

Omslag- en binnenwerkontwerp: Joyce Zethof  
Auteursfoto: Bente Hilkens, BMHfoto



ISBN 978 90 00 37764 0  
ISBN 978 90 00 37862 3 (e-book)  
NUR 850

© 2021 Franke van Hoeven  
© 2021 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2021

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Sebes & Bisseling  
literair agentschap, Amsterdam

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam  
[www.spectrumlifestyle.nl](http://www.spectrumlifestyle.nl)

 Spectrum Lifestyle Boeken  
 spectrumboeken

Een aantal teksten uit dit boek verscheen eerder in andere vorm op  
[www.me-to.we.nl](http://www.me-to.we.nl).

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgesla-  
gen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of  
op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige an-  
dere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# IK DENK DAT IK HET WEL KAN

Alles wat je als kersverse moeder wil weten  
voor een relaxed eerste jaar



**FRANKE VAN HOEVEN**

Spectrum

# INHOUDSOPGAVE



Inleiding **6**

## HOOFDSTUK 1 YES! ZWANGER!

Je mond houden tot week 12. Hoe dan?! **10**  
Beschouw je lichaam als je tempel. Voor jezelf én je baby **14**  
Wat je ongestraft mag doen gedurende je zwangerschap **16**  
Een leuke babyshower organiseren doe je zo **18**  
Pardon? Dat zeg je toch niet?! **22**  
10 voornemens die ik had voor mijn zwangerschapsverlof **26**  
En dan is het eindelijk zover... **29**

## HOOFDSTUK 2 IN DE KREUKELS

De pijn van de bevalling vergeet je snel. Godzijdank **36**  
Wat jij verdient? Baargoud! **39**  
De eerste dagen met een baby. OMG **42**  
Kraamverzorgenden. Het zijn net mensen **46**  
Wat een rare taal **51**  
Strollin'... **54**  
#Fed is best **56**  
De eerste oerschreeuw **72**  
Het Grote Instort Moment: slaapgebrek is een bitch **74**  
Het consternatie- eh... consultatiebureau **82**  
Je sociale leven in puin **86**  
Nog ééntje dan... (foto, niet baby) **87**  
Vijf gevaren van het wereldwijde web **88**  
Op zoek naar je moeder-BFF **92**

## HOOFDSTUK 3 UIT DE KREUKELS

Waarom zorgen voor jezelf zo belangrijk is **98**  
Fijne outfits voor als je net bevallen bent **104**  
Kak! Vergeten!!! **108**  
Op stap met je baby **109**  
Haar en make-up: zo zie je er geweldig uit **111**  
Je oude figuur terug **118**  
O, al die gevoelens **129**  
Als je niet op een roze wolk zit **132**  
Negen maanden op, twaalf maanden af **140**  
Zo mooi, die eerste lach! **142**  
Je baby, een bom onder je relatie? **143**  
Jankend bij het koffiezetapparaat **150**  
*Work it, babe* **152**  
Paniek, paniek! Je kind is ziek! **166**

## HOOFDSTUK 4 ALLES ONDER CONTROLE

Eerlijk zullen we alles (ver)delen **172**  
*It takes a village to raise a child* **186**  
Doperwtjes tegen het plafond **192**  
Hop, in je winkelmand **197**  
Het Franse Slagje **200**

## HOOFDSTUK 5 JAAA!! ER IS NOG MEER OP DE WERELD

Helemaal gelukkig in je *mom cave* **206**  
Hé, kroegtijger **209**  
Uit met je geliefde: dat gaat tegenwoordig zo **210**  
Rolt je kind zomaar van het bed af... oeps **213**  
Ik ga op reis met de baby en ik neem mee... **214**  
Ik ga op reis zonder baby en ik neem mee... mezelf **222**  
Wie ben ik? **225**  
Er is er een jarig! **229**  
Oké, nog één ding dan: solidariteit, suster **232**  
  
Dankwoord **236**

# INLEIDING

**V**oor het moederschap bestaat geen opleiding of examen. Je kunt het maar op één manier doen: door in het diepe te springen. Ik kan inmiddels prima zwemmen, maar ik had graag leren watertrappelen. Pootjebaden desnoods. Dan had ik dat eerste jaar wat minder vaak het idee gehad dat ik aan het verzuipen was. Dit boek is bedoeld om jou vleugeltjes aan te reiken. Zodat jij, als je eenmaal in het water ligt, je hoofd wat makkelijker boven water kunt houden. Hoe? Door vooral jezelf niet te vergeten en goed voor jezelf te (laten) zorgen. Hoe je je baby moet verzorgen, daarover is genoeg te vinden. Maar hoe je als moeder goed voor jezelf zorgt gedurende dat eerste spannende jaar, daarover vind je minder informatie. Terwijl het echt heel erg fijn is als niet alleen je baby, maar ook jij lekker in je vel zit. De balans vinden met al die nieuwe ballen, het is een skill die je onder de knie moet krijgen. Ik hoop je daarmee te helpen. Wat doe je als je je niet op je gemak voelt bij je kraamverzorgende? Als borstvoeding

niet lukt of je huilend van schuldgevoel je baby naar de crèche brengt? Hoe herverdeel je de taken in huis en hoe ga je zorgeloos op vakantie?

Zelf was ik zo overdonderd die eerste periode dat ik mezelf compleet vergat. Ik had tijdens mijn zwangerschap boeken gelezen, websites afgestruind en vriendinnen ondervraagd, maar toen mijn baby er eenmaal was, bleek ik toch eigenlijk maar weinig te weten. Hoe kan het dat ik niet heb zien aankomen wat het moederschap inhoudt? Heeft mijn brein vakkundig 'de waarheid' genegeerd? Heb ik de 'echte verhalen' niet willen horen? Had ik een te rooskleurig beeld van hoe het zou zijn? Toen ik andere moeders vroeg hoe zij het eerste jaar moederschap hadden ervaren, kreeg ik vaak hetzelfde te horen: 'Waarom heeft niemand me dit verteld?' Blijkbaar zijn er meer vrouwen als ik die geen idee hebben wat hun te wachten staat – alle boeken, blogs, documentaires, Instagram-pagina's, apps en vriendinnenverhalen ten spijt.

Als freelancejournalist schreef ik de afgelopen jaren voor diverse tijdschriften en websites over het ouderschap, en ik weet dat er nog een hoop werk aan de winkel is om het moderne moeders makkelijker te maken. Ik hoop met dit boek een stap in de juiste richting te zetten. Door moeders te helpen, inspireren en motiveren. Met antwoorden op prangende vragen. Ik ben inmiddels alweer een tijdje moeder. Dochter Puk is geboren in 2010, zoon Olle in 2012. Sinds die tijd is er veel veranderd, en ook weer niet. Er is veel meer informatie online te vinden, maar helaas kan dat soms juist ook weer verwarrend zijn. Daarom besloot ik alle informatie die jij nodig hebt om je eerste jaar relaxed door te komen, bij elkaar te verzamelen in één compleet, compact boek.

Het resultaat is het boek dat ik heel graag had willen lezen toen ik moeder werd, met daarin alle informatie die ik zelf heb gemist. De antwoorden op ongemakkelijke vragen. De eerlijke verhalen, zoals je die ook van je beste vriendin zou willen horen. Want juist die eerlijke verhalen zijn zo ontzettend belangrijk. Omdat ze herkenbaar zijn. Omdat ze je kunnen geruststellen: gelukkig, ik ben de enige niet. Omdat ze je aan het

lachen kunnen maken, wat zware periodes zo kan verlichten. Tot slot vind je een heleboel tips in dit boek, zodat jij niet uren hoeft te googelen. Dat heb ik al voor je gedaan. Hopelijk houd jij op die manier wat meer tijd voor jezelf over. Dat kun je wel gebruiken in dat eerste, chaotische jaar.

Het moederschap is geweldig. Alle clichés zijn waar: de tijd gaat razendsnel. De liefde voor je kind is grenzeloos. Het wordt alleen maar leuker. Je krijgt er heel veel voor terug. Elke moeder doet dingen op haar eigen manier. Wat dat betreft is er maar één advies dat voor alle moeders geldt, en dat is: volg je gevoel. Ook als je ernaar moet zoeken met razende hormonen in je lijf of als je twijfelt of je überhaupt over moedergevoel beschikt: volg het. Doe wat je onderbuik je vertelt of je hart je ingeeft. Vaar je eigen koers en voel je fijn bij de keuzes die je maakt. Welke uitdaging je ook te wachten staat: je zult het beste doen, voor jou en je baby. Ongeacht wat anderen daarvan zullen vinden.

Je hebt het misschien nog nooit gedaan, maar ik weet zeker dat je het kunt.

**Zet 'm op!**

# HOOFDSTUK 1

# YES!

# ZWANGER!



JAAAA, je bent zwanger. Gefeliciteerd! Welkom bij het grootste avontuur van je leven, het moederschap, en in het bijzonder bij deze eerste, spannende fase. Je lichaam groeit alle kanten op, je gaat beter ruiken (wat niet altijd een pretje is), op een gegeven moment ga je misschien wel waggelen. Je huilt om de raarste dingen, wordt emotioneel op momenten dat je het niet verwacht, vergeet aan de lopende band van alles. Je gaat misschien wel boeren of scheten als een bouwvakker, ook als je normaliter de keurigheid zelve bent. Je gaat de raarste dingen eten op de vreemdste momenten. Alles om die kleine spruit hard te laten groeien. Wees lief voor jezelf en je lichaam. Dat kun je wel gebruiken in deze fase van het moederschap.

# JE MOND HOUDEN TOT WEEK 12. HOE DAN?!

**D**aar zit je dan met het wonder dat in je lichaam geschiedt. De foetus die hard op weg is een mens te worden. Je lichaam dat in rap tempo verandert. Dan moet je nog wekenlang je mond houden, terwijl je tegen de hele wereld zou willen schreeuwen hoe dolblij je bent. Of geschokt. Kan ook natuurlijk. En nou ja, je hoeft er niet mee te wachten natuurlijk. Het is misschien ook wel een beetje gek dat we dit doen. Maar goed. Omdat ik zelf niet wist of ik verdrietig nieuws met iedereen zou willen of kunnen delen indien het aan de orde zou komen (en vooral de vragen die daar weer mogelijkerwijs op

zouden kunnen volgen), besloten wij te wachten tot de norm van twaalf weken. Wat was dat moeilijk! Het lukte dan ook voor geen meter. Ik viel door de mand toen mijn baas die ene impertinente vraag stelde. En plein public. Tijdens een etentje. In een restaurant. Dat ging zo:

## Hoe iedereen achter mijn grote geheim kwam

We gingen met collega's eten bij een biologisch restaurant, waar de wijn, heel hip, werd geschonken uit oude groentepotjes. Ik bestelde spa rood, al

mompelend: 'Ik heb zo'n kater van gisteren, dat kan écht niet meer.' Ik dacht dat ik weg zou komen met deze briljante tekst, ware het niet dat mijn baas, moeder van twee kinderen, met haar moederlijke intuïtie als altijd heel scherp zat te zijn. Helemaal vanaf de andere kant van de tafel, met zo'n twaalf vrouwen tussen ons in, hield ze me nauwlettend in de gaten. Nog voordat het voorgerecht op tafel stond, riep ze vanaf de andere kant van de tafel: 'Waarom drink jij eigenlijk geen wijn, Franke? Ben je soms zwanger?' Het werd meteen muisstil aan tafel. 'Nou ja, zeg, dat kun je niet maken,' siste iemand zo hard in haar oor dat we het allemaal konden horen. Waarop zij mogelijk nog harder antwoordde: 'Ja, halló, weet je wel wat voor een zuipschuit Franke is? Die laat echt niet zomaar haar wijn staan. Hier klopt iets niet!' Ik keek de tafel rond, slikte de brok in mijn keel weg en piepte: 'Ja!'

Ik dacht dat ik weg zou komen met deze briljante tekst, ware het niet dat mijn baas, moeder van twee kinderen, met haar moederlijke intuïtie als altijd heel scherp zat te zijn.

Een feestelijk gegil, zoals alleen enthousiaste vrouwen dat kunnen voortbrengen, barstte los. Mijn baas stapte op me af om me te knuffelen, iedereen feliciteerde me. Het werd een lange, vrolijke avond. Een van mijn collega's, die bekendstaat om haar spirituele gaven, voorspelde een meisje. Ze kreeg helemaal gelijk. Dat was fijn, want ze was ooit de fout ingegaan met een andere collega, bij wie ze een jongetje pendelde, die daarop de babykamer van onder tot boven *boyisch* had ingericht, en die toch een meisje kreeg en daar stomverbaasd over was. Maar ja. Soms gebeuren dat soort dingen.

## BRILJANTE LEUGENS

Dit zijn de beste smoesjes voor als je het even niet meer weet

- 1.** 'Ik ben aan het detoxen/op dieet, dus ik hoef even geen alcohol/rauwe vis/vul in wat hier op jou van toepassing is.'
- 2.** 'Ik zit aan de medicijnen voor mijn blaasontsteking/bronchitis/vul in wat hier op jou van toepassing zou kunnen zijn/ die ik niet mag combineren met alcohol.'
- 3.** 'Ik ben vandaag de Bob. Die taak neem ik bloedserius. Geen glaasje dus voor mij, ook niet een halve, dank u de koekoek.'
- 4.** 'Was die Virgin Moscow Mule hier niet helemaal de bom? Die wil ik wel proberen.'
- 5.** 'Ik ben op dieet en van Sonja Bakker/Montignac/Fajah Lourens mag ik geen alcohol. Doe maar een spaatje rood, dat vult die knerpend lege maag tenminste een beetje.'
- 6.** 'Ik voel me niet lekker door opkomend griepje (geen corona mensen, wees niet bang!)/de kater van gisteren.'
- 7.** 'Ik ben bang dat ik hoofdpijn ga krijgen, dus ik sla even over.'
- 8.** 'Ik houd een challenge met mezelf: dry januari/welke maand je je in bevindt. Ben trouwens ook gestopt met suiker eten en tot nu toe gaat het geweldig.'
- 9.** 'Ik heb een beetje te hard gewerkt de afgelopen tijd en sta van een half glaasje al op mijn kop, dus maar even een kalmerende thee, of zo. Zennnn.'
- 10.** 'Mijn vriend/vriendin drinkt te veel. Als we samen zijn, wil ik solidair zijn en doe het rustig aan.'

**11.** 'Morgen heb ik een drukke dag en een heel belangrijke presentatie op mijn werk waar ik retescherp voor wil zijn. Wil je 'm horen? Niet? Oh, jammer, hij is zo leuk...'

**12.** 'Ik vind 0% bier eigenlijk gewoon veel lekkerder. Wat minder bitter, denk ik.'

**13.** 'Ik ben gestopt met roken en weet zeker dat als ik nu ga drinken, ik zo meteen ook weer buiten sta te roken, dus dan maar allebei niet. Ja, sááááiiii I KNOWW!!!'

**14.** 'Ik heb een kinderwens en wil in topconditie zijn.' Deze is vooral handig als je wilt polsen hoe zulk nieuws zal vallen in je omgeving.

**15.** 'Ik doe mee met een weddenschap. Als ik een maand niet drink, wat volgens vriendin Barbara me echt nooit gaat lukken, krijg ik een magnum Moët & Chandon cadeau. Die wil ik.'

**16.** 'Ik heb last van brandend maagzuur, ik doe even rustig aan met eten en drinken.' Bij deze case kun je het best water drinken, want als je dan nu een zure appelsap/jus d'orange bestelt, val je door de mand.



**17.** 'Waarom mijn wijn zo raar van kleur is? Gééén idee!' En nee, natuurlijk vertel je niemand dat jij gewoon appelsap aan het drinken bent. Of kinderchampagne van de Hema (lekker!).

**18.** 'Nee dank je, ik combineer alcohol nooit met ketamine/mdma-kristallen/ghb.' Je snapt dat deze voor een select gezelschap is bedoeld.

**19.** 'Volgens mij ben ik al tippy genoeg.'

**20.** 'De laatste keer dat ik dronken was, deed ik heel rare dingen waar ik nog steeds spijt van heb. Ik sla liever even over en nee, ik ga je niet vertellen wat er toen gebeurde.'

**21.** 'De 5K/10K/run waarvoor ik aan het oefenen ben, komt steeds dichterbij. Ik wil heel graag fit blijven voor mijn trainingen.'

**22.** Tot slot kun je de nieuwe overheidsslogan ook altijd nog inzetten. Als je durft. 'Nee dank je, ik doe even dranquillo.'

# BESCHOUW JE LICHAAM ALS JE TEMPEL. VOOR JEZELF ÉN JE BABY

**O**p de een of andere manier lijkt het maar niet door te dringen tot ons nuchtere, Calvinistische niet-lullen-maar-poetsen-Holland dat zwanger zijn heel veel van je lichaam vergt en dat je best heel goed voor jezelf mag zorgen.

Er wordt liever niet te veel over gesproken, maar naast de bekende kwaaltjes zijn er ook allerlei ziektes of grotere kwalen die kunnen ontstaan tijdens je zwangerschap. Zoals bekkeninstabiliteit, een hoge bloeddruk, zwangerschapsdiabetes, schildklierproblemen of bloedarmoede. Dit zeg ik niet om je af te schrikken of bang te

maken, maar om je bewust te maken van het feit dat het echt intens is, zwanger zijn. Dat is ook logisch, want halló hé, je lichaam is gewoon in staat een mensch te fabriceren! Maar wat doet dat allemaal met je lijf. Je zwangerschap kan soepel en probleemloos verlopen, maar ook een *bumpy ride* zijn. De een heeft nergens last van en gaat fluitend door de zwangerschap, de ander loopt vervelende kwalen of zelfs ziektes op. Mijn stokpaardje 'Het leven is niet zo maakbaar als we zelf graag denken' is hier dan ook van toepassing. Je kunt nog zo gezond eten en fit zijn, soms overkomt het je ook maar gewoon. En dan hang je, voor je het weet, de hele dag brakend boven de wc.

## EEN ONTSPANNEN ZWANGERSCHAP? ZO DOE JE DAT

- Wees je ervan bewust dat het maken van een kind veel vergt van je lichaam.
- Lees je goed in over wat je te wachten staat en welke ontwikkelingen je kunt verwachten. Op de website van *Ouders van Nu* vind je een overzichtelijke zwangerschapskalender, en veel informatie over over je zwangerschap en hoe je goed voor jezelf kunt zorgen.
- Zorg voor ontspanning. Ga wandelen of zwemmen om je conditie op peil te houden. Neem wat vaker een lekker bad. Gooi net wat eerder de voeten omhoog 's avonds. Laat je masseren.
- Weet dat je op je werk recht hebt op extra pauze (maximaal een achtste van je dagelijkse arbeidstijd).<sup>1</sup> Maak daar gebruik van. Dat is niet voor mietjes, dat is om jezelf en je baby het beste te gunnen.
- Vraag hulp aan anderen bij dingen die je nu niet fijn meer vindt om te doen. Van de wasmachine vullen tot je teennagels knippen.
- Eet gezond en niet te veel. Ga jezelf niet vol lopen rammen met snacks. Je wordt er niet gelukkiger van, ook al denk je soms van wel of was dit je excuus om eens lekker los te gaan.
- Tot slot de beste tip, weet dat in het buitenland vrouwen wat minder graag 'doe maar normaal' zijn en meer luxe en verzorging eisen dan wij. En dat er over de grens spullen te koop zijn die je zwangerschap enorm kunnen veraangenamen. Van pillen tegen misselijkheid tot speciale elastieken om het gewicht van je buik te ondersteunen tot opblaasbare matrassen met een gat erin om ook de laatste weken nog comfortabel te kunnen slapen: het bestaat. Kijk dus eens rond bij buitenlandse zwangerschapswinkels, apotheken of grote ketens als het Amerikaanse Target voor handige gadgets en verzorgingsproducten. Je vindt daar trouwens ook vaak leuke zwangerschapskleden en spullen voor na de bevalling.

# WAT JE ONGESTRAFT MAG DOEN GEDURENDE JE ZWANGERSCHAP

Hoe je zwangerschap verloopt, weet je nog niet. Als je maar weet dat je deze dingen ongestraft mag doen. Dat recht heb je nu eenmaal als moeder in spe verworven. Geniet ervan!

Je geliefde om een bak roomijs met augurken vragen, midden in de nacht

**Af en toe flink snauwen**

15 Pinterest-borden aanleggen voor inspirerende babykamers/outfits

Overal om huilen, ook om de lulligste dierenfilmpjes

**Boeren als een bouwvakker**

Over jezelf/anderen/de tafel/in de tuin braken als je niet op tijd bent om de wc te halen

**Veel te veel rompertjes kopen**

**Iets te vaak naar de Hema gaan**

In galajurk in het bos/de duinen/op het strand poseren voor die ene briljante foto

**Alleen nog maar over baby's of kwalen praten**

Iedereen vragen wat een interessante naam voor je kind kan zijn

Je zwangerschap als excuus gebruiken als je ergens geen zin in hebt

Een vergadering skippen omdat je collega een parfum draagt waar je niet goed van wordt

**Compleet vergeetachtig zijn**

Elke dag in je grijze joggingbroek rondlopen, gewoon omdat-ie zo lekker zit...

Iets laten vallen en niet oprapen. Simpelweg omdat je dat niet meer kunt

Of juist eindelijk leuke kleren shoppen, omdat je er pico bello bij wilt lopen

**Te veel geld uitgeven aan pretecho's**

**Er heilig van overtuigd zijn dat jouw baby de leukste wordt**





# EEN LEUKE BABYSHOWER ORGANISEREN DOE JE ZO

**T**oen mijn buik voor niemand meer te ontkennen viel, kwamen her en der voorzichtige verzoeken. Waarschijnlijk wisten mijn vriendinnen het antwoord al, want er werd wel héél omzichtig gevraagd hoe ik stond tegenover een babyshower. Resoluut veegde ik sluimerende plannen van tafel. Een babyshower is niet helemaal mijn ding. Ik houd van een gezellige bel wijn op een feestje, en als er nou iets was wat op mijn eigen babyshower niet mocht, dan was het wel die lekkere bel. Bovendien wist ik niet helemaal zeker of ik spelletjes als 'Raad wat er in dit potje babyvoer zit' of 'Luier ruiken' op waarde zou weten te

schatten. Ik stelde daarom voor die babyshower te ruilen voor een straffe afterparty, het liefst in een gezellige kroeg. Die afterparty schoof ik overigens steeds voor me uit toen mijn dochter Puk geboren was, want ik had lange tijd nul behoefte aan alcohol. Maar ja, dat wist ik toen nog niet. Als jij een beetje slim bent, pak jij dit verhaal veel verstandiger aan dan ik. Want het zou toch zonde zijn een geweldige party aan je feestneus voorbij te laten gaan?

## Wat is een babyshower?

Het fenomeen babyshower is komen overwaaien uit Amerika. Een babyshower is in Nederland dus eigenlijk een 'dubbel-opfeest', waar we er inmiddels meer van hebben. We vieren én Sinterklaas én Kerst. En Sint-Maarten én Halloween. En kraamvisite én een babyshower. Babyshowers zijn in Amerika populair en zijn hét moment om toekomstige ouders te verwennen met cadeaus. Kraambezoek kennen ze er niet.

Als je het een prettig idee vindt je kraamtijd rustig te houden, kun je natuurlijk kiezen voor een babyshower en kenbaar maken dat je het in je kraamperiode rustig aan wilt doen qua bezoek. Wil je juist de babyshower overslaan, omdat je een rustige zwangerschap wilt, dan is dat natuurlijk ook oké. Het hoeft echt niet allebei, we moeten al genoeg met zijn allen. Je beledigt niemand als je vriendelijk bedankt voor een feest waarop je zelf niet zit te wachten. En als je wél allebei wilt, ook prima natuurlijk. Babyshowers worden over het

algemeen georganiseerd zo rond de dertig weken, aldus *Ouders van Nu*.<sup>2</sup> Vergeet niet, hoe enthousiast je vriendin, moeder of collega ook is: jij bepaalt. Waar, wanneer en hoeveel mensen erbij kunnen zijn en wat je echt wél en niet ziet zitten. Wil je geen spelletjes, maar gewoon bijkletsen? Zeg het. Wil je geen cadeaus en ook mannen erbij, gewoon op het terras? Maak het mogelijk.

**Ik stelde voor  
die babyshower  
te ruilen voor een  
straffe afterparty,  
het liefst in een  
gezellige kroeg.**