Waarom heeft niemand mij dit verteld?

boekerij.nl

Caroline Beerkens

WAAROM HEEFT NIEMAND MIJ DIT VERTELD?

Voor moeders die niet perfect willen zijn, maar wel gelukkig

BOEKERIJ

ISBN 978-90-492-0436-5
ISBN 978-94-023-2429-7 (e-book)
ISBN 978-90-492-1279-7 (audio)
NUR 400

Omslagontwerp: Pankra
Omslagbeeld en auteursfoto: © Jesje Veling
Zetwerk: Mat-Zet bv

© 2026 Caroline Beerkens en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

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 op 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.

INHOUD

Inleiding 7

Zwangerschap 11
Bevalling 25
Kraamtijd 37
Borstvoeding 45
Post partum 57
Matrescentie 65
Weer aan het werk 77
Alleenstaande moeder 85
Opnieuw beginnen 97
Samengesteld gezin 109
Co-ouderschap 119
De geboorte van een vader 129
Opvoeden 139
Slaap(gebrek) 151
Je relatie tijdens de tropenjaren 161
Hoe houd je je relatie goed tijdens de tropenjaren? 163
Zelfzorg 175
De rol van de omgeving 187
Van vrouw tot moeder 197
Alles loopt door, ook als het even tegenzit 207
Mom friends 215

Epiloog 229
Leestips 233
Dankwoord 235

INLEIDING

Daar lig je dan. Een kersverse moeder, stralend in een fris bed met bijpassende pyjama. Haar gewassen en een rode blos op je wangen. Een tevreden baby aan de borst, die al vanaf minuut één doorslaapt. Je hebt elkaar pas net ontmoet, maar het voelt alsof je elkaar al jaren kent. Een ontroerde en verliefde partner naast het bed. Vanaf nu zijn jullie een team dat precies weet wat het moet doen. Alles gaat van een leien dakje. Het huis is netjes. De beschuiten zijn gesmeerd. Partner trots. Moeder blij. De kraamzorg kijkt bewonderend toe. Jij pinkt een traantje van geluk weg terwijl je denkt: Ja, dit is het dus. Dit is moeder worden. Wat een geluk. Wat een genot. Wat een droom.

Zo is het dus niet gegaan. En zo gaat het bijna nooit.

Mijn naam is Caroline. Ik ben kindertherapeut en moeder van drie kinderen onder de tien. Toen ik op mijn zesentwintigste ongepland zwanger raakte, had ik geen idee waar ik aan begon. Het voelde een beetje alsof ik een examen had waar ik niet voor had kunnen studeren. Moederschap was niet wat ik in films zag, in boeken las of op social media voorbij zag komen en een goede gebruiksaanwijzing leek nergens beschikbaar.

Als kindertherapeut zag ik andere ouders worstelen met vergelijkbare vragen: hoe combineer ik moeder-zijn met de rest van mijn leven? Waarom weet ik niet meer wie ik ben en voel ik mij zo onzeker? Waarom zie ik zo weinig eerlijke verhalen van andere ouders?

Er heerst nog steeds een zeker taboe op het feit dat het moederschap ook zwaar en meedogenloos kan zijn. Ja, er zijn veel boeken over zwangerschap, baby's, opvoeden; hoe doe je dit en hoe moet je dat. Maar waarom zijn er zo weinig echte verhalen?

Online delen we alleen de mooie plaatjes. Niet de ruzies na nachten zonder slaap, de stress om alle kinderen op tijd in bed en bad te krijgen of hoe vakantie met kinderen eigenlijk geen vakantie is. We delen de *picture perfect-momenten* waardoor er een compleet verknipt beeld van de werkelijkheid ontstaat.

Ook ik deelde lange tijd vooral de vrolijke verhalen. Maar ergens in het voorjaar van 2023 hield ik de façade niet langer vol. Mondjesmaat deelde ik steeds vaker de échte momenten. In eerste instantie voelde het als zeuren, maar al snel voelde ik ook de opluchting. Door het delen van eerlijke verhalen ontstond er een betrokken community van moeders die zich ook zo voelden. Ik was niet meer alleen en dat voelde als een bevrijding.

Tijdens de lessen die ik in mijn eerste jaren als jonge moeder leerde heb ik mezelf regelmatig afgevraagd: waarom heeft niemand me dit verteld?! De afgelopen tijd zocht ik naar verhalen die niet verbloemen of verzachten maar verduidelijken. In die zoektocht werd ik benaderd door mijn uitgever of ik niet zelf zo'n verhaal wilde schrijven. Dus hier gaan we.

Toen ik begon met het schrijven van dit boek kon ik niet vermoeden dat ik binnen twee maanden opnieuw in verwachting zou zijn. Het is een ervaring die ik zowel als een vloek als een zegen beschouw. De uren die ik eigenlijk had willen schrijven aan mijn bureau, bracht ik nu misselijk door in de buurt van de wc… Die eerste weken waren een beproeving en tegelijkertijd boden ze me inzicht en informatie die ik allang weer was vergeten. Vanaf het prille begin, neem ik je mee in de realiteit, de dualiteit en de waarheid van het moderne moederschap.

Met dit boek deel ik mijn verhaal met jou. Het is het boek dat ik zelf had willen lezen toen ik moeder werd. Ik wil je laten voelen dat je niet alleen bent. Wees welkom in de community van modern moederschap in al haar facetten. Een plek met eerlijke verhalen, vol tips en tricks waar je echt iets aan hebt. Want moederschap gaat over zoveel meer dan alleen kinderen opvoeden. Dus laten we praten over zwangerschap, bevalling, kraamtijd, borstvoeding, post partum, matrescentie, terug aan het werk gaan nadat je een kind hebt gekregen, alleenstaand ouderschap, daten als *single parent*, sa-

mengestelde gezinnen, co-ouderschap, slaap(gebrek), vaderschap, hoe je je relatie leuk houdt tijdens de tropenjaren, het belang van zelfzorg, de rol die je omgeving speelt, omgaan met teleurstellingen, *mom friends* en bovenal over de transitie die je maakt als je moeder wordt.

Ik kan de chaos niet voor je wegnemen, maar zoals ik dat zelf ook gaandeweg geleerd heb, kunnen we het samen wel draaglijker maken door je alles te vertellen wat ik graag had willen weten.

Liefs,
Caatje

ZWANGERSCHAP

50 soorten misselijkheid

'To carry a child is to feel the strength of every woman before you humming in your bones.'

– Lucy Jones

'You're carrying a child, but you're also carrying a new version of yourself.'

– Natalie Portman

Ik wist niet dat mijn lichaam zoveel wist. Ik dacht altijd dat mijn hoofd de leiding had.'

– Claudia de Breij

Je voelt je fan-tas-tisch en dat is te zien. Je krijgt al de hele week complimentjes over hoe goed je eruitziet. Het voelt als een oneindige lente. Energie voor tien. Een stralende huid en een brein zo scherp als een scheermes. Zou het dan toch… Vandaag is de dag. Je doet je eerste zwangerschapstest. Je bent een paar dagen over tijd, precies zoals je dat gepland had. De liefde van je leven zit op de bank te wachten tot jij terugkomt met de stick waar je zojuist overheen geplast hebt. Je legt de test op de koffietafel en ploft op de bank. Hand in hand wachten jullie tot er twee streepjes op het schermpje verschijnen. Je bent zwanger! Je knuffelt je partner en doet een vreugdedansje. Vol trots houd je de zwangerschapstest in de lucht en neemt een selfie. Je vergeet even dat je er net overheen geplast hebt. Je kunt niet wachten om het goede nieuws met de rest van de wereld te delen #lovemylife #justthethreeofus #babyontheway. De komende negen maanden worden ge-wel-dig!

HET EERLIJKE VERHAAL VAN MIJN EERSTE ZWANGERSCHAP

Het is een warme lenteavond in 2015. Ik draag mijn rode zomerjurkje, oude spijkerjas en zwarte Dr. Martens. Ik spring op de fiets richting mijn beste vrienden die in Paradiso op me wachten. We gaan naar een concert van Hank Moody, de eeuwige vrijgezel uit *Californication*: een middelbare man in een gestreept shirt met een net zo middelbaar repertoire. De seks is ver te zoeken. Ter compensatie hebben we in onze ene hand een Corona en in de andere een tequila. En nog een, en nog een, en nog een. Een donderdag zoals die er in die tijd zo vaak uitziet. Ik ben zesentwintig jaar oud en 'vluchten van de realiteit' is mijn *middle name*.

Eenmaal buiten voel ik me misselijk. Niet vreemd voor iemand die zo veel alcohol achter haar kiezen heeft. Ik troost mezelf met de gedachte dat ik me morgen vast beter voel. Was dat maar waar.

De volgende ochtend word ik wakker van het overgeven. Niet één keer, maar vier keer. Ik ben zo getraind in een avondje uitgaan

dat ik van een avondje tequila niet meer hoef te spugen. De alarmbellen in mijn hoofd gaan af. Het zal toch niet…

Niet veel later fiets ik, met mijn hartslag in mijn keel, naar de dichtstbijzijnde Etos om twee zwangerschapstesten te kopen. Eenmaal thuis plas ik over de eerste. De langste drie minuten van mijn leven volgen. Dan verschijnt de tekst in het venstertje: *3 weken+*. Mijn adem stokt en voor de zoveelste keer die dag draait mijn maag zich om.

Alles waar ik voorheen zeker van was, valt als een kaartenhuis in elkaar. 'Blijven ademen,' zeg ik tegen mijzelf. Ik zit in elkaar gezakt op de koude grond in de badkamer, de deur op slot. In mijn hoofd hoor ik stemmen die ik nooit eerder hoorde. Stemmen die heel hard 'ja' roepen, maar ook stemmetjes die niets anders willen dan heel, heel hard wegrennen. De stemmen van mijn ouders, de vader van de baby, mijn vriendinnen… Iedereen is in mijn hoofd aan het woord.

De vader van de baby bellen zou een logische vervolgstap zijn, maar in plaats daarvan bel ik mijn beste vriendin. Het is vreemd om mezelf hardop te horen zeggen: 'Ik ben… ik ben… zwanger.' En toch is het zo. In mijn buik groeit een baby en ik weet nog niet hoe ik me daarover voel. Ik wil op dat moment niets horen over logica of verstandige keuzes. Geen analyses, geen meningen, geen afwegingen.

Ik weet niet meteen hoe ik me voel over mijn zwangerschap en tegelijkertijd voelt het alsof het zo moest gebeuren. Op dat moment geloof ik heilig dat dit kind alles gaat veranderen. Dat ik eindelijk een duidelijke richting krijg in mijn leven. Na jaren waarin ik steeds verder van mezelf was afgedreven, verdwaald in de magie en de roes van het Amsterdamse nachtleven, lijkt deze zwangerschap een reddingsboei. Een baby betekent een nieuw begin. Ik zou moeder worden. Ik zou verantwoordelijk zijn, georganiseerd, stabiel. Een betere versie van mezelf.

Ik vertelde het mijn vriendin en besefte pas toen hoe dubbel het klonk. Blij en niet blij. Zeker en totaal niet zeker. En ik dacht: kan dat eigenlijk wel?

In tegenstelling tot wat we op de meeste social media zien, is het ontdekken van een zwangerschap niet altijd een groot feest. Als we de socials moeten geloven zijn er maar twee smaken. De aanstaande moeder is ofwel ontzettend blij ofwel vreselijk verdrietig, omdat het wel of juist niet de bedoeling was. Ik kan je vertellen: er zit nog een hele hoop daartussenin. Dus hoog tijd om het eens te hebben over alle gevoelens die je voelt wanneer je ontdekt dat je in verwachting bent.

Want wat als je bij het zien van de twee blauwe streepjes niet meteen blij bent, maar eerst een beetje verdrietig? Het is helemaal niet vreemd dat je gemengde gevoelens hebt. Want het is nogal wat dat op je afkomt. Een parasiet die negen maanden lang in jouw baarmoeder bivakkeert en langzaam maar zeker al je andere organen aan de kant duwt. Het vooruitzicht van het verlies van een stukje vrijheid. Een boel stress en slapeloze nachten. De wetenschap dat je over negen maanden dit kind op de een of andere manier ter wereld moet brengen… Maar ook meer liefde en ervaringsdeskundigen die je vertellen dat je er 'zoveel voor terug krijgt'… Bij het zien van die twee blauwe streepjes is het alsof je leven aan je voorbijflitst. Je bent officieel geen meisje meer. Je bent een vrouw. Een zwangere vrouw.

O, en daarnaast voel je je – ook als je niet een dozijn tequila's achter je kiezen hebt – misselijk en duizelig. Tegen de tijd dat je je zwangerschap ontdekt, gieren de hormonen door je lijf. Dat alles kun je die eerste weken nog met niemand delen, want stel je voor dat het misgaat? Het tonen van kwetsbaarheid wordt niet altijd geaccepteerd in de meedogenloze maatschappij waarin we vandaag de dag leven. Terwijl jij naar de wc rent vanwege misselijkheid, het liefst in bed wilt blijven liggen en je ogen nauwelijks open kunt houden, moet je op het werk doen alsof alles prima met je gaat. Met je leidinggevende in gesprek over je toekomstige kroost is het laatste waar je zin in hebt. In Nederland wachten de meeste mensen met het delen van het nieuws totdat de eerste twaalf weken voorbij zijn.

Op sommige plekken in de wereld denken ze hier heel anders over. In landen als Latijns-Amerika is het heel normaal om de positieve zwangerschapstest nog nat van de urine op je Instagram te

knallen, vaak zelfs al met de naam van de aanstaande baby erbij. In landen als Indonesië zijn er allerlei ceremonies en rituelen voor de ongeboren vrucht, maar wordt het meestal niet op de socials gedeeld. En ook zijn er mensen die het negen maanden lang geheimhouden en dan met een *hard launch – looking at you, Kylie Jenner* – opeens op social media laten weten dat ze moeder zijn. Dankzij de moderne wetenschap is het makkelijker om je zwangerschap voor jezelf of in ieder geval tussen jou en je dokter te houden. Je kan al vroeg na de bevruchting zwangerschapstesten doen of een vervroegde echo aanvragen. Al komt er natuurlijk een moment dat je er dankzij je steeds groter groeiende buik niet meer omheen kunt en dat de wereld zal weten dat je in verwachting bent. Mijn advies: doe vooral wat goed voelt voor jou.

VERWACHTING VS. REALITEIT

De verwachting	**De realiteit**
Zwanger zijn is negen maanden genieten.	Voor sommige vrouwen wel, maar voor veel andere bestaat zwangerschap uit misselijkheid, vermoeidheid, onzekerheid en steeds opnieuw weer wennen.
Je voelt meteen een diepe band met je baby.	Voor veel vrouwen groeit die band langzaam. Soms pas na de geboorte.
Iedereen straalt tijdens de zwangerschap.	Sommige vrouwen stralen, anderen overleven op crackers, dutjes en hoop.
Je moet katten mijden als de pest.	Katten aaien mag! Kattenbakken verschonen niet. *Lucky you, right?*

Je mag geen koffie drinken.	Jippie, dit mag dus wel! Ongeveer ≤ 200 ml per dag.
Je mag niet sporten tijdens de zwangerschap.	Je gewrichten worden soepeler om het lichaam voor te bereiden op de bevalling. Sporten mag, maar wel op de juiste manier.

JOUW LICHAAM IS NIET LANGER ALLEEN VAN JOU

Laat die picture perfect-plaatjes je niet voor de gek houden. Zwangerschap is meer dan een sepiafotoshoot waarbij jij en je partner met je steeds groter groeiende buik knuffelen. Terwijl jij went aan je nieuwe hormoonhuishouding, groeien je borsten uit tot meloenen, je buik zwelt op als een ballon die steeds voller wordt, je bekken kraakt bij elke stap, enkels verdwijnen, je rug protesteert, en slapen zonder een zorgvuldig opgebouwd kussenfort is ondenkbaar.

En dan de opmerkingen. 'Weet je zeker dat er maar één in zit', 'Je straalt helemaal' of juist: 'Wow, wat een buik!' Opeens lijkt je lichaam publiek bezit te zijn. Mensen willen je buik aanraken, vinden er iets van en voelen zich vrij om ongevraagd advies te geven. Het is alsof je een wandelend project bent dat iedereen mag volgen, becommentariëren en aanraken. De ene vrouw vindt dat prima en de ander vindt het vreselijk. Dat brengt me bij een volgend punt: zwanger zijn is voor iedereen een heel andere beleving.

Neem nou die beroemde '*pregnancy glow*'? Ik heb hem eerlijk gezegd nooit gehad. In plaats daarvan had ik wallen tot aan mijn kin, puistjes die me terugkatapulteerden naar de brugklas, nachtelijke zweetaanvallen, melkplekken op mijn shirt, en een constante spanning in mijn schouders. Mijn realiteit? Ik kon alleen maar spugen. Ik kon geen trap op lopen of ik stond te hijgen als een hond, mijn lichaam voelde minder als een tempel en meer als een fabriek die plotseling non-stop op volle toeren draaide: spugen, eetbuien, huilbuien, op repeat. Tot zover de glow.

Zwangerschap is één grote oefening in loslaten. Loslaten dat je er altijd mooi en verzorgd uitziet. Loslaten dat je lichaam voorspelbaar

is en precies doet wat je wilt. Loslaten dat je precies weet wie je bent en hoe je functioneert. Want je bent niet meer alleen jezelf. Je bent ineens een huis, een fabriek, een voedselsysteem. Je lichaam is niet langer alleen van jou: het is de veilige haven en de enige thuisbasis van een nieuw, kwetsbaar wezen dat je nog moet leren kennen. Alles wat ik zeker wist, veranderde op het moment dat ik zwanger werd.

50 SOORTEN MISSELIJKHEID

Misselijkheid blijkt een eigen universum. Er zijn eindeloos veel varianten en vanaf de eerste dag ben ik de pineut. Nog voor mijn ogen open zijn is de misselijkheid er al. Nog even lekker snoozen is er niet meer bij, mijn maag is het daar niet mee eens. Mijn dagen beginnen met sprintjes trekken naar de wc. Als ik geluk heb, borrelt er alleen wat zuur omhoog. Eenmaal beneden pikt mijn neus de aftershave van mijn vriend op en dat terwijl hij een half uur geleden van huis is vertrokken. Mijn maaginhoud komt direct achter mijn kiezen en het lukt me om nog net op tijd weer bij de wc te zijn. Na het spugen lijkt tandenpoetsen een goed idee, maar niets is minder waar. De combinatie van de tandpasta met mintsmaak en een staaf in de buurt van mijn huig is geen succes. Als ik op de klok kijk, zie ik dat het nog niet eens negen uur is en ik heb al vier keer met de wc geknuffeld. Met moeite stop ik een cracker met kaas in mijn mond en strompel de deur uit. Wie heeft ooit bedacht dat we het *morning sickness* noemen? Het duurt verdomme de hele dag. Zo is er:

- Ochtendmisselijkheid, die de hele dag bleef hangen.
- Geurmisselijkheid, acuut kokhalzen van parfum, gebakken ui of zelfs een rijpe banaan.
- Tandenpoetsmisselijkheid, een cadeau dat tot op de dag van vandaag is gebleven.
- Hongermisselijkheid, die je afstraft als je drie minuten te laat eet.
- Willekeurige misselijkheid, die uit het niets toeslaat, vaak op het onmogelijkste moment.

Al snel leerde ik dat zwanger zijn meer is dan misselijkheid. Ook ben je sneller overprikkeld en een stuk emotioneler. Vergeet stabiliteit. Je huilt om een avocado, een hond die je te lief aankijkt of een reclame voor kattenvoer. Je verandert in een vat hormonen, met daarboven een dun laagje menselijkheid dat net genoeg is om te functioneren. Je ligt nachtenlang wakker al voordat je baby is geboren omdat je zintuigen op scherp staan en je plotseling elk geluidje hoort.

En dan die hormonen, die gekke hormonen! Hoe leg je aan je omgeving uit wat die met je doen? Een poging doen maakt het vaak alleen maar ingewikkelder. De ene minuut wil je dat je liefje je begeert en de andere minuut mag hij of zij niet eens in jouw buurt ademen, laat staan naar je kijken. De oplossing: geef je hormonen maar lekker de schuld. Je hebt negen maanden lang een goed excuus om je als een hormonale heks te gedragen. Je hebt misschien de neiging om je daarvoor te verantwoorden, maar daar wil ik je bij deze van ontslaan. Je bent een nieuw mens aan het maken, je bent al druk genoeg!

Later, toen ik meerdere kinderen had, stond er standaard een pak crackers op mijn nachtkastje, cracottes. Zo kon ik met mijn ogen nog dicht een cracker naar binnen werken voordat de dag begon. Zo kon ik de eerste schade beperken. Want overgeven is al vervelend genoeg, maar met twee kleine gluurders die over je schouder meekijken wordt het toch een stuk minder prettig.

Zwanger zijn leerde mij ook dat mijn lichaam krachtiger en tegelijk kwetsbaarder is dan ik ooit dacht. Het leerde me dat je niet alles in de hand kunt hebben en dat hoeft ook niet. Die baby groeit *thank God* echt vanzelf in jouw buik. Deze periode van zwanger zijn vraagt om overgave en steeds wanneer dat eindelijk lukt, is er weer een nieuwe fase waar je weer aan moet wennen. In het begin kun je niet wachten tot je buik zichtbaar wordt en voel je je vooral een opgeblazen versie van jezelf, iets wat voor de buitenwereld nog niet eens te zien is maar voor jou alles overheerst. En dan komt er een moment waarop die buik zo groot is dat geen enkele houding nog comfortabel voelt. Soms is het allemaal veel te veel en verlang

je naar je oude leven en naar het einde van je buik. Je lichaam werkt niet altijd mee. Je bent lomper, groter, je ruikt anders en soms vergeet je dat dit alles is omdat er een kind in je zit en is het gewoon even irritant en zit alles in de weg.

Misschien is dat wel het eerlijkste wat ik kan zeggen: je verliest iets, maar je wint ook iets terug. Ik was tijdens mijn eerste zwangerschap meer in contact met mijn lichaam dan dat ik al die jaren daarvoor was geweest. Het ging allang niet meer over mij en de oordelende blik naar mijn lichaam toe. Want als ik stil genoeg werd en luisterde, dan vertelde het me precies wat het nodig had. Ook als dat de visjes uit het blauwe Haribo-zakje of een gepofte aardappel met kruidenboter waren in het holst van de nacht.

SCHOONMAAKDRANG

Zwanger zijn is niet de roze wolk die het gros van de Hollywoodfilms je belooft. Het is het prille begin van de transformatie van vrouw naar moeder. Nesteldrang kwam voor een rommelig type zoals ik eigenlijk als geroepen. Ik waagde mezelf opeens op trapjes om boven op kasten schoon te maken, of op mijn knieën om voegen te schrobben met de allernieuwste elektrische borstel die ik bestelde tijdens een van mijn nachtelijke oplevingen/dwalingen op het wereldwijde web. Elk hoekje, elk voegje ging ik af om ergens maar controle over te krijgen. In de laatste weken sloeg die hele nesteldrang, tot ongenoegen van mijn huisgenoten, weer om. Toen keek ik vooral Insta-filmpjes van vrouwen die hysterisch aan het poetsen waren, terwijl ik zelf horizontaal op de bank lag: één hand in een zak chips, de andere op mijn hangende buik. De kast staat nog altijd onaangetast vol met ongebruikte schoonmaakmiddelen en nutteloze apparaten om je voegen mee schoon te maken.

GEEN ZWANGERSCHAP IS HETZELFDE

Als je al het geluk hebt dat je je in een omgeving bevindt waar al wat baby's geboren zijn, dan krijg je gevraagd en ongevraagd advies. Heksenbrouwsels tegen de misselijkheid. *Body pillows* van die ene

winkel. Augurken van het allerbeste merk. Allemaal hartstikke lief bedoeld. Maar ik kan het niet vaak genoeg zeggen: de ene zwangerschap is de andere niet.

De belangrijkste tip is dan ook dat je gewoon moet doen wat voor jou goed voelt. Zelfs als het in de ogen van anderen hartstikke onlogisch is. Je mag het op jouw manier doen! Die eerste maanden verwachtte ik van mezelf dat ik nog steeds kon uitgaan met mijn vrienden. In plaats van mijn vertrouwde tequila-en-coronacombinatie pakte ik een colaatje. Ik stond rustig nog tot middernacht in een kroeg te doen alsof ik niet helemaal gesloopt was. Ik was nog steeds dezelfde Caat! Om dan ergens een houdini te doen in de hoop dat niemand het doorhad. Het duurde even voordat ik me echt kon overgeven aan mijn zwangerschap.

Als ik nu terugdenk aan mijn zwangere zelf in de kroeg dan kan ik om haar lachen. Ze deed ook maar gewoon haar best. Gelukkig is er ook nog zoiets als een verloskundige. Daar kwam ik zelf overigens pas achter toen ik mijn huisarts belde om hem te vertellen over mijn positieve zwangerschapstest. Ik werd vriendelijk maar resoluut doorverwezen: 'Je bent aan het verkeerde adres, je moet bij een verloskundige zijn, veel succes!' Enigszins verbouwereerd hing ik de telefoon op, kroop achter mijn computer en googelde naar verloskundigen in de buurt. Ik had geen idee waar ik op moest letten en stond er totaal niet bij stil dat ik mezelf negen maanden lang aan deze persoon zou binden.

JOUW VERLOSKUNDIGE MAAKT HET VERSCHIL

Een verloskundige begeleidt een gezonde zwangerschap van begin tot eind. Zij doet de medische controles, volgt de groei en gezondheid van de baby, begeleidt de bevalling en houdt in de kraamtijd zowel moeder als kind in de gaten. Bij afwijkingen of risico's verwijst zij door naar de gynaecoloog. Dit is de plek waar je voor het eerst keuzes gaat maken over je zwangerschap en bevalling. Denk aan zaken als waar je gaat bevallen, of je dat met of zonder pijnbestrijding wilt doen en wie erbij mogen zijn. Al deze dingen leg je vast in het zogeheten geboorteplan. Want het is goed om een plan te maken!

Je gaat immers ook niet van de ene op de andere dag een marathon lopen zonder dat je ervoor getraind hebt. Het vergt een hele hoop voorbereiding. Een bevalling is zo'n beetje een marathon *on steroids*, dus het zou gek zijn als je je niet voorbereidt. Een verloskundige kan je daarbij helpen maar dan moet je wel de juiste hebben.

Mijn advies is om die keuze niet te licht op te vatten. Lees de referenties, vraag je vriendinnen, plan een kennismakingsgesprek. Of twee. Je zit er een behoorlijke tijd aan vast en dat verschil tussen verloskundigen is groter dan je van tevoren kunt bedenken. Ik moest drie keer zwanger worden om bij de juiste uit te komen. Die derde verloskundige maakte alles anders. Ze begreep dat zorgen voor een zwangere vrouw meer was dan controles en centimeters meten. Mijn vragen, hoe simpel ze ook leken, werden serieus genomen en met geduld beantwoord. Mijn twijfel mocht er zijn. Zo hoort het te voelen.

TIPS EN TRICKS

Praat over wat er echt speelt
Als je eerlijk bent, zul je zien hoeveel herkenning je voelt bij anderen. Niet over de babykamer of de kinderwagen, maar over de angsten, de twijfels en de irritaties. Zeg het hardop: 'Het is oké om niet meteen *head over heels* met je ongeboren vrucht te zijn, of later zelfs je baby.'

Verwacht niet dat je partner alles begrijpt
Hij of zij ziet je veranderen, maar voelt het niet in diens lijf. Dat verschil is groot en valt soms simpelweg niet uit te leggen. Je daarbij neerleggen geeft vaak nog de meeste rust.

Blijf bij jezelf, ook als je lijf verandert
Je hoeft niet de dag na een zwangerschapstest je hele leven om te gooien. Net zoals je baby, groei je hier langzaam in. Blijf iets doen wat je herinnert aan wie je was: je kunt nog steeds gaan dansen, je ligt er alleen wel wat eerder af.

Wees eerlijk over wat je mist
Vrijheid, spontaniteit, je oude lichaam, het mag allemaal. Rouw is ook onderdeel van groei. Je kunt blij zijn met wat komt en tegelijkertijd verdrietig om wat verdwijnt.

Stop met vergelijken
Er is geen juiste manier om zwanger te zijn. Niet elke vrouw straalt. Niet elke vrouw geniet. Jij doet het op je eigen manier.

Leg de lat lager dan ooit en zet jezelf op een socialmedia-dieet
Eén taak per dag is soms genoeg. Een douche, een boterham, een zak M&M's. Dat is óók goed zorgen voor jezelf. Social media kan onbewust de lat heel hoog leggen. Het is nu echt geen tijd om naar andere zogenaamde perfecte mensen te gaan kijken en vergelijken. Zoek naar accounts die je rust geven en je een goed gevoel geven over jezelf.