

De geboorte van een gezin

Daphne Deckers

De geboorte van een gezin

*Over opvoeden en afzien
van dag één tot groep één*

TIRION

Omslagontwerp: Hans Britsemmer
Omslagfoto: Mike van den Toorn
Foto's binnenwerk: privé-bezit Daphne Deckers
Eindredactie: Dorine Lustig
Uitgever: Judith Schellingerhout

Dit boek is gepubliceerd door
Tirion Uitgevers BV
Postbus 309
3740 AH Baarn

- * Omslagfoto: Daphne met Alec (1) en Emma (3). Visagie: Elles Nijkamp voor Shiseido. Productie: Malou Franssen. Met dank aan *Margriet*.
- * Passages uit dit boek zijn in een andere vorm al eerder verschenen in *De geboorte van een moeder*, *Viva*, *De Telegraaf* en *Ouders van Nu*.
- * Een gedeelte van de opbrengst van dit boek komt ten goede aan het **Nationaal Fonds Kinderhulp**, dat zich inzet voor kinderen in Nederlandse huizen en pleeggezinnen.

Auteur noch uitgever aanvaardt op enige wijze aansprakelijkheid voor de gevolgen van beslissingen welke door ouders of anderen zijn genomen na of tijdens het lezen van dit boek.

ISBN 90.4390.437.6
NUR 850

© 2002 Tirion Uitgevers BV, Baarn

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form by print, photocopy, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

*Voor Richard, Emma en Alec;
de drie lichtjes van mijn leven*

Dankbetuiging

Ik wil graag pedagoge Marga Schiet bedanken, omdat zij haar jarenlange ervaring heeft willen aanwenden om mij van adviezen te voorzien. Ook wil ik mijn moeder Miep bedanken, omdat zij met haar niet-aflatende inzet mij de ruimte heeft gegeven om dit boek te kunnen schrijven. Daarnaast ben ik mijn vriendinnen Elles, Liselore en Nicole erg dankbaar, omdat zij hun verhalen met mij hebben willen delen. Tot slot wil ik mijn lieve Richard bedanken, omdat hij mij steunt in alles wat ik doe, ook als dat betekent dat hij me weer maandenlang kwijt is aan de computer. En natuurlijk ben ik veel dank verschuldigd aan mijn twee kleine schatjes, Emma en Alec, voor hun onvoorwaardelijke liefde en inspiratie.

Inhoud

Voorwoord	9
Hoofdstuk 1 De baby	11
Hoofdstuk 2 De dreumes	43
Hoofdstuk 3 De peuter	73
Hoofdstuk 4 De kleuter	105
Meer informatie	140
Geraadpleegde bronnen	141

Voorwoord

'Dit is mijn geheim, het is heel eenvoudig: alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar.' (uit: 'De kleine prins' van A. de Saint-Exupéry)

Toen ik maanden geleden in mijn *Telegraaf*-column schreef dat ik was begonnen aan dit nieuwe boek, kreeg ik prompt een brief van een veront-ruste onderwijzer die zich afvroeg waarom ik dacht dat ik 'zomaar' een boek over opvoeden zou kunnen schrijven. Ik kon hem echter geruststellen: dit is helemaal geen 'opvoedboek'; daar zijn talloze andere boeken voor. Dit is een boek over... nou ja, over de geboorte van een gezin. Het heeft als ondertitel *over opvoeden en afzien*, want opvoeden is afzien, maar geen haar op mijn hoofd die eraan denkt dat ik andere moeders ga vertellen hoe zij hun kind(eren) moeten opvoeden. Daar bemoeien zich al veel te veel buitenstaanders mee. Mijn eigen geboorte als moeder was een zoektocht vol twijfels en startproblemen, maar ook een magische reis naar de essentie van het moeder-zijn. Onderweg heb ik gehuild van emotie en geluk, maar ook van frustratie en verdriet. Maar ik heb vooral gelachen over mijn eigen onbeholpen gestuntel en het verrassende gevoel voor humor van kleine kinderen. Is het geen bijzonder idee dat wij vrouwen met al onze eicellen worden geboren? Wij hebben onze latere kindjes dus eigenlijk altijd al bij ons gehad. En kan het dan toeval zijn dat precies *die* eitjes zijn bevrucht waar *deze* baby's uit zijn voortgekomen? Ik denk dat het zo heeft moeten zijn. Want ik voed niet alleen mijn kinderen op, zij voeden ook *mij* op. Kinderen leren je zoveel over jezelf. Ze zijn niet alleen een genetische spiegel, maar ook een reflectie van je ziel. Doe dus vooral wat je gevoel je ingeeft. Want ik ben ervan overtuigd dat iedere ouder het zelf het best weet – zolang je maar kijkt met je hart.

Daphne Deckers, zomer 2002

PS 1: Het laatste hoofdstuk van *De geboorte van een moeder* ging over de eerste *drie* maanden met je nieuwe baby. Het eerste hoofdstuk van *De geboorte van een gezin* gaat over de eerste *twaalf* maanden met je nieuwe baby. Er zullen in het begin van dit nieuwe boek dan ook wat tekstoverlappingsen voorkomen.

PS 2: Om het leesbaar te houden heb ik de baby meestal aangeduid met 'hij'. Bedoeld is natuurlijk hij of zij.

www.daphnedeckers.nl

Hoofdstuk 1

De baby

'Mijn baby is mijn nieuwe baas. En hij is nog een moeilijke werkgever ook. Hoe ik ook mijn best doe, he still gives me shit.' (Céline Dion, zangeres)

Op de avond van Emma's vierde verjaardag lig ik al om half tien uitgeput in bed. Kinderfeestjes zijn een soort Hogeschool van het Geduld. De taart zit tot op de muren, de kinderen hangen van de overdosis suiker hoog in de gordijnen en de liefhebbende opa's en oma's komen ieder jaar weer met het nieuwste lawaaispeelgoed aanzetten. Als ik dan 's avonds de kleine feestgangers weer heelhuids bij hun ouders heb afgeleverd, de keuken met Glorix heb gedweild en alle batterijen uit de nieuwe toeters en bellen heb gehaald, wil ik nog maar één ding: liggen. Mijn man Richard gaat op zulke momenten juist een uurtje fitnesssen, maar daar moet ik niet aan denken. Als werkende moeder kom ik bij het combineren van schooltijden, werktijden, crêchetijden en winkelsluitingstijden al adem tekort, daar heb ik geen verdere bewegingstherapie bij nodig.

Terwijl ik diep onder mijn deken lig weg te doezelen, hoor ik opeens zachte voetstapjes in onze slaapkamer. Ik kijk op en daar staat Emma in haar roze Winnie de Poeh-pyjama, haar knuffel stevig onder de arm geklemd: 'Mama, mag ik in het grote bed slapen?' Natuurlijk mag dat. Na zo'n emotionele dag wil Emma niets liever dan veilig tegen papa en mama aankruipen. Emma krult zich als een warm hoopje tegen me aan en vertrekt al snel naar dromenland. Terwijl ik op de klok kijk, realiseer ik me opeens dat het op de kop af vier jaar geleden is dat ze in het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis werd geboren. Toen lag ze ook zo vredig naast me te slapen, en kijk nu toch eens wat er van dat popperige baby'tje is geworden. Een echt meisje dat morgen voor het eerst naar groep één gaat, met het lijfje van Tinkerbell, de krulletjes van Shirley Temple en het karakter van Attila de Hun.

Maar wat is er van *mij* geworden? Toen mijn oma op Emma's kraamvisite kwam, zei ze plechtig: 'Daphne, je eerste kind maakt een moeder van je.' Ik knikte destijds maar een beetje, want diepgravende filosofieën over het

moederschap waren nog niet aan mij besteed. Ik was nét bevallen en liep nog met dubbeldik kraamverband wijdbeens door het huis te waggelen. Toen Richard mij de dag na de bevalling 'van onderen' zag, zei hij: 'Sjeezus, Daf, je lijkt wel een ontplofte egel.' Nee, de poëzie van het moeder-zijn was in die eerste dagen ver te zoeken. Inmiddels ben ik vier jaar verder en weet ik precies wat mijn oma bedoelde. Emma heeft inderdaad een moeder van mij gemaakt en met de komst van Alec was mijn metamorfose compleet. Ik doopte mijn vorige boek niet voor niets *De geboorte van een moeder*, maar inmiddels weet ik dat ook een gezin 'gebaard' moet worden. Mijn eerste jaren met Emma en Alec stonden bol van de emotionele persweëën en psychische ontsluiting. Jaren waarin het leven soms op een donkere tunnel van gebroken nachten en geruïneerde weekends leek. Jaren waarin ik moest leren kijken met mijn hart – want mijn ogen zagen alleen opgedroogde snotkorsten en uitgekotste spinaziehapjes. Ik weet nog goed dat de pasgeboren Emma voor het eerst bij Richard en mij in bed sliep en dat ik toen dacht: nu ligt er een baby tussen ons in. Niet alleen fysiek, maar ook emotioneel.

Moeder-zijn is een onpeilbare bron van liefde en geluk, maar ook het steeds weer zoeken naar een nieuwe balans, terwijl je alle ballen in de lucht probeert te houden. Het moederschap is dan ook geen bestemming, maar een reis. Een wonderlijke expeditie die van start gaat op het magische moment dat je baby voor het eerst in je armen wordt gelegd. Het begint er al mee dat een pasgeboren kindje helemaal geen zachtroze Zwitser-baby blijkt te zijn, maar een glibberig hoopje mens met een groot hoofd, een korte nek, afhappende schoudertjes, een dik buikje en kromme beentjes. Het persen door het nauwe geboortekanaal bezorgt een eerste kindje vaak (tijdelijke) blichschade, zoals een punthoofd, een plat neusje of een omgevouwen oortje. Tel daar nog wat kaasachtige huidsmeer en bloederige slijmraden bij op, en je begrijpt waarom ze in Hollywood-films bij voorkeur een frisgewassen kindje van drie weken uit het 'kraambed' omhoog tillen. Maar de moedermagie begint meteen te werken, want ik zag helemaal geen verkreukeld en besmeurd propje; ik zag het mooiste meisje van de hele wereld. Emma's grote ogen haakten zich vast in mijn hart en opeens wist ik het zeker: ik zou mijn leven voor haar geven, dus die ontplofte egel kon er ook nog wel bij. Mijn kleine Alec werd, zoals ik in *De geboorte van een moeder* heb beschreven, drieëneenhalve week te vroeg geboren en was daarmee een zogeheten randprematuur. Hij zag er niet zo fragiel uit als een couveusekindje, maar hij was toch duidelijk nog niet helemaal 'afgebakken'. Ons lieve mannetje was net

een diepvrieskipje: een bol buikje met twee staakjes van benen. Binnen de kortste keren kreeg hij ook nog talgpukkeltjes op zijn neus, vuurrode puistjes over zijn hele gezicht en een plakkaat berg op zijn voorhoofd. 'Berg' is de ietwat vreemde naam voor de korsterige, gele schilfers waar veel baby's last van krijgen. Mensen die zich enthousiast over Alecs wandelwagen bogen, gingen er spontaan van stotteren. 'Lelijk istie hè!', zei ik dan altijd lachend, om het ijs een beetje te breken. 'Wat dapper dat je dat gewoon durft te zeggen', meende een vriendin van mij. Dapper? De meeste moeders hebben de eerste dagen (of zelfs weken) geen perfecte Anne Geddes-baby, maar er grapjes over maken is blijkbaar *not done*. Ik zat er niet mee. Want puisten of niet – net als bij Emma was het voor mij liefde op het eerste gezicht. Helaas kon ik die instantliefde niet vertalen in instantmoederschap. Ik voelde me de eerste drie maanden compleet hulpeloos. Moeder-zijn is niet een geheim deurtje in je hoofd dat er altijd al was en dat je alleen maar even hoeft te openen. Moeder-zijn moet je gewoon *leren*. Het feit dat ik een vrouw ben, betekent niet dat ik genetisch ben gecodeerd voor het maken van voedzame wortelhapjes, of dat ik 'van nature' beter in staat zou zijn om volgepoepte luiers te verschoneren. In een van haar conferenties zegt Brigitte Kaandorp dat 'een pasgeboren baby is opgebouwd uit twee elementen: een ingang en een uitgang.' Meer hoeft je in de eerste weken eigenlijk niet te weten. Voor de rest vaar je blind op het kompas van je gevoel. Dat betekent in gewoon Nederlands dat je geen flauw idee hebt waar je mee bezig bent. Tenminste, ik niet.

Ik weet nog goed hoe Emma een paar uur na de bevalling in een dekentje werd gewikkeld en in mijn armen werd gelegd. De verpleegkundige hield vervolgens netjes de deur open en zei opgewekt: 'Nou, succes ermee!' Daar stonden we dan. Met ons kostbare pakketje stevig in de armen geklemd, reden Richard en ik in een slakkengang terug naar huis. Binnen de veilige muren van mijn appartement durfde ik Emma voor het eerst uit haar dekentje te pellen. Er kwam een klein porseleinen poppetje tevoorschijn, dat vredig lag te slapen. Ik legde haar voorzichtig in het houten wiegje, maar ze zette het meteen op een brullen. Vertwijfeld keken we elkaar aan. Wat nu? Het was half één 's nachts en de kraamverzorgster kwam pas de volgende ochtend. 'Heb jij suggesties?', vroeg ik aan Richard. 'Ik dacht dat jij de gebruiksaanwijzing mee zou nemen', antwoordde hij lachend. Toen hebben we Emma maar weer opgepakt en tussen ons in in bed gelegd. Het is ook niet niks: negen maanden in zo'n warme buik en dan opeens moederziel alleen tussen de koude lakentjes. Richard viel als een blok in slaap (wat is dat toch met die mannen? De wereld schudt op zijn grondvesten

en zij liggen gewoon te tukken!), maar ik lag de hele nacht nog na te trillen van alle emoties. In het schemerdonker keek ik dolverliefd naar ons kleine meisje. Ze had nog steeds dat heerlijke, pasgeboren geurtje om zich heen; de geur van natte aarde.

Terwijl ik gelukkig in Emma's nekje lag te snuffelen, viel het me op dat haar borstkastje nauwelijks op en neer ging. Ook haar ademhaling was bijna niet te horen. Verschrikt knipte ik het licht aan. 'Wat ben je allemaal aan het doén?', mompelde Richard. 'Kijken of ze het nog wel doet!', fluisterde ik terug. Maar Emma deed het prima. Eén minuut na haar geboorte was haar Apgar-score vastgesteld op een negen. Bij dit 'rapportcijfer' voor hartslag, ademhaling, spierspanning, huidskleur en reflexen, kan een baby maximaal twee punten per onderdeel halen. (Ik heb trouwens lang gedacht dat 'Apgar' een afkorting was, maar het bleek gewoon de achternaam te zijn van Virginia Apgar, anesthesist en bedenker van dit systeem.) Na vijf minuten werd de test herhaald en toen scoorde Emma een tien. Ook Alec scoorde na zijn geboorte een negen en een tien. Groot was echter de teleurstelling toen bleek dat we hem niet mee naar huis mochten nemen. Als randprematuur werd hij de eerste paar dagen nauwlettend in de gaten gehouden om te kijken of hij zelf op krachten zou komen, of toch nog even in de couveuse moest. Bij het woord couveuse brak het zweet me aan alle kanten uit. Oké, hij was een beetje mager, maar zijn Apgar-score was toch uitstekend? Helaas bleek zijn bloedsuikerspiegel nogal laag en zijn bloeddikte nogal hoog. Zo kon het gebeuren dat ik na een razendsnelle bevalling nog dagenlang in het ziekenhuis moest blijven.

Tranen met tuiten heb ik gehuild. Ik was moe, teleurgesteld en gespannen tegelijk. Iedere avond als Richard naar huis ging, stond ik in mijn eentje te snotteren achter het grote ziekenhuisraam. Daarna rolde ik Alec in zijn plexiglas wiegje naast mijn bed en hield zijn handje vast. Ondanks zijn felle oogjes zag hij er breekbaar uit. 'Zet 'm op, kleine', fluisterde ik, terwijl ik zachtjes over zijn wangetje streek. Hoewel iedereen ontzettend aardig en behulpzaam was, kon ik niet wachten tot ik Alec mee naar huis mocht nemen. Om de zoveel uur werd hij in zijn hielkje geprikt om de nieuwe bloedwaardes te bepalen. Hij had allemaal wondjes op zijn voetje en begon al te snikken als de verpleegkundige zijn sokje uitdeed. Het deed me erg veel verdriet mijn kleine mannetje zo te zien. Dit is het dus, dacht ik, de plaatsvervangende pijn die je als moeder voelt. Als je hem prikt, prik je mij. En als je hem verdriet doet, dan kom ik achter je aan. Alsof het allemaal nog niet genoeg was, werd ik tijdens mijn verblijf in het ziekenhuis ook nog overspoeld door zeer heftige naweeën. Na de geboor-

te van Emma had ik een paar lichte buikkrampjes gehad, maar nu leek het wel of de bevalling opnieuw was begonnen.

Vanaf een tweede kind worden de naweën steeds pijnlijker en ook een snelle bevalling leidt vaak tot flinke naschokken. Wat dat betreft viel ik dus dubbel in de prijzen. Gelukkig had de verpleegkundige wat pijnstillers paraat, die ik zonder gevaar voor de borstvoeding kon innemen. Om die borstvoeding op gang te krijgen, moest Alec krachtig aan mijn tepels zuigen. Dat wilde hij ook graag, maar na een paar teugjes kwam hij duidelijk energie tekort. En dus werd er een machinale borstpomp naar binnen gereden: een ijzeren gevaarte met een slang en een zuigcup. Toen ik daar eenmaal op aangesloten was, moest ik erg lachen om mezelf. Kom op, dacht ik, schouders eronder. Er liggen hier tenslotte genoeg moeders met kinderen die er écht slecht aan toe zijn. Bovendien hebben naweën een duidelijke functie; het is niet zomaar domme pijn. De samentrekkingen zorgen ervoor dat je baarmoeder haar oorspronkelijke vorm en grootte terugkrijgt. Daarnaast dragen ze bij aan de zogeheten kraamzuivering, waarbij bloederige afscheiding (lochia) naar buiten wordt gedreven. Deze afscheiding is afkomstig van de grote wond die de losgelaten placenta in je baarmoeder heeft achtergelaten.

Wat nooit meer zijn oorspronkelijke vorm terugkrijgt, is je oude ik. Wanneer je eenmaal een kind hebt gekregen, lijkt het wel of er een zenuw bloot is komen te liggen die nooit meer helemaal dichtgaat. Mijn kinderen zijn mijn zwakke plek en mijn sterke punt ineen. Ze geven me kracht en een heel nieuw setje toekomstdromen, maar tegelijkertijd maakt de enorme liefde die ik voor hen voel me bang en kwetsbaar. Bill Cosby schreef in zijn twintig jaar oude boek *Vaderschap* dat je bij de opvoeding van je kinderen 'vooral veel liefde en geluk nodig hebt. En natuurlijk moed, want je zult heel wat jaren in angst zitten over je kinderen.' Toen ik dat las, kreeg ik tranen in mijn ogen, want Bill Cosby had destijds nooit kunnen bevroeden dat zijn enige zoon vele jaren later door een autodief zou worden doodgeschoten. Dit soort drama's zijn natuurlijk uitzonderlijk, maar toch vond ik de gedachte aan al het verdriet dat je kinderen zou kunnen overkomen overweldigend. Maar het woord 'moeder' bestaat niet voor niets grotendeels uit 'moed'. Want hoe benauwd je ook bent dat je kind iets ernstigs overkomt – op het moment dat het daadwerkelijk gebeurt, ben je vaak veel sterker dan je denkt. Dat weet ik helaas uit eigen ervaring, want ik zou de komende twee jaar nog geregeld met Alec in het ziekenhuis belanden. Maar zover was het nog lang niet. Voorlopig was mijn kleine diepvrieskipje zienderogen opgeknapt en mocht hij eindelijk

met zijn mama mee naar huis.

In tegenstelling tot de meeste andere zoogdieren, komt een mensenbaby volkomen hulpeloos ter wereld. Om zichzelf van ouderlijke steun te verzekeren, ontpopt hij zich tot een onweerstaanbare magneet: met zijn grote pupillen en zijn mollige lijfje is hij het succesnummer van de familie. Gelukkig weet het kleine wurm niet dat die 'ouderlijke steun' veelal wordt geboden door goedwillende amateurs. Ik was als kind al geen poppenmoeder, had op de middelbare school nooit gebabysit en was van al mijn vriendinnen de eerste die een kind kreeg. Ik kon nog geen plant in leven houden, laat staan dat ik me op mijn gemak voelde bij de verzorging van een half metertje nieuw mens. Uit een soort overcompensatie had ik al maanden voor Emma's geboorte alle mogelijke babyspullen in huis gehaald. Gewapend met een 'dit-heeft-u-nodig'-lijstje was ik bij een grote babywinkel naar binnen gestapt. Blijkbaar stond het nieuwe moederschap met grote neonletters op mijn voorhoofd geschreven, want er stooft een verkoopster op me af en een kwartiertje later had ik een kar vol spullen. Zo kwam ik naast wegwerpluiers ook in het gelukkige bezit van hydrofiele luiers, flanellen omslagluiers, luierpakjes, luierzakjes en een luierauto-maat. Geen idee waar het allemaal voor diende, maar ik had het in ieder geval in huis. Daarna volgden de flessen met een flessenborstel, flessen-warmer en flessensterilisator. Net als de spenen: kers en dental, melk en pap. Molton onderlakens, katoenen bovenlakens, stretch hoelakens. Rompertjes en hemdjes, slabbetjes en spuugdoekjes. Een bedzeil, een bedkruik en een Nijntje-babybad. Navelklem, zigzagwatten, thermometer, tepelzalf. En een babyfoon natuurlijk, want veiligheid staat voorop. Dat je een baby dwars door het plafond heen hoort huilen, wist ik toen gelukkig nog niet.

Wat ik me ook niet had gerealiseerd, is dat veel babyfoons op dezelfde frequentie werken. Zo kwam een buurbewoonster mij maanden later melden dat zij onze geluiden op haar babyfoon kon ontvangen! Op zulke momenten kun je alleen maar *hopen* dat je niks gênants de ether in hebt geslingerd, iets wat in mijn geval helaas onmogelijk is. Naast het standaardbadje moest en zou ik ook een *tummy tub* hebben, zo'n doorzichtige bademmer waarin de baby zich weer als in de baarmoeder voelt. Qua 'voelen' heel verantwoord, maar zowel Emma als Alec vond er niks aan. Waarschijnlijk hadden ze lang genoeg opgevouwen gezeten. Een beetje baby wil de beentjes strekken, dus kocht ik ook een draagzak, een wandelwagen, een babyjogger, een reiswieg, een Maxi Cosi en een Maxi Taxi (met regenhoesje, zonneklep én muskietennet). En niks geen zoete beertjes of

bontgekleurde ballonnetjes: de vaders van nu willen ook graag moederen, dus het hele wagenpark is verkrijgbaar in safarilook en zebraprint. Al met al had ik een oerwoud aan spullen en waren de eerste drie maanden met recht een ontdekkingsreis. Ik was dan ook dolblij toen na onze eerste nacht met Emma de expeditieleider op de stoep stond: de langverwachte kraamverzorgster. Hoewel ze maar acht dagen is gebleven, heeft ze mij een heel eind op weg geholpen met de borstvoeding, de babyverzorging en het vinden van een nieuwe balans.

'Kinderen zijn net pannenkoeken: de eerste mislukt altijd.' (Youp van 't Hek, cabaretier)

Hoewel ik een beetje op een kordate dame in een wit gesteven schort had gerekend, kwam er een frisse jonge meid met een hele rits oorkingen naar binnen zwieren. 'En, vroeg ze met de onverwoestbare vrolijkheid die verplegend personeel zo eigen is, 'hoe voelen we ons vandaag?' 'Alsof ik door een trein ben overreden', kreunde ik van diep onder mijn dekbed. 'Prima,' zei de kraamverzorgster opgewekt, 'zo voelen de meeste nieuwe moeders zich. Kopje thee?' En *rrangg*, daar gingen de gordijnen open. 'Kijk nou toch', piepte ik, terwijl ik mijn ogen dichtkneep tegen het felle ochtendlicht, 'mijn buik lijkt wel een ingezakte gelatinepudding...' Op dat moment kwam Richard met een klein bundeltje de slaapkamer binnen. 'Hier is de schuldige', zei hij met een knipoog naar de kraamverzorgster en legde Emma voorzichtig in mijn armen. Toen merkte ik voor het eerst hoe het hart vooruitloopt op het hoofd. Want hoewel ik mentaal nog steeds niet van alle emoties was gekomen, was mijn lichaam er wél al helemaal klaar voor – gelatinepudding of niet. Het was wonderlijk te ervaren hoe de natuur een aantal trucjes heeft ingebouwd om moeder en kind op elkaar af te stemmen. Zo paste Emma's zachte lijfje precies in het warme holletje van mijn armen. Bovendien draaide ze haar gezichtje meteen naar mijn borst en begon enthousiast in mijn pyjama te happen. De kraamverzorgster vertelde mij dat er op je tepels speciale kliertjes zitten die een uniek geurtje afscheiden, waardoor je baby weet: ha, hier moet ik wezen. (De meeste pasgeboren baby's happen echter ook vrolijk in neuzen en andere uitsteeksels, hetgeen bewijst dat het systeem niet geheel onfeilbaar is.) Daar komt nog bij dat wanneer je borstvoeding geeft, de baby ongeveer 20 centimeter van je verwijderd is. En laat dat nou precies de afstand zijn waarop hij scherp kan zien. Zo kan je kleine schat nauwkeurig observeren van wie die voedzame tepels zijn, waar hij de komende maanden zijn scherpe kaakjes in gaat zetten. Ik had me erg verheugd op het geven van

borstvoeding. Moedermelk is tenslotte de ideale voedingsbron voor je baby: ze is licht verteerbaar en bevat naast alle voedingsstoffen ook antistoffen tegen infecties. ‘Borstkinderen’ schijnen later minder kans te hebben op astma en bronchitis dan ‘flessenkinderen’ en het zuigen van je baby stimuleert ook het krimpen van de baarmoeder. Verder is borstmelk goedkoop en gemakkelijk: je maakt het tenslotte zelf en het is altijd op de juiste temperatuur. Of het geven van borstvoeding ook bijdraagt aan het sneller terugkrijgen van je oude figuur, daarover zijn de meningen verdeeld. Je verbrandt weliswaar een heleboel calorieën, maar tegelijkertijd is het zo dat je lichaam een extra energiedepot (nou ja, zeg maar gewoon vetbuffer) vasthoudt, om de kwaliteit van de borstmelk te kunnen waarborgen. Borstvoeding is echter meer dan eten alleen. Het heeft ook iets heel intiems als er zo’n klein hoopje mens aan je zachte borst ligt te slobberen. Jouw eigen geur, de warmte van je huid en het kloppen van je hart zijn voor je baby allemaal vertrouwde rustpunten in een steeds groter wordende wereld.

Voordat dit idyllische tafereeltje kan plaatsvinden, zul je je echter eerst door een wat pijnlijke start heen moeten bijten. Dat begint al bij de stuw-
wing. Tijdens de zwangerschap zijn je borsten een stuk groter geworden doordat de melkklieren zich volop hebben ontwikkeld. Een dag of drie na de bevalling worden ze echter ook nog volgepompt met extra bloed, waaruit de moedermelk wordt aangemaakt. Toen ik op de bewuste ochtend wakker werd, kon ik gewoonweg niet geloven hoe groot en hard mijn borsten waren geworden. ‘Lolo Ferrari leeft!’, riep Richard jolig, maar ik kon er niet echt om lachen. Daarvoor was de zwelling te pijnlijk. Als ik naar mijn boezem kéék deed het al zeer – en dan te bedenken dat er nog een gretig babymondje aan moest gaan hangen! Gelukkig had ik één troost: stuw-
ing duurt nooit langer dan enkele dagen. Toen Emma voor het eerst bij mij werd aangelegd, kreeg ik het gevoel dat ik klem zat in een knoflookpers. Volgens de zwangerschapsliteratuur ‘masseert’ een baby met zijn kaakjes de melk uit je borst, maar geloof me: het is gewoon ordinair knijpen wat ze doen. Na een paar flinke teugen zat mijn tepel muurvast en nam de scherpe pijn snel af. Wanneer ik me na de voeding weer wilde ‘ontkoppelen’, moest ik heel voorzichtig met mijn pink in Emma’s mond-
hoek het vacuüm verbreken. Deed ik dat niet, dan bleef mijn kleine schat als een zuignap aan mijn borst gezogen en moest ik haar er bijna af schéuren. Hoewel tepels voor borstvoeding zijn gemaakt, heb ik ze echt even de tijd moeten geven om te wennen aan dit natuurgeweld.

Na veertien dagen had ik de meeste startproblemen overwonnen: de melk-

productie was goed op gang en het voeden deed niet langer pijn. Ik begon er zelfs naar uit te kijken. Wanneer Emma in het knusse holletje van mijn arm aan mijn borst lag te drinken, hadden we een heel speciaal lijntje met elkaar. Terwijl haar ogen waren gefixeerd op de mijne, trok het ritmische zuigen als een stroompje door mijn lijf. Dat intense gevoel hield me lange tijd op de been, maar uiteindelijk hebben de nachtvoedingen me toch de das omgedaan. Nachtvoedingen zijn een aanslag op je gestel. Eigenlijk zou je na negen maanden zwangerschap eens lekker op vakantie moeten kunnen gaan, maar in plaats daarvan draait je arme lichaam overuren om wakker te blijven, borstvoeding te geven en alle spanningen van het nieuwe moederschap te verwerken. In de eerste paar weken sprong ik nog redelijk helder uit bed, maar na maanden van gebroken nachten voedde ik steeds meer op de automatische piloot. Ik wankelde slaapdronken naar de babykamer, legde in een waas de baby aan, wachtte op het boertje, verschoonde de luier en viel weer terug in bed. En dat om half één, half drie en half zes. Week in, week uit. Radeloos werd ik ervan. 'Is dit het nou?', heb ik meer dan eens gedacht. Ik wilde zo graag een blijde, jonge moeder zijn die alles lachend aankon, maar in plaats daarvan voelde ik me een soort onderhoudsmonteur, die alleen verantwoordelijk was voor brandstoftoevoer, reiniging en opslag. Toen ik alleen Emma had, kon ik overdag nog wel eens een hazenslaapje doen. Maar met Alec erbij was er altijd wel één wakker. Voordat ik moeder werd, dacht ik bij het woord luxe aan een nieuwe auto of aan een verre vakantie. Nu dacht ik alleen nog maar aan uitslapen.

Omdat ik binnen afzienbare tijd weer moest gaan werken, besloot ik het afkolven eens te gaan proberen. Hoewel in de Arbeidstijdenwet van 1995 is vastgelegd dat een werkende moeder tot negen maanden ná de beveling een kwart van haar werktijd mag uittrekken voor borstvoeding, gaat dat nog steeds niet van een leien dakje. Sommige moeders rijden iedere dag met een koelbox naar kantoor, of spoeden zich in de lunchpauze naar huis om te kolven. Nu hebben veel kantoren weliswaar een (wettelijk verplicht) 'kolfkamertje', maar in de praktijk komt dit vaak neer op een uitgeruimde bezemkast. Onder het motto: 'liever fles dan stress' kiezen de meeste werkende moeders uiteindelijk toch voor de overstap naar flesvoeding. Bij mij is het precies zo gegaan. Het eerste afgekolfde flesje was gelijk een openbaring. *Eindelijk* kon ook eens iemand anders een voeding geven! Het geven van borstvoeding zorgt voor een ongekende chemie tussen moeder en kind, maar het creëert ook een lichamelijke afhankelijkheid waar je na een aantal maanden helemaal tureluurs van kunt worden.