



*Voor Ella, Bodi & Jake*

# MAMA'EN

HET BOEK VOOR DE VROUW  
DIE MOEDER WORDT

ZORGEN VOOR JEZELF TIJDENS DE ZWANGERSCHAP,  
GEBORTE EN KRAAMTIJD

**NINA PIERSON**  
SPECTRUM

# INHOUD

<b>VOORWOORD</b>	<b>7</b>	<b>Kracht en beweging</b>	<b>120</b>
<b>INLEIDING</b>	<b>9</b>	<b>Oefeningen: krachtoefeningen voor thuis</b>	<b>122</b>
<b>DEEL 1: ZWANGERSCHAP</b>		<b>Ademhaling</b>	<b>125</b>
<b>1. DE BASICS</b>	<b>17</b>	<b>Oefeningen: drie basisademhalingen</b>	<b>126</b>
<b>Wat moet je nu weten?</b>	<b>18</b>	<b>Stem &amp; muziek</b>	<b>128</b>
Bekende twijfels, vragen en aannames	24	<b>Lichamelijke verzorging</b>	<b>132</b>
<b>2. VERANDERINGEN: SOUL, MIND, BODY, BABY</b>	<b>26</b>	Schone huidverzorging	133
<b>Soul</b>	<b>28</b>	De huidgids voor tijdens de zwangerschap	
Oefeningen: contact maken met je kind	31	(en daarna)	134
<b>Mind*</b>	<b>33</b>	Haarverzorging en haarkleuring	136
Angsten	34	Essentiële oliën	136
Omgaan met veranderingen*	38	<b>Kristallen, stenen en edelstenen</b>	<b>140</b>
De vier grote veranderingen	40	<b>Mode</b>	<b>142</b>
<b>Body</b>	<b>43</b>	<b>Een zwangerschapsyogahandboek</b>	<b>145</b>
Zwangerschapshormonen en hun rol*	44	<b>Bekkenbodemoefeningen</b>	<b>164</b>
Brein*	46	<b>Mediteren</b>	<b>166</b>
Je lijf: meer van alles	48	<b>Thuis</b>	<b>168</b>
Wat als het anders loopt	51	<b>Je partner*</b>	<b>170</b>
Hot or not: seksualiteit tijdens de zwangerschap	54	<b>Specialisten</b>	<b>179</b>
Seks met je partner tijdens de zwangerschap*	57	Massagehandleiding voor partners*	180
<b>Baby</b>	<b>63</b>	<b>4. VERLOF</b>	<b>187</b>
De tweede of zoveelste	65	Inspiratie voor tijdens je verlof	188
Als het anders loopt met je baby	68	Het belang van cocoonen*	189
<b>3. SELFCARETOOLBOX</b>	<b>77</b>	Van overtijd naar extra tijd	192
<b>Voeding</b>	<b>78</b>	De natuur een handje helpen	194
Een aantal relevante inzichten	80	<b>DEEL 2: DE GEBOORTE</b>	
10 food tips	82	<b>1. EEN NIEUW VERHAAL</b>	<b>199</b>
Wat mag niet?	88	<b>Vertrouwen in de vrouw zelf*</b>	<b>201</b>
Plant-based & zwanger, kan dat samengaan?	92	Wat is 'normaal'?*	202
<b>Recepten</b>	<b>97</b>	Jouw ervaring doet ertoe	209

Vorbereiding is key*	212	Perineummassage	311
Van een mannelijk naar een vrouwelijk geboortemodel	215	Dansen	312
<b>2. DE WONDERE WERKING VAN JE LIJF</b>	<b>217</b>	Visualisatie-oefening	313
Baren is een lichamelijk proces*	218	Affirmaties	315
Functionele pijn	223	De ultieme geboortechecklist	316
<b>3. HET GEBOORTEPROCES*</b>	<b>227</b>	<b>Tot slot nog een herinnering aan jouw eigen kracht!</b>	<b>318</b>
<b>Volg de wijste raadgever: je lichaam</b>	<b>228</b>	Favoriete volg-/lees-/doe-tips	321
Latente fase	228	<b>DEEL 3: DE KRAAMTIJD</b>	
Actieve fase	230	<b>1. HET BELANG VAN MOEDERZORG*</b>	<b>325</b>
Uitdrijvingsfase	235	<b>Geboorte van een moeder*</b>	<b>326</b>
Inscheuren	239	Het rauwe randje van de kraamweken	333
Geboorte	240	<b>2. JOUW KRAAMTIJDGIDS</b>	<b>341</b>
Het gouden uur	242	Realitychecks voor jouw postnatale lichaam	342
Nageboorte	244	Ondersteuning van je herstel*	346
<b>4. JOUW KEUZES &amp; MOGELIJKHEDEN</b>	<b>247</b>	Recepten	359
Jouw bevallingswensen	248	Je placenta eten	370
Geboorteplan*	248	Herstellen na een keizersnede	373
Geboorteteam*	250	Een mama-uitzeltijstje	374
<b>Waar wil je bevallen?*</b>	<b>252</b>	Een kraamtijd-yogahandboek	377
Checklist voor je bevalpartner	253	Halleluja voor postpartumbehandelingen*	384
Sfeerchecklist	253	<b>3. JE BABY'S BEHOEFTES*</b>	<b>393</b>
Thuis*	254	Babybasics voor de kraamweken	394
Geboortecentrum (of kraamhotel)	260	Babybehoefte 1: (Borst)voeding	395
Het ziekenhuis*	260	Voordelen van borstvoeding voor	
Ingrepen*	262	baby én moeder	399
Doorprikken van de vliezen	265	Een aantal producten	405
Overtijd?	268	Babybehoefte 2: Liefdevolle aandacht & zorg	415
Te groot of te klein?	274	<b>4. HAPPILY EVER AFTER... YEAH RIGHT!</b>	<b>423</b>
Ondersteunende tools en technieken*	279	Een aantal waardevolle	
<b>5. ÉCHTE GEBOORTEVERHALEN</b>	<b>289</b>	ouderschapsinzichten*	426
Kijken & luisteren naar geboortes	306	<b>EPILOOG*</b>	<b>432</b>
<b>6. OEFENING BAART KUNST*</b>	<b>309</b>	<b>REGISTER</b>	<b>434</b>
<b>Aan de slag</b>	<b>310</b>	<b>BRONNEN</b>	<b>442</b>
Ademhalingsoefeningen	310	<b>DANKWOORD</b>	<b>447</b>
Schrijf-oefening (met je partner)*	311		

# VOORWOORD

Ieder mens begint het leven als een enkele cel. In een fenomenaal tempo ontwikkelt die ene cel zich tot compleet mens. De ontwikkeling in het allerprilste begin van het leven is echt een wonder en bijzonder indrukwekkend. In geen enkele andere periode in het leven worden zo veel mijlpalen bereikt als in de eerste duizend dagen, vanaf de bevruchting tot de tweede verjaardag. In rap tempo worden alle organen aangelegd, en ontwikkelt zich een uniek mens. In de eerste duizend dagen wordt de basis gelegd voor de rest van het leven. De omgeving waarin een kind deze belangrijke periode van ontwikkeling doormaakt is van cruciaal belang voor later, al die duizenden dagen die nog gaan volgen.

Een goed begin is méér dan het halve werk. Als kinderen een goede start maken, waarin ze veilig en gezond opgroeien, waarin ze gestimuleerd worden en worden liefgehad, hebben ze een grotere kans om hun volledige potentie te ontwikkelen. Als moeder ben jij essentieel om te zorgen voor je kind, en dat kan alleen als jij zelf ook goed in balans bent. Daarom is het goed om voor jezelf te zorgen. Het is heel belangrijk om te weten dat je het niet alleen hoeft te doen. ‘It takes a village to raise a child’, wordt wel eens gezegd, en dat is ook zo! Kinderen hebben er baat bij als ze leren dat er meerdere mensen van ze houden en voor ze zorgen. Vraag dus vooral om hulp, en neem hulp aan als die aangeboden wordt! Daar doe je jezelf en je kind een plezier mee. Weet dat het moederschap gaat met vallen en opstaan, net zoals bij een kind dat leert lopen. Het hoort er allemaal bij. Weet ook dat er niet maar een manier is om het ‘goed’ te doen, er zijn heel veel manieren om kinderen goed en veilig op te laten groeien.

Als wetenschapper doe ik al 25 jaar onderzoek naar het wonder van het leven. Hoe meer ik erover leer, hoe meer ik me erover verwonder. Maar al die kennis maakt me als moeder niet minder onzeker. Moederschap gaat voor mij ook over moedig zijn, durven luisteren naar je gevoel en durven vertrouwen op je lichaam en het leven. Het is vast niet toevallig dat moeder de overtreffende trap is van moed. Moeder zijn is het mooiste en tegelijkertijd ook het moeilijkste wat ik doe. *Mama'en* laat mooi zien dat er niet maar één manier is om een goede moeder te zijn. Het biedt persoonlijke en praktische tips in het avontuur van het moederschap. Het geeft vooral de ruimte om te luisteren naar je eigen lijf, en jouw behoeften. En het steunt je om uit te zoeken hoe jij het moederschap wilt invullen. Terwijl jouw lijf nieuw leven bouwt en voedt is het belangrijk goed voor jezelf te zorgen. *Mama'en* staat vol met steun en inspiratie. Ik wens je veel leesplezier, alle goeds en vooral veel liefde en wijsheid als moeder.

Dr. Tessa Roseboom

Hoogleraar Vroege Ontwikkeling en Gezondheid, Amsterdam UMC



Meer weten? Lees het boek *Gelijk goed beginnen. Succesvol bouwen aan de basis van gezonde generaties (De Tijdstroom, 2022)* of beluister het interview met Tessa Roseboom in *Mama'en – De Podcast*.

‘*Mama'en* is hét boek dat ik iedere vrouw die moeder wordt gun. Geweldig hoe het vrouwen op een voetstuk zet en zo krachtig een lans breekt voor het goed zorgen (en laten zorgen) voor jezelf in een intens bijzondere periode, waarin je lichaam zo hard werkt. Wat mij betreft het cadeau dat elke moeder (in spe) verdient.’ **Eline Leijten, voorzitter Stichting Zelfbewust Zwanger**

‘Een prikkelend en veelzijdig boek dat vrouwen in hun kracht zet en inspireert om goede keuzes te maken. Een mooie mix tussen spiritualiteit en wetenschappelijk onderbouwde informatie.’ **Aline Kiers, verloskundige & oprichter Mom & co**

‘Als verloskundigen letten wij op correcte, *evidence based* informatie én of onze zwangeren er ook echt iets aan hebben. Wij pikken lezers van *Mama'en* er vaak uit, omdat ze goed geïnformeerd zijn. Wat ons betreft is dit dé go-togids voor iedere *new mom*. Dikke pluspunten: selfcare voor de zwangere/kraamvrouw kan niet vaak genoeg herhaald worden, én het is zo fijn vormgegeven!’ **Tessa Eckman, verloskundige Elle Midwives**

‘*Mama'en* is belangrijk omdat het geschreven is door een moeder, die haar hoofd én hart gebruikt om de geboorte van haar kinderen zo optimaal mogelijk vorm te geven. Een persoonlijke zoektocht. Met zoveel zorgvuldigheid en liefde uitgevoerd, dat het niet alleen informeert maar vooral ook inspireert.’ **Nike Mencke, lactatiekundige bij ROOM Borstvoeding**

‘Nina Pierson begrijpt het belang om in de storm van zwangerschap, bevalling en kraamtijd het midden te blijven opzoeken; alleen in het oog van de storm houd je voeling met je eigen lichaam en hoor je de stem van je ziel.’ **Susan Smit, auteur van romans en non-fictieboeken**

‘Nina schrijft aanstekelijk en liefdevol over alles wat met zwanger zijn te maken heeft. Voor alle feministische ouders dé gids om geïnspireerd en geïnformeerd te beginnen aan het avontuur dat het ouderschap is.’ **Ragna Heidweiller, coach en auteur**

‘Mijn *Mom Bible* en hét boek dat me enigszins houvast bood en klaarstoomde voor het moederschap. En nog steeds een bron om naar terug te keren. Van praktische informatie tot mentale ondersteuning. Bekrachtigend en troostend. Dit gun ik elke (aanstaande) moeder.’ **Emily Reekers, regisseur en schrijver**

‘*Mama'en* is niet zomaar een zwangerschapsboek. *Mama'en* is als een plek waar je beste vriendin, doula, en je moeder je opwachten met een schatkist vol waardevolle tips en verhalen voor je nieuwe leven. Eerlijk, in klare taal en met een flink portie humor. Onmisbaar!’ **Shinta Lempers, oprichter Heal Mary**

‘Dit boek gaf mij rust, omdat het zo veel achtergrond- en basisinformatie geeft over mama-zijn. Het staat in lijn met mijn manier van leven, en ik werd er wijzer en zelfverzekerder van. Ook kreeg ik veel meer zin in het moederschap!’ **Rens Kroes, ondernemer en bestsellerauteur van kookboeken**

‘Als nieuwe moeder ben je vaak best onzeker. Ik had wel duizend vragen! Weinig kan je écht voorbereiden, maar Nina's boek is zo'n mooi begin. Mijn grootste *eye opener*? Dat er niet alleen een baby, maar ook een mama wordt geboren. En dat goed zorgen voor de moeder, vooral in de kraamtijd, dus net zo belangrijk is als alle andere checks, oefeningen en to do's *along the way*. Juist ook voor je kleintje.’ **Yara Michels, ondernemer en mediamaker**



# INLEIDING

Voor je ligt het boek *Mama'en*.

Intens spannend vind ik het, maar dit boek moest en zou er komen. Herken je dat, dat je soms iets moet doen zonder dat je echt kunt uitleggen waarom? Ik heb er alles aan gedaan om er iets moois van te maken. Dit is mijn cadeau aan jou.

Ik had begin 2020 toen de eerste druk verscheen nooit durven dromen dat *Mama'en* zo'n groot succes zou worden. Het aantal verkopen, de podcast die honderdduizenden keren beluisterd is en – het belangrijkste – al jullie inspirerende verhalen over hoe educatie jullie gesterkt heeft in jullie reis in het moederschap. Een ware *Mama'en* Movement lijkt ontketend. Oh, en vergeet niet mijn andere boek, *de geboortebundel*, waarin ik 42 bekrachtigende positieve geboorteverhalen samenbracht. En dit is pas het begin. In 2022 lanceer ik samen met mijn nieuwe compagnon Lena Sommerdijk het platform rondom *Mama'en*: de one stop shop voor jouw eerste duizend moederdagen. We zullen daarbij ook *Mama'en*-essentials op de markt brengen die je supporten op deze reis.

Ik heb gemerkt dat ook ik als moeder voortdurend in ontwikkeling ben: de moeder die ik was na de geboorte van Ella is niet te vergelijken met de moeder van drie kinderen die ik nu ben. Met mij zijn ook de geboortezorg, de samenleving en de inzichten rondom ouderschap voortdurend in ontwikkeling. We kunnen niet ontkennen dat op het gebied van vrouwengezondheid, met name in de geboortezorg, ook nog steeds veel verbetering mogelijk is. Dit samen vroeg om een herdruk waarmee we ervoor zorgen dat *Mama'en - Het Boek* weer helemaal is aangevuld met de meest actuele informatie, inzichten en hier en daar een kritische blik rondom dit onderwerp.

Het idee voor *Mama'en* ontstond al tijdens mijn eerste zwangerschap, in 2015, toen ik in verwachting was van Ella. Ik miste een mooi boek dat moderne wetenschap combineerde met spirituele en traditionele wijsheden. Een boek met een holistische aanpak dat ook praktisch is. Tijdens mijn tweede zwangerschap, in 2018, van Bodi, realiseerde ik me dat ik vooral een boek miste waarin ik, als vrouw die op het punt stond opnieuw moeder te worden, centraal stond. Over de zorg voor baby's is al zoveel geschreven, maar met de geboorte van een kind wordt ook een moeder geboren. Ik wenste een boek dat me liet zien wat ik kon doen om voor mezelf te zorgen tijdens mijn zwangerschap en de kraamperiode. Een boek dat me vertrouwen gaf in het geboorteproces dat me te wachten stond.

*It takes a village to raise a child*, maar onze individualistische maatschappij leunt (te) vaak op de zelfredzaamheid van de moderne moeder. *Zelfredzaam* zijn we hoor, wij moeders, maar support kunnen we altijd gebruiken tijdens onze 'matrescence', oftewel: de geboorte

van een moeder en de ontwikkeling die daarbij komt kijken. *Mama'en is here to be your village.*

De kernboodschap van dit boek is dan ook empowerment, wat voortvloeit uit doorgronden wat je lichaam en geest nodig heeft. Wanneer wij vertrouwen hebben in ons lichaam, zijn we sneller geneigd onze wensen uit te spreken in de bevalkamer. Wanneer wij van onszelf houden durven we onze eigen grenzen aan te geven. Wanneer we onszelf beter begrijpen, geven we onszelf sneller toestemming om allerlei soorten emoties te hebben. Ik wil je met dit boek helpen herinneren aan jouw eigen kracht en laten zien hoe je je kunt ontwikkelen als vrouw én als moeder en hoe je daarin voor jezelf kunt zorgen. Deze fase is het ideale moment om daarmee te beginnen.



MAMA'EN

PODCAST

Scan de QR-code  
en luister de afl.  
met geboorte  
consulente

Als ondernemer ben ik altijd op zoek naar het 'waarom' van wat ik doe. Geboortecounselant Anna Verwaal gaf mij tijdens een interview het antwoord op het waarom van dit boek. Zij vertelde hoe fundamenteel een goed begin is, de eerste duizend dagen, van conceptie tot peuter van twee, voor het latere lichamelijke, emotionele en psychologische welzijn van een mens. Volgens hoogleraar Tessa Roseboom, die ook het voorwoord voor deze herziene editie schreef, kunnen we geen betere investering doen dan in de kwaliteit van het vroege leven. Met de zorg voor onszelf investeren we dus ook in de kwaliteit van leven van ons kind en tevens in de toekomstige generatie.

Anna Verwaal. Het schrijven van dit boek was in alle eerlijkheid een flinke bevalling en tegelijk ook een prachtig leerproces! Er is zoveel waardevolle informatie, en er zijn tegelijk ook zoveel meningen en ervaringen. Zoveel aannames en vastgeroeste overtuigingen. Het is een ongelofelijk persoonlijk en gevoelig onderwerp en ieders beleving is daarin anders. Voor dit boek sprak ik geweldige specialisten en experts die hun waardevolle kennis, vaak wetenschappelijk, vaak uit eigen ervaring, met mij deelden. Ik zie mezelf dan ook niet als een bron en zou nooit pretenderen een expert te zijn. Wat ik wel ben is een verdomd goede curator, al zeg ik het zelf. Iemand die goed is in het verzamelen van actuele, gedetailleerde, onderbouwde en waardevolle informatie.

De inzichten en adviezen, maar ook traditionele wijsheden zijn bedoeld om je te helpen en ondersteunen in deze fase van je leven. Ik wil met dit boek iets meegeven waar je écht iets aan hebt tijdens en ná je zwangerschap. Waardoor je je gesterkt voelt als vrouw en als moeder. En waardoor je het verschil ziet tussen de dingen waar je invloed op hebt (en deze durft te veranderen) en dingen waar je geen invloed op hebt (en deze durft te accepteren). Ik vind het belangrijk dat je weet dat ik je niets wil opleggen, dat er niet één manier bestaat en dat ik je juist vertrouwen wil geven in jezelf en in jouw innerlijke wijsheid die nu luider spreekt dan ooit. Dit boek zal je helpen je eigen koers te varen. Vertrouwen sterkt

je naar mijn idee door het nemen van jouw eigen, weloverwogen, goed geïnformeerde beslissingen én het creëren van een vangnet van gelijkgestemde mensen. Ik heb mijn persoonlijke ervaringen (je vindt ze onder **NINA**), die van andere moeders en experts gebundeld, zodat jij eruit kunt halen wat jou helpt. Mocht je iets tegenkomen waarvan je denkt: ik zie dit echt anders, schroom dan niet contact met me op te nemen. Ik vind het alleen maar leerzaam en leuk om in gesprek te gaan.

Ik probeer in mijn boek een eerlijk, écht beeld te schetsen. Een waarin jij centraal staat, met minder angst en meer zelfvertrouwen. Zwanger zijn, bevallen en moeder worden is spannend en onzeker, maar het is tegelijk ook magisch en wonderbaarlijk. Jouw lijf bouwt, huist en voedt een baby. Een mens. En jij gaat dat straks op de wereld zetten. Het gaat niet om winnen of het op een bepaalde manier doen, maar over iets doen naar je beste kunnen. Dat is hoe dan ook een topprestatie. Je verdient daarom alleen het allerbeste. Ik hoop dat je aan het lezen van dit boek een gevoel van vertrouwen overhoudt om je eigen keuzes te maken.

*Liefs, Nina*

## OVER DE OPBOUW VAN DIT BOEK

- **Deel 1: Zwangerschap**, gaat naast de praktische zaken (want kennis geeft vertrouwen!), over zelfontdekking. Wie ben jij als vrouw en wat heb je nodig? Als moeder heb je straks aanzienlijk minder tijd voor jezelf. Dat hoeft niet erg te zijn, maar het is dan fijn om te weten wat jij als vrouw nodig hebt om je goed te voelen, waar je grenzen liggen en hoe je jouw batterij weer kunt opladen. In deze periode schuilt, ondanks of misschien wel dankzij alle veranderingen, enorm veel potentie voor persoonlijke ontwikkeling en zelfontplooiing. Door deze met aandacht en zorg te benaderen (en ook ruimte te geven aan de minder leuke kanten) kan het een van de meest empowering momenten in je leven zijn. Elke zwangerschap is uniek en elke vrouw staat voor haar eigen uitdagingen. Er verandert tijdens de zwangerschap zoveel in je lichaam, dan is het fijn jezelf mentaal en fysiek te ondersteunen met een flinke dosis selfcare. In dit deel vind je tools om voor jezelf én de baby in je buik te zorgen.

- **Deel 2: Geboorte**, gaat over hoe krachtig ons lichaam is. En hoe wonderbaarlijk het proces werkt van een baby op de wereld zetten. Vertrouwen en daarmee gepaard gaande ontspanning zijn belangrijke sleutelbegrippen. En dat bouw je op door kennis en juiste inzichten in combinatie met oefening. Want dit deel gaat ook over actie. Bereid je bevalling voor zoals je je huwelijk zou voorbereiden. Word de

'bevalzilla' van je eigen bevalling. Niet omdat je deze kunt controleren, maar je kunt hem wel degelijk beïnvloeden. Het gaat over weten welke keuzes je hebt, in alle mogelijke scenario's en het gaat over bewuste keuzes maken vanuit vrijheid en niet vanuit onwetendheid en angst. Een gedegen voorbereiding zorgt er niet alleen voor dat je de ideale omstandigheden schept om tijdens je bevalling beter te kunnen ontspannen maar vergroot ook, zo blijkt uit onderzoek, de kans op een positieve bevalervaring. Het maakt totale overgave makkelijker, omdat je juist door die voorbereiding weet waar je wel en waar je geen controle over hebt. Diezelfde voorbereiding zorgt ervoor dat je uit je hoofd en in contact met je lichaam komt. Jouw wensen en behoeftes blijven leidend. Dit deel laat zien dat bevallen zoveel meer is dan alleen een kind op de wereld zetten. Het is een kans om jezelf als vrouw het grootste cadeau ooit te geven.

- **Deel 3: Kraamtijd**, gaat over de zorg die jij als newborn mama zelf nodig hebt. Omdat het fijn is, maar vooral omdat het noodzakelijk is. Dit deel gaat dieper dan de acht dagen kraamzorg die we in Nederland krijgen. In deze overweldigende periode, waarin de babyzorg centraal staat, is het zó belangrijk dat je jezelf niet vergeet. Na negen maanden zwangerschap, een marathon van een bevalling, een stortvloed van hormonen én gebroken nachten moet jij ook verzorging krijgen voor je herstel. En het mooie is dat er vanuit de moderne wetenschap én traditionele culturen enorm veel mogelijkheden zijn. Dit deel is een pleidooi voor moederzorg en om de kraamtijd anders te benaderen. Vanuit rust. Want daar zijn uiteindelijk niet alleen wij, maar ook ons kind, ons gezin en de samenleving bij gebaat.

### Hoe lees je dit boek?

Ik heb dit boek bomvol inzichten, tips en adviezen geschreven. De merken die ik eventueel noem, hebben hier niet voor betaald. Je vindt hier een balans tussen denken en doen, tussen informatie en oefening. Er is ontzettend veel interessante en praktische informatie te vinden over zwangerschap en moeder worden. Ik heb geprobeerd het mooiste voor je te bundelen. Ik kan me ook voorstellen dat het veel is. Probeer te filteren wat nu voor jou van toepassing is. Ik heb bij de eerste zwangerschap ook maar een fractie gedaan van wat in dit boek stond. Bij de tweede en derde kon ik gaan aanvullen. Geef jezelf dus de tijd.

Alles wat je in dit boek leest, is bedoeld om je vertrouwen en geruststelling te geven, maar zeker ook om je aan het denken te zetten en aan te sporen zelf aan de slag te gaan. Je kunt het van voor naar achter uitlezen, maar het ook af en toe openslaan en raadplegen in de verschillende fases van het moeder worden. Zie dit boek als een gereedschapskist waaruit jij zelf de tools kunt kiezen die jij wilt gebruiken. Wanneer ik

het heb over de baby heb ik voor 'zij' gekozen. Het spreekt voor zich dat een baby ook 'hij' kan zijn.



Wat voor jou werkt en fijn voelt, is volstrekt persoonlijk. Juist als je zwanger bent staat je intuïtie op scherp. Ga af op je gevoel, op je intuïtie. Luister naar je innerlijke stem. Want die is zó belangrijk. Ik hoop dat je in dit boek het gereedschap vindt dat je nodig hebt bij het mama'en; ook een moeder zijn voor jezelf en met liefde en aandacht voor jezelf zorgen, zodat je ook goed voor je baby kunt zorgen.

Luister ook naar de Mama'en Podcast. In elke aflevering staat een thema centraal waarover ik met een deskundige spreek. Scan de QR-codes in dit boek om direct de afleveringen te beluisteren. Kijk ook op [mamaen.nl](http://mamaen.nl) voor actuele en verdiepende artikelen.

### PARTNER KNOWHOW

Ook richt ik me graag even tot jou, lieve partner. Jullie doen dit echt samen en hoewel 'we zijn zwanger' niet ieders smaak is, is jouw rol hierin van enorm belang. Op de eerste plaats maakten jullie samen een baby waar je samen de verantwoordelijkheid voor gaat dragen. Maar wist je dat het welzijn van je vrouw het latere emotionele, fysieke en mentale welzijn van jullie baby beïnvloedt? En haar welzijn, hoe zelfstandig je vrouw ook is, daar heb jij invloed op. Het begint allemaal met begrip. Snappen en weten wat er speelt. Daar gaat dit boek je bij helpen. In de inhoudsopgave hebben een aantal paragrafen een sterretje gekregen. Dat zijn voor jou de *must reads* van dit boek. Interessant wetenschappelijk onderzoek (zoals de tsunami aan hormonen in haar lichaam en haar veranderende brein), waardevolle inzichten (zoals fysiologische processen tijdens de bevalling en hoe we die kunnen beïnvloeden) en praktische tips zul je tegenkomen die de enorme transitie die je vrouw en jullie samen meemaken, begrijpelijker maakt. Zo kun je nog bewuster stilstaan bij deze wonderbaarlijke gebeurtenis.

### VERANTWOORDING

Dit boek geeft algemene informatie over de zwangerschap, geboorte en kraamtijd en is bedoeld als naslagwerk voor inspiratie, informatie en persoonlijke wensen. Ik heb mijn best gedaan om zo veel mogelijk informatie te verzamelen en zo veel mogelijk verschillende experts te raadplegen, maar het boek is op geen enkele manier bedoeld als medische handleiding of ter vervanging van de adviezen van je eigen zorgverlener(s). Raadpleeg altijd een arts of zorgverlener wanneer je beslissingen neemt die van invloed kunnen zijn op jouw gezondheid of op die van je baby. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek zijn ontstaan.





# 1

## DE BASICS

Gefeliciteerd, je bent zwanger! En nu? zul je denken. Voordat we gaan kijken naar alle veranderingen die gaan komen, is het fijn om een overzicht te hebben van wat je eigenlijk meteen moet weten. Dat lijstje is niet heel lang, maar wel belangrijk, zodat je met een rustig hoofd en gerust hart kunt beginnen aan de reis van de komende negen maanden en alles wat daarna gaat komen.



# WAT MOET JE NU WETEN?

Hoewel er veel op je af zal komen, helpt het te weten dat je echt niet alles tegelijk hoeft te regelen. Je zult merken dat het zelfs niet erg is als de babykamer nog niet af is wanneer je baby wordt geboren. De eerste tijd heb je eigenlijk maar weinig nodig. En dat is fijn, want je zult überhaupt even aan het idee moeten wennen dat je een kind krijgt. Tel daar de vaak voorkomende zwangerschapsmisselijkheid en vermoeidheid bij op en de meesten kunnen amper hun werk of dagelijkse to do's bolwerken.

**NINA** 'Als ik terugdenk aan mijn enthousiasme toen ik voor de eerste keer zwanger was, vind ik mezelf net een puppy. Ik ging van onbewust onbekwaam naar bewust onbekwaam, en dat is best een ongemakkelijke staat om in te verkeren. En eigenlijk gaat die staat de hele zwangerschap, bevalling en het prille moederschap mee, omdat je alles voor de eerste keer doet. Daarom vond ik het fijn om stap voor stap informatie tot me te nemen. Eigenlijk hoef je in het begin maar weinig te weten. En alles wat je dan extra erbij leert, is mooi meegenomen. Pas bij de geboorte van Bodi, merkte ik dat ik van bewust onbekwaam naar bewust bekwaam was gegaan. Terwijl ik na Jake mezelf opnieuw uitvond, bijvoorbeeld als het aankwam op voeden op verzoek en omgaan met zijn slaapgewoontes. Zo zie je maar, je bent als moeder nooit uitgeleerd. Eén ding weet ik wel: hoe meer ervaring (en gemaakte fouten), hoe meer ik op mezelf en m'n intuïtie durf te vertrouwen.

## Stop met ongezonde gewoontes als roken, alcohol drinken en drugs

Voor sommige vrouwen komt het als een verrassing dat ze zwanger zijn. Ongepland of sneller dan verwacht. Wat dan kan gebeuren is dat je nog een avond los bent gegaan in de club of met vriendinnen in de kroeg wijntjes hebt gedronken en sigaretten hebt gerookt. Natuurlijk is het beter van niet, maar juist zo vroeg in de zwangerschap is er sprake van een alles-of-nietskwestie, schrijven Mariël Croon en Joris van der Post in

*De grote geboortegids*: 'Het gaat goed of het gaat mis. Je mag er dus van uitgaan dat wanneer de zwangerschap standhoudt, dat het goed is gegaan.' Wel is het belangrijk dat je, wanneer je erachter bent gekomen dat je zwanger bent, gelijk stopt met deze ongezonde gewoontes. Al vrij snel na de bevruchting kunnen namelijk schadelijke stoffen het embryo via de dooierzak en later via de placenta bereiken. Judith de Jong van verloskundigenpraktijk Femme Amsterdam vindt het belangrijk dat vrouwen niet denken dat een klein beetje alcohol geen kwaad kan. Alcohol wordt niet alleen met je bloed vervoerd maar gaat door al je celwanden heen. Het duurt ongeveer twee uur voordat je lichaam het volledig heeft afgebroken. Dit betekent dat de alcohol twee uur lang bij je baby komt, in de bloedbaan en in het vruchtwater dat je kind drinkt. Judith: 'Af en toe een glaasje kan dus al voor het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS) zorgen. Dit kan gelaatsafwijkingen veroorzaken, afwijkingen in de lichaamsgroei en hoofdomtrek en hersenafwijkingen met neurologische en cognitieve stoornissen. Ook kan alcohol leiden tot vroeggeboorte.' Genoeg reden dus om, naast de voordelen voor je eigen gezondheid, dat glaasje in die negen maanden te laten staan. Judith: 'Je zou je pasgeboren baby toch ook geen druppel alcohol geven? Ze geven niet voor niets het advies om tot je 21ste geen alcohol te drinken, dus ook niet in de buik.'

## Foliumzuur

Begin gelijk (voor zover je dat niet al deed) met het slikken van foliumzuur. Foliumzuur is een vitamine (vitamine B11) die van nature in ons eten voorkomt. Deze stof heet 'folaat' en zit in bijvoorbeeld donkergroene bladgroenten, peulvruchten, bonen en sinaasappels. Omdat we er meer van nodig hebben tijdens de zwangerschap en het onmisbaar is in de aanleg van de hersenen en het ruggenmerg van je baby, is het verstandig en makkelijker dat je een supplement slikt. Het verkleint het risico op aangeboren afwijkingen als een open ruggetje, gehemelte of hazenlip met 80 procent. Foliumzuur wordt door ons lichaam afgebroken tot folaat. De reden waarom er in de meeste preparaten geen folaat maar foliumzuur zit is omdat de natuurlijke, actieve variant moeilijk te conserveren is in een pilvorm. Wanneer je ernaar vraagt of erop let kun je het wel vinden, echter betaal je hier meestal meer voor.

Het advies is om zo'n vier weken voor je zwangerschap al te beginnen met het slikken van foliumzuur. Wanneer het zwanger worden niet meteen lukt is het niet erg om dit langer door te slikken.

## Multivitamine

De Gezondheidsraad adviseert om tijdens de zwangerschap naast foliumzuur ook vitamine D te slikken. Verloskundigenpraktijk Femme Amsterdam adviseert om het

daarnaast aan te vullen met een omega 3-supplement op basis van vis of algenolie wanneer je niet regelmatig vis eet. Je kunt er ook voor kiezen om een goede zwangerschapsmultivitamine in te nemen. Kies dan voor een supplement van een merk dat goed opneembare vitamines en mineralen bevat (en daardoor werkzaam is in het lichaam) zoals Bonusan, Vitals en Vitakruid. Gynaecoloog Amy Tuteur schreef in de *Washington Post* echter dat multivitamines niet per se noodzakelijk zijn voor een gezonde zwangerschap. Met uitzondering van foliumzuur en ijzer hebben volgens haar de andere vitamines en mineralen geen directe impact op de kwaliteit van de zwangerschap. De meningen zijn dus verdeeld, maar het kan zijn dat vitamines voor jou een mooie aanvulling zijn en, hoewel het geen vervanging is van gezond eten, bovendien een makkelijke manier om jezelf toch van wat belangrijke nutriënten te voorzien. Zink is ook een belangrijk sporenelement. Een tekort verhoogt het risico op miskramen en aangeboren afwijkingen en heeft effect op de groei van het kind.

**MEER WETEN?** Volgens natuurvoedingsdeskundige Tessa van der Steen is er nog een andere reden om extra vitamines in te nemen: ‘Een zwangerschap is een aanslag op het lichaam van de vrouw, dus tekorten kunnen snel worden opgelopen. Wist je ook dat de anticonceptiepil al veel mineralen aan het lichaam onttrekt? Denk aan magnesium, zink, koper, mangaan, vitamine C en folaat. Zelfs een koperspiraal verstoort de mineralen, waardoor er een koperoverschot en zinktekort ontstaan. Sommige vrouwen beginnen dus al met tekorten aan de zwangerschap. Ik adviseer daarom om minimaal drie maanden voorafgaand aan de zwangerschapswens te stoppen met de pil en daarvoor in de plaats een goede zwangerschapsmultivitamine te slikken om je lichaam de tijd te geven die tekorten weer aan te vullen en zo ook voldoende voedingsstoffen te hebben voor je baby.’

### De verloskundige/vroedvrouw & gynaecoloog

De verloskundige begeleidt je gedurende de zwangerschap, is het aanspreekpunt voor al je vragen, voert de controles en metingen uit, maakt deel uit van je geboorteteam en ondersteunt in sommige gevallen ook mentaal en emotioneel. Dit is eerstelijnszorg. Uit onderzoek blijkt dat begeleiding door eerstelijnszorg de kans op medisch ingrepen bij gezonde zwangere vrouwen verkleint. Je valt onder tweedelijnszorg, de gynaecoloog (het ziekenhuis), bij een medische indicatie (complicatie), bijvoorbeeld door het slikken van medicijnen of een specifieke ziekte. Wat minder vrouwen weten is dat je ook bij een medische indicatie begeleiding kunt krijgen van een verloskundige. Deze ‘gedeelde zorg’ kan van meerwaarde zijn: minder ziekenhuisbezoeken en begeleiding door een

zelf uitgekozen verloskundige. De reguliere controles, voorbereiding op en begeleiding bij de bevalling worden dan gedaan door de verloskundige en aanvullende onderzoeken worden uitgevoerd door de gynaecoloog. Het kan namelijk zijn dat een medische indicatie preventief is. Als na onderzoeken en controles blijkt dat er geen ernstige afwijkingen zijn kun je tot en met de bevalling door je verloskundige begeleid worden. Ga hierover in gesprek met je zorgverlener.

De eerste afspraak met een verloskundige vindt vaak plaats rond week 10. Eerder kan ook en sommige verloskundigenpraktijken stellen dit zelf voor. Volgens hoogleraar Tessa Roseboom worden alle vitale organen in de eerste twaalf weken aangelegd, extra ondersteuning en advies over je leefstijl in deze weken is dus geen overbodige luxe. Je krijgt in totaal zo’n twaalf prenatale controles. Tijdens een consult wordt de groei van je baby gecontroleerd, je bloeddruk gemeten en naar de hartslag van je baby geluisterd. Andere metingen die worden gedaan zijn bloedcontroles op resusfactor, hiv, antistoffen, hepatitis B en bloedarmoede. Ook je ijzerwaardes voor bloedarmoede en glucosewaardes voor suikerziekte worden gemeten.

Je kunt bij sommige kleinschalige praktijken ook emotionele en mentale ondersteuning krijgen. Iets wat misschien wel net zo belangrijk is als de fysiologische controles. Vroedvrouw Maria Meijssen: ‘Mijn zorg is meer dan alleen medische begeleiding. Ik ga uit van de kracht van de zwangere vrouw. Zwanger zijn is gezond en van daaruit werk ik. Er is tijd en ruimte nodig om een vertrouwensband op te bouwen. Dit is volgens mij het ideale vertrekpunt voor een bevalling waar een vrouw en haar partner zich gehoord voelen. Als vroedvrouw hebben wij de kennis in huis en daarin kunnen wij het ouderpaar slechts ondersteunen. Het is hun reis, hun huis en hun kind dat geboren gaat worden. Dat doe je op je eigen manier.’

### – Waar kies je voor?

Je zorgverlener, of dit nu een verloskundige of gynaecoloog is, heeft invloed op de manier waarop jij in de zwangerschap staat, hoe je tegen je bevalling aankijkt en heeft invloed op het geboorteproces van de bevalling zelf. Het is dus belangrijk dat je voor een praktijk kiest bij wie jij je goed voelt en wiens visie je aanspreekt. Meestal krijg je te maken met veel verschillende zorgverleners, van echoscopist tot kraamzorg en word je door verschillende verloskundigen bij dezelfde praktijk begeleidt. Op zich geen probleem voor de lichamelijke controles maar de zwangerschap en geboorte is zoveel meer dan een lichamenlijk proces. Een band opbouwen met degene die je daarin begeleidt kan veel waard zijn. Een recent landelijk onderzoek uitgevoerd door Academie Verloskunde Maastricht (Offerhaus, 2020) laat zien dat vrouwen bij kleinschalig werkende verloskundigen minder vaak naar de gynaecoloog verwezen worden (19 procent), vaker een spontane

vaginale bevalling hebben (7 procent) en bovendien vaker thuis bevallen (23 procent). De uitkomsten voor de baby zijn even goed. Deze resultaten komen overeen met internationale literatuur over een-op-eenzorg. Bij deze vorm van zorg biedt de verloskundige ondersteuning tijdens de hele periode van zwangerschap tot en met kraamperiode. Ook als ziekenhuiszorg nodig is, blijft zij betrokken. Op dit moment zijn er ongeveer 35 verloskundigen verspreid over Nederland die op deze manier werken. Het biedt een vertrouwd gezicht tijdens alle afspraken waar er vaak ook ruimte is om te praten over mentale en emotionele onderwerpen, en dit wordt door veel vrouwen gewaardeerd. Er zijn ook verloskundigen die in duo's werken bij kleinschalige praktijken of in kleinere teams werken bij grotere praktijken.

### Moeders voor Moeders

Er zijn vrouwen die niet zo makkelijk zwanger kunnen worden. Om hen te helpen zamelt de organisatie Moeders voor Moeders urine in van zwangere vrouwen. Uit die urine wordt het hCG-hormoon gehaald, dat gebruikt wordt voor ivf-behandelingen. Je vangt thuis iedere dag je plas op gedurende de periode vanaf ongeveer week 6 tot week 16 van je zwangerschap. Elke week wordt de opgevangen plas opgehaald. Het is een kleine moeite waarmee je grote wensen in vervulling kunt laten gaan. En er is een tekort aan dit hormoon, dus alle hulp is welkom. Je kunt je via [www.moedersvoormoeders.nl](http://www.moedersvoormoeders.nl) aanmelden.

### De zorgverzekering

Je zult bij je zorgverzekering moeten aangeven dat je zwanger bent. Bij de meeste verzekeraars kun je je pakket tijdelijk ophogen. Ze sturen je daarnaast ook een kraampakket op. De zorgverzekeraar regelt in sommige gevallen ook de kraamhulp (tenzij je hier zelf een uitgesproken idee over hebt).

### Kraamverzorgster

We hebben in Nederland het geluk dat het kraamzorgsysteem bestaat. In andere landen zijn kersverse ouders afhankelijk van hun familie en vrienden, maar hier krijgen we acht dagen externe zorg vergoed. Als je niet aanvullend bent verzekerd, kan het ten koste gaan van je eigen risico. Hoewel het nog mijlen ver weg voelt dat je kind wordt geboren, is het handig je op dit gebied alvast te oriënteren en een keuze te maken. Dit omdat kraamzorg lang van tevoren wordt ingepland en de kans bestaat dat de kraamverzorgster van je voorkeur al volgepland is. Geen stress wanneer je dit pas veel later in de zwangerschap leest. Er is altijd wel een kraamverzorgster te vinden, alleen heb je misschien niet gelijk je eerste keus. De kraamverzorgster (in de meeste gevallen

zijn het vrouwen) helpt je onder andere met borstvoeding, doet huishoudelijk werk, maakt beschuit met muisjes als er visite is en voert medische controles uit zoals het kijken naar de heling van hechtingen bij je vagina en de gewichtstoename van je kind.

### – Waar kies je voor?

Vaak werkt je verloskundige met bepaalde kraamverzorgsters samen. Omdat de kraamverzorgster in die bijzondere eerste, maar vaak ook kwetsbare week meestal 4 - 8 uur bij je thuis doorbrengt, is het ook hierbij belangrijk dat je voor iemand kiest die bij je past en waar je een goed gevoel bij hebt. Vraag dus naar goede ervaringen van vrouwen uit je omgeving. Er zijn grotere instanties waar je je bij kunt inschrijven die luisteren naar je wensen. Je hebt vooraf een intakegesprek, bij jou thuis of telefonisch. Tijdens de kraamweek bestaat er wel een kans dat je iemand anders krijgt of dat je kraamverzorgster kortere dagen maakt omdat er een dubbele dienst is geboekt. Ze regelen uiteraard altijd vervanging en je mag ook als het echt niet klikt aangeven dat je iemand anders wilt. Je kunt ook kiezen voor een individu of kleiner collectief (hoewel die ook niet altijd 100 procent een bekend gezicht kunnen garanderen, omdat baby's nu eenmaal niet op commando geboren worden). Daarnaast is er iets wat natuurlijke kraamzorg heet. Charlotte Goudsblom is aangesloten bij zo'n collectief: 'Wij proberen de baby een zachte landing te geven. Praktisch door het in een wollen wikkeldekentje te omhullen en zo min mogelijk af te laten koelen tijdens het verschonen, maar ook door de rust in huis te waarborgen. Ook de moeder krijgt van ons warmtezorg. Warme voeding, warm aankleden, regelmatige voetmassages of een warme kamilleoliewikkel.'

### WIL JE MEER LEZEN OVER DE PRAKTISCHE ZAKEN VAN DE ZWANGERSCHAP?

- *Buskruit met muisjes. Alles wat je (niet) wilt weten over het krijgen van een baby* van Nina Veeneman-Dietz, Noor Schutte-Kerckhoff en Marieke Wigmans-Bremers. Glorie, 2013.
- *De grote geboortegids. Vol vertrouwen zwanger zijn en bewust bevallen* van Mariël Kroon en Joris van der Post. Uitgeverij Thoeris, 2011.
- *Zwanger worden. Alles wat je moet weten over je kinderwens* van Petra de Sutter. Lannoo, 2018.
- *Van buik tot baby. Het meest complete boek over zwanger zijn & bevallen* van Ouders van nu. Kosmos Uitgevers, 2019.
- *Veilig zwanger. Het complete handboek voor de zwangerschap* van Beatrijs Smulders, Kosmos Uitgevers, 2017.