

FLORIS en DAVID

# inhoud



## De Eerste Tip

Hangt er as we *speak* een zwangerschapsbal rond je nek? Weg ermee! Hoe zou jij het vinden als je constant gestoord wordt door een penetrant geklingel terwijl je een boek probeert te lezen of je concentratie hard nodig hebt om een diepte-interview op de radio te volgen? Je baby heeft zijn handen vol aan de geluiden van je hartslag, ademhaling, stem én spijsvertering, dus val hem niet lastig met onnodige herrie.

|                |              |                    |
|----------------|--------------|--------------------|
| 06 note        | 56 voeding   | 106 gewicht        |
| 08 vooraf      | 58 tepel     | 108 billen         |
| 10 test        | 60 pijn      | 110 buiten         |
| 12 tetradoek   | 62 wassen    | 112 anders I       |
| 14 goud        | 64 smouting  | 114 anders II      |
| 16 apps        | 66 luiertas  | 116 carrière       |
| 18 cursus      | 68 luier     | 118 schaamte       |
| 20 kaartje     | 70 rituelen  | 120 vrienden       |
| 22 vagina      | 72 troost    | 122 vakantie I     |
| 24 vroedvrouw  | 74 schrijven | 124 vakantie II    |
| 26 crèche      | 76 plus      | 126 vakantie III   |
| 28 spoed       | 78 advies    | 128 hulp           |
| 30 uitzet      | 80 ma        | 130 relatie        |
| 32 spelen      | 82 slaap     | 132 hangtiet       |
| 34 aambeï      | 84 zzzz      | 134 moe            |
| 36 online      | 86 scherm    | 136 norm           |
| 38 perineum    | 88 papá      | 138 samen I        |
| 40 baren       | 90 dragen    | 140 samen II       |
| 42 werpen      | 92 moeders   | 142 tweede         |
| 44 tranen      | 94 zonder    | 144 fase           |
| 46 visite      | 96 kleren    | 146 liefde         |
| 48 snot        | 98 feest     | 148 woordenlijst   |
| 50 geur        | 100 teamwork | 150 verantwoording |
| 52 temperatuur | 102 vies     | 152 dankjewel      |
| 54 wanhoop     | 104 tanden   | 154 colofon        |



Hoofdstukken  
met zo'n  
gezellig  
bolletje zijn  
nieuw!

# note



bij de  
2e druk

Toen ik telefoon kreeg van Lannoo met de mededeling dat mijn boekenkind een tweede druk zou krijgen, diende zich na de euforie (en de fles champagne) direct een nieuw vraagstuk aan: moet ik iets veranderen aan het origineel? ‘Lekker vanaf blijven’, zeiden mijn vrienden. ‘Het is perfect zoals het is.’ Inmiddels leven we ook al enkele jaren ná de wapenfeiten (het werpen van mijn prachtige zoon én het schrijven van mijn tevens prachtige boek) en destijds schreef ik in het heetst van de strijd al mijn ideeën op toen de feiten zich daadwerkelijk afspeelden: recht van bij de bron. Nu gaan schrappen of aanpassen zou geen eer doen aan de mens die ik toen was en de overtuigingen die ik toen had. Bovendien heb ik als moeder van een zevenjarige het recht op selectieve luiheid herontdekt.

Ik scrolde ter volledigheid ook nog even door de feedback van de lezers en lezeressen, die naast vele lovende woorden ook enkele punten van kritiek hadden. Zo stoorde iemand die ik hier niet bij naam zal noemen zich aan mijn ‘stoere taaltje’ (*you can take a girl out of the ghetto but you can't take the ghetto out of the girl* - daar gaan we dus niks mee doen, toch bedankt!) en vond een ander het een héél slechte tip om de baby bij verkoudheid te masseren met tijmolie. Speciaal voor die lezeres voeg ik hier nog een tijm-triggerwarning toe: Beste ouders: nee, giet geen hele fles etherische olie over je kind (is ook hartstikke duur) en ja, vraag even aan de apotheek welke tijmolie er geschikt is voor babymassage, en ja, vermeng één minuscule hoeveelheid met je normale massageproduct. Je kind zal ruiken als een stukje gebrad en de natuur doet ondertussen haar geneeskrachtige werk (wat overigens niet wetenschappelijk bewezen is, maar door mij wel proefondervindelijk ondervonden). *Voilà*.

Conclusie: ik verander lekker niks. Destijds deelde ik ijverig alle ideeën die ik had over de voorbereiding, het ter wereld brengen en wat dan vervolgens gedaan, en ik kan nu niet gaan schaven aan zaken waar ik toen helemaal door *begeisterd* was. Ik wil er wel bij zeggen dat ik inmiddels (nog) wat wijzer ben geworden, maar dan eerder over zaken die zich pas na de eerste fase aandienen. Wijzer, én empathischer. Met het moederschap stegen mijn inlevingsvermogen en mededogen aanzienlijk, en kreeg ik ineens veel meer oog voor de perspectieven van (wens)ouders en ouders waarbij niet alles loopt zoals gehoopt of gedacht. Ik heb de bestaande hoofdstukken dus niet gewijzigd, maar er wél een paar toegevoegd. De nieuwe hoofdstukken zijn: *spoed, plus, scherm, zonder, teamwork, anders, carrière, vakantie, moe, norm, samen* en *tweede*.

Dus lieve ouders van elk allooi, ik wens jullie veel leesplezier tijdens toiletbezoeken (een tip van een lezeres: ideaal boek voor op de wc door de korte teksten per thema), tijdens het wachten op de komst van de kleine spruit, tijdens het kolven, tijdens het borstvoeden, of tijdens de kraamvisite om je bezoek de subtiele hint te geven dat het tijd is om op te donderen. Last but not least, ik herhaal het nog maar eens: niets moet, bijna alles mag en wat niet mag kan nog steeds. Neem de tips uit dit boek enkel en alleen ter harte als ze resoneren met jouw buikgevoel (goed woord in deze context). Blijf ver van de moedermaffia, pak elke minuut slaap die je kunt pakken, beantwoord al je schuldgevoel met een resolute *kssssst*, en neem voor de komst van je baby nog eens een lekker lange douche (eens je kind er is ga je begrijpen waarom ik dit zeg).

U zijt ferm gegroet, moedige ouders!

Nina Swaans

# vooraf

Toen ik in de (op niets gebaseerde) overtuiging dat ik onvruchtbaar was, stopte met de pil, had ik nooit kunnen bevroeden dat ik drie maanden later (!!!) zwanger zou zijn van een pracht van een zoon. *We had a shitty birth*. Ik voel me nog steeds rot in zijn plaats voor de vreselijke bevalling en de enorme pomp die hem na vele lange uren uit mijn geboortekanaal bevrijdde. Sinds dag één hou ik zó hartstochtelijk veel van hem dat het pijn doet.

Ik had ondanks mijn ijverige voorbereiding geen fláuw idee wat het zou betekenen om een kind op de wereld te zetten. Hoe het zou zijn om na de bevalling elke dag met hem door te brengen. Inmiddels denk ik dat je zelfs in je wildste fantasieën geen enkele realistische voorstelling kunt maken van de impact die een kind op je leven heeft.

En toen werd mijn lieve stoere vriendin Anna zwanger. Haar eigen moeder heeft er op zijn zachtst gezegd nogal een potje van gemaakt, waardoor er tijdens haar zwangerschap veel oud zeer kwam bovendrijven. Ik besloot haar een hart onder de riem te steken en schreef voor haar het boek dat ik zélf had willen hebben ten tijde van de feiten. Ik gaf het haar tijdens de babyshower en tot mijn plezier werd het onder groot enthousiasme onthaald door alle aanwezigen. Dat boek heb je nu in je handen. Met twee vingers in de neus omdat het vooral bijzonder leuk en avontuurlijk is om een kind te krijgen (en niet alleen kommer en kwel zoals sommigen je willen doen geloven) en met één middelvinger in de lucht omdat het geen kwaad kan om zo nu en dan flink veel schijt te hebben en ferm op je strepen te staan.

Je zou kunnen zeggen dat het een *contradictio in terminis* is om een boek vol te schrijven met tips én tegelijkertijd te prediken dat je vooral lekker zélf moet bepalen hoe je het aanpakt. Goed punt. Je mag de goedbedoelde adviezen uit dit boek dan ook zonder scrupules aan je laars lappen en volledig in de wind slaan als je het er niet mee eens bent. Dit boek is louter bedoeld ter inspiratie. Als denkoefening en mogelijkheid. Ik heb mijn uiterste best gedaan om de kennis die ik zinvol acht met je te delen. Vind je het toch helemaal ruk, dan kun je het altijd nog gebruiken om er de haard mee aan te maken of om je lief ermee om de oren te slaan tijdens een van de vele crisissen die je wellicht zult doormaken na de komst van je kind. Of koop zes exemplaren om er je baby z'n bed mee te stutten als er reflux<sup>+</sup> in het spel is.

Tot slot nog wat bemoedigende woorden. Het ouderschap kan hard werken en met vlagen *hardcore* afzien zijn, maar je bent tot veel meer in staat dan je denkt. Denk aan moeders die ineens een auto kunnen optillen als hun kind eronder ligt (geen idee of dat echt gebeurd is, maar het is me al vaak ter ore gekomen).

Ik zag laatst iemand met een tattoo die luidde: *do no harm, take no shit*. Los van de vraag of je dat op je lijf moet zetten, vat het mijn boodschap eigenlijk goed samen. Doe goed en wees lief voor je kind en je omgeving. Laat je niks op de mouw spelden en volg je gevoel. Hou vooral hard en intens van je kind en maak er een goed mens van.

Ga heen en vermenigvuldig u!

NB

Ik gebruik in dit boek de hij-vorm als ik spreek over het kind. Uiteraard bedoel ik daar niet enkel jongensbaby's mee.

Dit boek is geschreven voor àlle ouders, van alle mogelijke afkomsten en alle denkbare gezinsvormen- en samenstellingen. Als ik het woord papa, man, vriend, geliefde of partner gebruik, bedoel ik daar dus niet enkel een blanke blonde heteroman mee. Daarmee bedoel ik iedereen die zich trotse ouder mag noemen en op wat voor manier dan ook zorg draagt voor een kind.

Voor degenen die zich afvragen van waar mijn exotische zinsbouw en taalgebruik afkomstig zijn: ik werd geboren in Amsterdam, woonde jaren in Brabant, toen een paar jaar in Utrecht, verhuisde vervolgens naar Gent én woon inmiddels al jaren samen met een West-Vlaming. Voilà.

Alle woorden waar een plusje<sup>+</sup> achter staat vind je terug in de verklaren-de woordenlijst op pagina 148.



test



Tip

Het moment van zwanger worden leent zich uitstekend om in kaart te brengen wie je beste vrienden zijn. Intuïtief ga je meteen weten wie je als eerste deelgenoot wilt maken van het heuglijke nieuws. Voilà, daar heb je je top vijf van lievelingsmensen.

Toen ik aan mijn spreekwoordelijke water voelde dat ik zwanger was, heb ik onder luid OMG-geroep zo'n test ondergeplaat. (Je kunt ook gewoon in een potje plassen en de indicator stick daar heel discreet en hygiënisch insteken, maar door de opwinding stond ik daar op het *moment suprême* natuurlijk niet bij stil.) Vrijwel direct verscheen er een plusje en *the word was out!* Zwanger. Ik had er nog nooit over nagedacht wat je daarna eigenlijk moet doen. Ik besloot mijn huisarts te bellen om het haar te vragen. Diezelfde dag nog zat ik in haar spreekkamer alwaar ik nog eens een test deed die opnieuw positief was. Na wat rekenwerk concludeerde de dokter dat ik ongeveer drie weken zwanger was. Vanaf acht weken heeft het pas zin om naar de gynaecoloog te gaan om jezelf deceptie en stress te besparen want tot die tijd is er nog niet zoveel activiteit te bespeuren in de baarmoeder.

Tot mijn teleurstelling gebeurde er dus eigenlijk niets na de Grote Ontdekking. Een felicitatie van de huisarts en daarna terug naar de roestige fiets om vervolgens nog zeven lange weken te moeten wachten. En dat allemaal zonder drank, sigaretten en een broodje préparé. Geen drama, maar ik had altijd het idee dat er van alles zou losbarsten vanaf de positieve test. Het enige wat er in de eerste weken losbarst zijn de zwangerschapshormonen en met een beetje pech de sluiting van je bh. Het is maar dat je dat weet.

#### Tip

Als je geliefde en/of de vader niet op plaats één staat in de lijst, moet je je misschien toch eens achter de oren krabben.

#### Tip

Als je écht een duidelijke eerste echo wilt hebben, wacht je best tot acht weken. De kans dat je een hartje ziet kloppen is dan aanzienlijk groter dan in de weken ervoor. Na twaalf weken is de kans dat er iets misgaat beduidend kleiner en mag je het (volgens de ongeschreven regels) van de daken schreeuwen.

#### Tip

Vertel (in overleg met je lief) gerust eerder aan je omgeving (of toch zeker aan je lievelingsmens-top-vijf) dat je zwanger bent. Dat is niet bij wet verboden. Ik heb de motivatie van het pas te vertellen na drie maanden nooit goed begrepen. Ja, er kan nog van alles misgaan, maar als dat gebeurt kun je juist alle troost en steun gebruiken van de mensen die je lief zijn en die van je houden.



**tetra  
doek**

De tetra-(of hydrofiel)doek. De beste vriend van elke moeder! Toen ik zwanger was, brachten vriendinnen regelmatig zakken met babyspullen voor me mee. Sommige voor de helft gevuld met katoenen, vierkante lappen. 'Daar kun je er niet genoeg van hebben', zeiden ze. 'Handig.' Ik vroeg me destijds af waar die dingen in godsnaam goed voor waren. Inmiddels weet ik: voor alles!

De mogelijkheden zijn oneindig. Ik som er een paar op: afdrogen (je kind, je afwas, je eigen haar), als slabbetje (Slab vergeten? Hoppa! Tetradoek om baby z'n nek... à *table!*), als onderlegger bij het verschonen op locatie (én voor over het verschoonkussen aldaar, waar meestal duizend kaksporen van voorgangers op zitten), als parasol/ afdak boven de kinderwagen bij onverwachte zonnestralen, als spuug-/kwijldoek voor over de schouder, als fakir-zonnehoed, als knuffeldoek voor in bed (slaap er eerst zelf een paar keer mee zodat je *eau de maman*<sup>+</sup> erin zit), opgerold door de ring van de speen zodat die niet voortdurend uit beebie<sup>+</sup> z'n mondje valt, als luier (mocht je ooit in de situatie komen dat je die bent vergeten, *hear hear*), als dekentje, als rolletje om je kind mee te stabiliseren in zijn bedje, in extreme crisistijd als bandana om je vette haar te maskeren (*Jenny from the block*<sup>+</sup> maar dan anders).



#### Tip

Koop een vrachtlading tetradoeken (in hetzelfde kleurscala) zodat je twee keer per week een 90° was kunt doen waar je ze allemaal tegelijk in gooit.

#### Tip

Zorg dat je minstens 5XXL tetra's bemachtigt. Die zijn zo mogelijk nóg handiger (tent, draagdoek, deken, speelkleed).

#### Tip

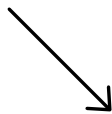
Een verse stapel gestoomstrijk-ijzerde tetradoeken doet menig strijkfetisjist waarschijnlijk watertanden, maar doe jezelf (of je moeder of je kuisman/-madam) een lol en ga niet elke keer al die lappen staan strijken (behalve als het een meditatieve werking op je heeft). De strijk- en vouwduur is over het algemeen langer dan de gebruiksduur. Je visite zal bovendien denken dat je je stierlijk verveelt en tijd over hebt. Dat moet je niet willen.



Hier volgt een boodschap van algemeen nut. *Let me introduce you to*: 'het broedgoud'! Een van de zonnige kanten van het baren is dat je recht hebt op een wonderschoon/groot/duur juweel. Van oudsher een cadeau van je geliefde voor jou na het baren, de belichaming van eerbied en trots voor je harde werk. In de categorie tastbare beloningen staat het broedgoud op plaats twee. Na de beebie, natuurlijk.

In de volksmond bekend als kraamgoud, baargoud, werpgoud of het Amerikaanse *pushpresent* (ieuw,) maar door mij liefkozend 'broedgoud' genoemd. Het komt allemaal op hetzelfde neer. Jij broedt het wonder uit en verneukt daarmee (tijdelijk en soms permanent) je figuur, je poenani<sup>+</sup> én je hormoonhuishouding, en daar mag best iets tegenover staan. Kies iets elegants en neutraals wat goed te combineren valt met elke outfit en met de rest van je schatkist. Wat de trouwring is voor het huwelijk, is het broedgoud voor de toetreding tot het Gesloten Genootschap der Beebiebaarders. Dit sieraad is een ode aan je oerkracht, je doorzettingsvermogen én het feit dat je in staat bleek buitenaards helse pijnen te trotseren.

Broedgoud telt niet voor de baby. Trek hem alsjeblieft geen gouden armband aan met zijn naam erop, behalve als je cultuur je dat verplicht of als je aan de goegemeente wilt laten zien dat je goed in de slappe was zit. De baby kan nog niet lezen en de mensen om hem heen kennen hem hopelijk goed genoeg om zijn naam te onthouden.



#### Tip

De meeste partners zijn zich niet bewust van deze onvoorziene kost, dus breng het onderwerp tijdig te berde. Wees diplomatisch doch kordaat.

#### Tip

Blijf, indien je hormonale toestand dit toelaat, weg van de clichés zoals initiaalkettingen, vergulde vingerafdrukken en miniatuurvoetjes. Niet alles hoeft 'baby' te schreeuwen.

#### Tip

Niet elke geliefde kan een broedgoud-jen betalen. Sla je lief dus niet op zijn gezicht als je niets ontvangt na het vuile werk volbracht te hebben, maar stel je tevreden met het feit dat iedereen gezond en gelukkig is en dat er van je gehouden wordt.

#### Tip

Of je nu een bosje tulpen of een roségouden armband met diamanten krijgt: het doet er in feite niet toe hoeveel pegels je lief ertegenaan heeft gegoooid. Het gaat om het liefdevolle gebaar.

**Tip**

Nood aan contact met je baby? Je kan al met hem spelen terwijl hij in de buik zit! Manieren om dit te doen kan je wél naar hartenlust googelen. Bijvoorbeeld door massages, dobberen in bad, zingen, hem naar je toe laten komen door je handen op je buik te leggen en een warmtebron te creëren, wandelen (je baby wiegt/hobbelt mee), zwemmen, zwangerschapsyoga, muziek luisteren, dansen of de liefde bedrijven.

Zodra je baby het pand verlaten heeft, staat de omgeving klaar om hem tegen het licht te houden door zijn maat, gewicht en ontwikkeling uit te tekenen op diagrammen en curves. Dit controlemechanisme zal de komende achttien jaar je deel zijn, dus geef jezelf de eerste negen maanden van zijn bestaan nog even vrij van deze consternatie. De honderden zwangerschapsapps die er op de markt zijn, hóef je niet op je telefoon te installeren. Ze zijn ontworpen om spelenderwijs met je zwangerschap bezig te zijn en bieden veralgemeende verwachtingen en feitjes over de ontwikkelingen die je te wachten staan. Maar zoals ieder mens uniek is, is jouw zwangerschap dat ook. De ene vrouw hangt negen maanden boven de pot en de ander heeft hooguit licht gezwollen enkels. De ene baby daalt in tijdens week 30, de andere pas tijdens de bevalling. Het is een idee-fixe dat er een programma bestaat dat samen met jou al deze stappen doorloopt zónder jou te kennen. Wat als de app zegt dat jij je baby vanaf deze week absoluut voelt trappelen, maar jij merkt nog niets? Het gevaar schuilt erin dat zo'n app een onnodige bron van angst wordt als je baby niet aan bepaalde maatstaven voldoet. Het is veel interessanter om af te gaan op wat je vóelt in plaats van leest. Het is tijdens die lange zit van negen maanden natuurlijk wel heel tijddodend om op je telefoon te koekeloeren hoe je baby het stelt. Maar helaas, daar gaat het niet gebeuren. Om te weten hoe het met je kind gesteld is, heb je niets anders nodig dan je eigen 'buikgevoel'. En de bijstand van een professional (gynaecoloog/vroedvrouw/huisarts), natuurlijk.

Toegegeven, in het begin kun je je baby nog niet voelen en dan kan het leuk zijn om vertederd naar een plaatje van drie cellen te kijken en daarbij te lezen dat je kind, *as we speak*, ogen aan het krijgen is of sinds kort het verschil tussen licht en donker opmerkt. *Exciting!* Hang gewoon niet alles op aan wat je app zegt, maar zie het als leuke aanvulling of als middel om je verbeeldingskracht wat extra input te geven.



#### Tip

Maak je je zorgen? Gebruik je telefoon dan niet om eindeloos te consternatie-googelen, maar neem contact op met een Echt Persoon. Bel naar een vriendin, je huisarts, gynaecoloog of vroedvrouw.

#### Tip

Blijf vooral weg van zwangerschapsfora. Een universum aan online platforms waar zwangere vrouwen zich collectief zorgen maken over letterlijk ALLES zonder inmenging van professionals. VERSCHRIKKELIJK. Dat kun je missen als kiespijn.

# cu rs us



## Tip

Samen met je lief op cursus gaan kan heel verbreedend werken. Je kunt jullie traject vergelijken met dat van de andere deelnemers en je dan in het beste geval een super geslaagd koppel voelen omdat jullie met kop en schouders boven de rest uitsteken (onderlinge sfeer, looks, kennis, humor).

De zwangerschapscursus. Van alle clichés die het zwanger zijn met zich meebrengt is dit er eentje dat je niet mag overslaan. Ten eerste omdat je alle dingen die je kent van de plaatjes en de televisie in het echt zult meemaken (zitten op een skippybal, *en groupe* puffen, borstvoeding oefenen met een pop, naar onderwaterbevallingsvideo's kijken, *you name it!*) en ten tweede omdat het heerlijk is om je één keer per week te omringen met mensen die in hetzelfde schuitje zitten als jij. Bovendien duurt zo'n cursus ongeveer zes weken dus als je het helemaal ruk vindt, weet je dat het al bijna gedaan is voor je eraan begint (of je stopt er gewoon mee). De meeste mannen voelen absolute weerstand tegen deze activiteit. Als dat bij jou ook zo is, laat je lief zich dan eens inbeelden hoe droevig het is dat jij de enige aanstaande moeder in de groep zult zijn die niet gesteund wordt door haar partner. Als dat niet werkt, kun je ook beginnen huilen (koud kunstje onder invloed van de hormonen), maar hou dat liever achter de hand voor echt belangrijke overredingsmomenten.

Wat gebeurt er op zwangerschapscursus? Zoals ik al zei een aantal leuke spelletjes zoals met een pop aan je tiet oefenen op de juiste borstvoedingshouding, vragenrondjes (wie weet wat dit is? Navelklem<sup>+</sup>, tepelhoed<sup>+</sup>, bekkenbodemspier<sup>+</sup>), het delen van ervaringen met je medecursisten, het opdoen van technische kennis over de werking van je baarmoeder en je poenani<sup>+</sup> voor, tijdens en na de bevalling, *tips & tricks* over het bevallen zelf, ademhalingstechnieken en voedingsadviezen. En nog veel meer natuurlijk, maar er moet ook iets te raden overblijven anders kun je al deze thema's ook gewoon googelen.



#### Tip

Als je je van nature veel zorgen maakt over alles rond je zwangerschap zou ik je afraden om op cursus te gaan. Alle mogelijke scenario's komen voorbij en je leert een aantal dingen waar je het bestaan nog niet van kende. Daar kun je in het slechtste geval nóg meer over gaan piekeren. Dus als dat in je aard zit: blijf thuis en in het ongewisse.

#### Tip

Het tegendeel is ook waar: je zorgen maken over dingen waar je niks van snapt, is weinig constructief. Je laten informeren en daarmee écht weten hoe de vork in de steel zit, kan ook rust brengen.

#### Tip

Stel al je vragen tijdens de cursus. De andere ouders zullen daar ook plezier van hebben. De meeste vragen zijn op de hele groep van toepassing, maar niet iedereen komt erop om ze daadwerkelijk te stellen.

# kaartje



## SuperTip

Maak een *Google Form* aan en laat iedereen die je een kaartje wilt sturen dit invullen. SUPERHANDIG omdat je dan alle info in één document hebt. Je kunt er nog wat leuke categorieën in steken zoals 'raad het geslacht of de geboortedatum' of een optie toevoegen om het kaartje per post of per mail te ontvangen (graag gedaan bomen!).

Een superleuke bezigheid tijdens het aftellen naar de geboorte is het maken van het geboortekaartje, maar sla er alsjeblieft niet in door. **HET IS MAAR EEN KAARTJE.** Dat gezegd zijnde is het natuurlijk wel de boodschapper van het heuglijke nieuws, dus leef je vooral uit en maak er iets prachtigs van. Een goede eerste stap is het bepalen van je budget. Dit om onnodige teleurstellingen te voorkomen en realistisch te ontwerpen. Hou in je achterhoofd dat alles wat je op Pinterest ziet (diepdruk, zeefdruk, handgeschept papier, goudfolie, rotatiedruk, fluo inkt) zo mooi is, omdat het vele dukaten kost. Het is daarom handig om samen te werken met een graficus. Die kan je helpen met de creatieve én technische kant van het verhaal. Qua tekst ben je uiteraard helemaal vrij om te doen en laten wat je wilt, maar probeer soms even over het muurtje van je hormonen heen te kijken en de tekst te lezen vanuit een nuchter perspectief. Dat kan je behoeden voor pathetiek of overdreven clichés.

Je geboortekaartje is ook een goed communicatiemiddel aangaande visite of cadeaus. Maak daar gebruik van. Wil je liever niet bijdragen aan de plasticberg, wijd daar dan een zinnetje aan (Ons kind heeft genoeg speelgoed om zich de komende twee jaar niet te vervelen. Je zou ons een groot plezier doen met...). Heb je geen zin in onverwacht bezoek, schrijf dan op je kaartje dat mensen welkom zijn na een telefoontje of berichtje of van/tot een bepaald uur.

Wil je geen cadeaus maar liever keiharde *cash*, zet dan het nummer van de geboorterekening\* op je kaartje. Geld vragen in de vorm van een wens komt over het algemeen minder hebzuchtig over (een bakfiets, een paar nieuwe borsten).



#### Tip

Hou er rekening mee dat je, naast de kosten van de drukker en de graficus, ook nog budget voor postzegels moet incalculeren. Kies je een afwijkend formaat, check dan zeker bij de post of er één of twee postzegels op de omslag moeten en als dat het geval is, verander dan je formaat (of betaal belachelijk veel geld aan postzegels, wat jij wilt).

#### Tip

Verstuur je kaartjes pas een week na de bevalling als je de visite nog wat buiten de deur wilt houden.

#### Tip

Zorg dat je minstens een maand voor de uitgerekende datum alles af hebt. Zo voorkom je stress in het kraambed en verklein je de kans op fouten. Zorg dat je enkel de geboortedatum en eventueel gewicht, lengte en uur nog moet toevoegen. Check twintig keer of alle info klopt voordat je het naar de drukker stuurt. Andere optie is om de kaartjes al te laten drukken en de geboortedatum later toe te voegen met een stempel. Veel werk, minder stress.



va  
gi  
na



Bonustip!

Maak voor je bevalt een duidelijke *close-up* foto van de oorspronkelijke status van je poenani\*. *Just in case*. Misschien wil je ooit nog eens kijken naar de ongerepte schoonheid van het origineel of een vergelijking maken van voor en na. Ik ben dat (ondanks mijn extreem goede voorbereiding) vergeten en vind dat nog altijd zeer spijtig.

Als je baby zich een weg naar buiten baant via je vazjézjé<sup>+</sup>, moet je rekening houden met een variëteit aan sappen en vichten (eindeloos veel rijkelijk stromend bloed, bloedproppen, slijm, klonters, slierten). Gelooft me: dit is van korte duur en gaat over. Echt. Je vagijn<sup>+</sup> is een wonderlijk mysterieus onderdeel van je lijf dat in tijden van crisis precies weet wat het moet doen. Zet je gène aan de kant en laat iedereen die er beroeps-halve een blik op wil werpen op zijn gemak de toestand inspecteren en je verzorgen. Voedvrouwen, gynaecologen en verpleegkundigen hebben in hun carrière al duizenden vagina's gezien en er moet heel wat gebeuren willen ze nog een wenkbrauw optrekken bij het zien van de jouwe.

Kies in deze barre tijden voor grote, zwarte *granny pants*<sup>+</sup> die je - als de grootste *mas-sacre* voorbij is - direct allemaal in de vuilnisbak knalt. Een bepaalde winkel met een matroosje als logo biedt een (letterlijk) breed assortiment aan uitstekende exemplaren. Alternatief: boxershorts van je wederhelft, daar blijven die enorme maandverbanden ook heerlijk makkelijk mee op zijn plaats. Het gapende gat aan de onderkant van je lijf behandel je de eerste dagen best met extreme zachtheid, tact en liefde.

De eerste kaka die je doet na de bevalling is een onvermijdelijk eng moment. Het kan een paar dagen duren tot je voor het eerst weer aandrang voelt. Je darmen zijn helemaal gehusseld en moeten eerst terug op hun plaats belanden voor je weer een *number two*<sup>+</sup> kunt produceren. Als het moment daar is, neem dan vooral je tijd. Ga naar je *happy place*<sup>+</sup>, roep je *spirit animal*<sup>+</sup> aan, lees een boek, drink zes koffies (of wat jou dan ook helpt om de klus te klaren), maar duw vooral niet. De beloning is dat je na deze affaire normaal gesproken de kraamafdeling mag verlaten omdat je hiermee hebt bewezen dat je weer mee kunt doen met de grote mensen. Veel water drinken en vezels eten. En overrijpe kiwi's. Alles komt goed.



#### Tip

Na het naar de wc gaan niet afvegen maar zachtjes spoelen met lauw water (vanuit een bidon als je niet wilt dat je badkamer bij elk toiletbezoek blank staat) en zachtjes deppen met een (daar istie weer) tetradoeck of handdoek.

#### Tip

Het kan de gehavende vagina enorme deugd doen om een bad te nemen met een af-treksel van kamille. Dit verzacht de pijn, ontsmet, verzorgt en kalmeert.

#### Tip

Train trouw je bekken-bodemspieren<sup>+</sup> waar en wanneer je maar wilt door ze aan te spannen en weer los te laten. Zo voorkom je dat je voortaan bij elke nies of lach in je broek piest.



**vro  
ed  
vro  
uw**