

Voor Ella, Bodi, Jake & Josie

MAMA'EN

HET BOEK VOOR DE VROUW
DIE MOEDER WORDT

ZORGEN VOOR JEZELF TIJDENS DE ZWANGERSCHAP,
GEBORTE EN KRAAMTIJD

NINA PIERSON
SPECTRUM

INHOUD

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

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

‘*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 Eekman, 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**

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*.

‘Het is geen toeval dat moeder de overtreffende trap is van moed.’

Hoogleraar Vroege Ontwikkeling en Gezondheid Tessa Roseboom

INLEIDING

Allereerst: gefeliciteerd met je zwangerschap. Je staat aan de vooravond van de grootste transformatie van je leven. Of dit nu de eerste keer is (voor mij voelde die verreweg het grootst), de tweede of de zoveelste. Nooit maakt een mens zulke ingrijpende lichamelijke en geestelijke veranderingen door als in de periode rond het moeder worden. Zelfs meer dan in de puberteit. Ik zocht naar een werkwoord dat dit alles kon omvatten. Iets wat zowel het harde werk van het lichaam vangt als de actieve inzet die van ons wordt gevraagd om een nieuw mens op de wereld te zetten. En dat ook recht doet aan de onmisbare support die een vrouw in deze fase nodig heeft. Dat woord werd: *mama'en*.

Mama'en ontstond uit een persoonlijke urgentie. Toen ik in 2015 zwanger was van mijn eerste kind, werd ik compleet overvallen door het grote onbekende. Ik zocht een boek dat niet alleen ging over de ontwikkeling van de foetus in mijn buik, maar over mij. Over wat er mentaal, lichamelijk en intuïtief gebeurt wanneer je moeder wordt. Ik wilde iets dat wetenschappelijk stevig was onderbouwd, maar ook tot leven kwam door de verhalen van vrouwen die mij voorgingen. Educatief én praktisch.

Ik kon het niet vinden. Dus ben ik het zelf gaan maken.

Zes jaar later zijn *Mama'en* en de thema's die het aansnijdt nog altijd even actueel. Dat zie je ook aan het succes van boeken als *Een nieuw leven* van journalist Pauline Bijster en de bestseller *Moederteit* van Lucy Jones. Allemaal leggen ze de focus waar die hoort: bij de vrouw die moeder wordt. Tijd dus voor wat jij nu in handen hebt.

We weten enorm veel over hoe uit twee enkele cellen in slechts negen maanden een compleet mens ontstaat. Het is veiliger dan ooit om een kind te dragen, te baren en groot te brengen. Moeder- en babysterfte zijn nog nooit zo laag geweest. Tegelijk zijn we hyperbewust van alles wat mis kan gaan en willen dat koste wat kost voorkomen. Dat zie je ook terug in het geboorteproces. De focus op risicomijding heeft geleid tot een steeds verdergaande medicalisering van de bevalling. Iets waar de who al jaren voor waarschuwt met het principe *too much, too soon*: ongecompliceerde geboortes die onnodig gecompliceerd worden door overmatig ingrijpen. In dat proces is de vrouw om wie het allemaal draait, en haar ervaring, steeds onzichtbaarder geraakt.

In onderzoek van filosoof, promovenda en verloskundige Rodante van der Waal komt naar voren dat ongeveer 55 procent van de barenden vrouwen in Nederland een vorm van obstetrisch geweld heeft meegemaakt. Die term roept al snel beelden op van schreeuwen, slaan of openlijke wreedheid. In werkelijkheid gaat het vaak om subtielere vormen. Een knip die zomaar wordt gezet. Informatie die wordt achtergehouden. Inwendig onderzoek

zonder toestemming. Liggend bevallen. Dat laatste is ideaal voor de arts die alles goed kan zien, maar voor de barendende vrouw beperkend in haar beweging, pijnlijker en vaak contraproductief. Het ontnemt haar de mogelijkheid om te doen wat haar lichaam als juist aanvoelt.

We hebben de bevalling geoptimaliseerd voor de toeschouwer, niet voor de hoofdrolspeler.

‘Een gezonde baby is alles wat telt.’ Deze zin betekent eigenlijk: jouw ervaring doet er niet toe, alleen het resultaat. Je bent niet het subject, maar een middel tot het ultieme resultaat: de baby. Dat ligt in de meeste gevallen niet aan individuele slechte zorgverleners, maar aan een systeem dat de barendende vrouw structureel heeft geobjectiveerd.

Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat we ons voorbereiden. Dat we begrijpen hoe ons lichaam werkt in dat proces van moeder worden en tegelijk hoe het systeem werkt waarbinnen we moeder worden. Het is belangrijk te weten wat je wilt, wat je opties zijn en waar je grenzen liggen. Educatie is daarbij onmisbaar.

Na de geboorte van mijn eerste kind verloor ik mezelf in het moederschap. Of beter gezegd: in het opofferende, altijd aanwezige ideaal van het instituut moederschap. De iconische feminist Adrienne Rich beschrijft dit scherp in *Uit vrouwen geboren*, waarin zij onderscheid maakt tussen de persoonlijke ervaring van moederschap en het maatschappelijke instituut moederschap. Het eerste gaat over de reële, lichamelijke en emotionele relatie van vrouwen tot hun vruchtbaarheid en hun kinderen. Met liefde, maar ook met ambivalentie, woede, verveling en het verlangen naar eigen ruimte. Het instituut daarentegen bestaat uit normen, verwachtingen, wetten en economische structuren die vrouwen voorschrijven hoe zij moeder ‘horen’ te zijn.

Hoewel ik de rol van moeder een van de belangrijkste in mijn leven vind, blijf ik in eerste plaats een vrouw. Precies daar zit de cruciale nuance. In de tien jaar dat ik moeder ben, ben ik gaandeweg weer dichterbij mezelf gekomen. Waar ik in het begin alle regels uit de boeken volgde en van buitenaf moederde, ben ik dat steeds meer van binnenuit gaan doen. Vanuit de kernvraag: wat voelt voor mij goed?

Moeder worden en moeder zijn, zijn bovendien per definitie ambivalent en daar praten we te weinig over. Ik weet nog hoe ik na de geboorte van mijn eerste werd overvallen door postpartumangst. Hoe vaak ik me schuldig heb gevoeld omdat ik even niet moeder wilde zijn. Omdat ik het moederschap soms vreselijk vond en alleen maar afstand verlangde. Als ik toen had geweten dat deze gevoelens geen uitzondering zijn maar onderdeel van het moederschap, had me dat veel eenzame, schuldbeladen gevoelens bespaard.

Ruimte maken voor het moederschap in al haar facetten is geen luxe, maar een voorwaarde om het voor ons te laten werken.

Onderzoek laat zien dat autonomie nauw verbonden is met een positieve geboorte-ervaring. Los van het verloop, en ook wanneer dingen anders gaan dan gepland, geldt: zolang een vrouw autonomie ervaart, is de kans op een bekrachtigende ervaring groot.

Het is tijd om toe te werken naar een feministisch geboortesysteem. Het is tijd om de geboortezorg écht te moderniseren. Medisch gezien doen we dat al. Wat nog nodig is, is een fundamentele machtsverschuiving: naar degene die daadwerkelijk het recht heeft om beslissingen te nemen over haar lichaam en haar baby. Jij dus!

Een systeem waarin onze ervaring centraal staat. Waar ons fantastisch werkende lichaam optimaal wordt ondersteund. Waar we in naadloze op wederzijds respect gebaseerde samenwerking staan met de zorgverleners om ons heen.

Die autonomie stopt niet bij de geboorte. Ze geldt ook voor alle keuzes daarna. Hoogleraar wetenschapsfilosofie en medische ethiek Elselijn Kingma stelt dat niet de perfecte borstvoedingspraktijk centraal moet staan, maar de lichamelijke integriteit en geïnformeerde keuzevrijheid van de moeder. Een goede moeder is niet degene die de ‘juiste’ voeding geeft, maar degene die binnen haar concrete mogelijkheden mag beslissen wat haalbaar en gezond is voor zichzelf en haar kind.

Dit geldt voor alles rondom het moederschap. Er is geen goed of fout. In plaats daarvan is het altijd juist wanneer een keuze bij je past. Goed moederschap is individueel, naar eigen invulling. En het is precies die eigen invulling die ons in onze kracht zet.

Wat ik boven alles hoop dat dit boek voor jou kan doen, is dat het je autonomie vergroot. Moederschap kan, als we het vormgeven op een manier die bij ons past, volgens Adrienne Rich een bron zijn van macht en creativiteit. Ik hoop dat dit boek je dichterbij jezelf brengt en bij wat jij wilt in dit proces. Dat wat je hier leest een basis vormt van waaruit jij keuzes kunt maken die bij jou passen.

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. 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. Geef jezelf 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 – De Podcast*. In elke aflevering staat een thema centraal waarover ik met een deskundige spreek. Scan de QR-codes om direct de afleveringen te beluisteren. Kijk ook op 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, waardevolle inzichten 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 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-nietskwesitie, 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 werkzamer 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 opbouwen. 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 lichamelijk proces. Een band opbouwen met degene die je daarin begeleid 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 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 Wigman-Bremers. Glorie, 2013.
- *De grote geboortegids. Vol vertrouwen zwanger zijn en bewust bevallen* van Mariël Kroon en Joris van der Post. Uitgeverij Thoeoris, 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.

DANKWOORD

Dank op de allereerste plaats aan mijn moeder en onze oppas Mayreen voor hun onvoorwaardelijke steun en liefde voor onze kinderen. Ook dank aan mijn schoonmoeder. Zonder jullie was ik überhaupt nergens geweest als moeder. Dank aan mijn liefste dochters Ella en Bodi, en aan mijn zoon Jake. Dit boek draag ik op aan hen, want zonder mijn liefde voor hen had ik nooit de passie, moed en motivatie gehad om de woorden op papier te zetten. En dank aan mijn man die een onmisbare kracht is geweest door de boel draaiende te houden bij SLA, terwijl ik jaren aan dit levenswerk schreef. Speciale dank aan mijn uitgever Unieboek | Het Spectrum en Emke Spauwen en Sladjana Labovic die met mij het begin van dit boek wisten neer te zetten. Dank Hester Helming, Nienke van Zwam en in het bijzonder aan Juliët Jonkers die met mij het boek efficiënt en gedegen afmaakten. En dank Antje Bosscher voor het immense vertrouwen én geduld. Ongekend veel dank aan Tanja Terstappen, mijn rechterhand, steun en toeverlaat en partner in crime in het *neverending* Mama'en-project en met name ook deze herziene editie. Zonder jou was ik nergens geweest. Lena Sommerdijk you rock, mijn compagnon in de Mama'en BV. Op naar *world domination samen*. En Evelien Boddaert voor je fijne energie en belangrijke inzet. Dank Fiona Hering voor de belangrijke punten op de i. Dank aan Sarah Sluimer en Lynn Berger, die me tussentijds vertrouwen gaven en in hoofdlijnen meedachten over de onderwerpen. Grote dank aan Sarah Meers, die het boek tot twee keer toe moest vormgeven. Jouw design tilde mijn boek naar een hoger niveau! Dank Dineke van Meeuwen die het visuele merk Mama'en solide en creatief met mij neerzette. Speciale dank aan Paul Bellaart en zijn vrouw Nathalie voor het maken van de prachtige foto's. Dank Latoya van der Meeren dat je zo'n intiem moment wist vast te leggen. Dank Nina Olsson voor de fantastische food fotografie. Dank Froukje den Nijs voor alle unieke illustraties. Ook dank aan Ingrid Hofstra, Anne van Midden en Elise Henry. Dank aan mijn sisterhood van vrouwen, die aan dit boek hebben meegewerkt. In het bijzonder aan Maria Meijssen en Cassandra Schreuder. Dank dat jullie altijd voor me klaar stonden, dat geen vraag te gek was, dat jullie mij van kritische feedback en vooral aanmoedigende woorden voorzagen. Dank Beatrijs Smulders, Wendy van der Zijden, Sharon Asscher, Rianne Reijneveld en Nike Mencke voor het inhoudelijk meekijken en het geven van waardevol advies. Duizendmaal dank aan alle mensen, experts en mama's, die hebben bijgedragen aan dit boek en in het idee geloofden. Ook speciale dank aan diegenen van wie ik het werk niet kon publiceren. Dank aan alle mensen die eindeloos geduld moesten hebben, omdat ik nooit meer tijd had voor iets anders. Tot slot, dank aan jij die dit leest. Voor het vertrouwen. Dit boek is een ode aan alle krachtige, prachtige vrouwen die moeder zijn en moeder willen worden. Omdat ik zo intens veel bewondering heb voor ons. Want het is niet altijd makkelijk, onbeschrijfelijk mooi is het tegelijk. En dat met geen pen te beschrijven gevoel delen we met elkaar. Zonder jullie was er geen reden om *Mama'en* te schrijven.

COLOFON

CONCEPTING EDITOR (+ PODCAST)

Tanja Terstappen

ART DIRECTOR & STYLING

Dineke van Meeuwen

ONTWERP BINNENWERK

Studio Morf

ONTWERP OMSLAG

Janne van de Weijer - Studio Janne

ILLUSTRATIES BINNENWERK

Froukje den Nijs

FOTOGRAFIE OMSLAG

Darren Richardson

FOTOBEWERKING OMSLAG

Janne van de Weijer - Studio Janne

FOODFOTOGRAFIE

Nina Olsson

AUTEURSFOTO

Paul Bellaart

ISBN 978 90 00 40529 9

ISBN 978 90 00 40534 3 (e-book)

NUR 850, 851

© 2020, 2022, 2026 Nina Pierson

© 2020, 2022, 2026 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Achtste druk, 2026

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202, 1100 DS Amsterdam | www.spectrumboeken.nl

 SPECTRUM LIFE  SPECTRUMBOEKEN  NINAPIERSON

MAMAEN.NL

One stop shop voor de vrouw die moeder wordt.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.
All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische handeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts of verloskundige. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.