

NELE REYMER

FAQ

HET MOEDERSCHAP

VEELGESTELDE VRAGEN
OVER HET MOEDERSCHAP
BEANTWOORD

(OF NET NIET)

*Voor Marnie en Norma,
de reden waarom ik doe wat ik doe
en waarom ik niks meer gedaan krijg.*

Soms vraag ik me af hoe ik zo veel kan schrijven over het
moederschap, ondanks mijn gebrek aan kennis en ervaring.
Elke vraag die ik me stel, brengt namelijk nog meer twijfel en
maakt de zoektocht nog groter.
Tot ik onlangs besepte: ik kan zo veel schrijven over het
moederschap, dankzij mijn gebrek aan kennis en ervaring.

HET BEGIN

Waar koop je moederzalf? 14

ZWANGERSCHAP

Waar denk je beter niet aan als je zwanger wilt worden? 18

Kan een zwangerschapstest mislukken? 20

Leidt een positieve test tot negatief gedrag? 22

Is Google de g-plek van elke zwangere vrouw? 24

Waarom mogen onbekenden eerst weten dat je zwanger bent? 26

Waarvan zou je moeten genieten tijdens de zwangerschap? 28

Wat kan je afleiden uit een headshot of 3D-echo? 30

Moet je je verwachtingen bijstellen als je in verwachting bent? 32

Welke invloed heeft een zwangerschap op je sexappeal? 34

Is het duurste ook het beste voor je kind? 36

Is een partner overbodig tijdens de zwangerschap? 38

Kan je de zwangerschap versnellen? 40

BEVALLING

Hoeveel informatie is te veel informatie? 44

Kan je de komst van een baby plannen? 46

Wordt het kijken of wegstaren? 48

Markeert de uitgerekende datum een soort 'voor en na'? 50

Is gedeelde smart halve smart? 52

Hoe verloopt een inleiding? 54

Hoe groot is de schaamte tijdens de bevalling? 58

Breng je live verslag uit van de geboorte? 60

Wat valt er te zien op foto's van de bevalling? 62

Hoe verloopt de eerste kennismaking met je baby? 64

Hoe ziet de perfecte foto van je pasgeborene eruit? 68

Waarom lijkt een pasgeborene vooral op zijn vader? 70

KRAAMTUD

Wat is het vierde trimester?	74
Ga je borstvoeding geven of niet?	76
Hoe onderscheidt de kraamtijd zich van het gewone leven?	80
Welke beginnersfout maken moeders vaak?	82
Hoe voorkom je een urinelek?	84
Wat zijn moedermedailles?	86
Is samen slapen met je baby aan te raden?	88
Brengen de scherven van gebroken nachten geluk?	90
Wanneer wordt de navelstreng echt doorgeknipt?	92

BABYTUD

Waarom ruikt een baby zo goed?	96
Wat is een sprongetje?	98
Zijn baby's emo-eters?	100
Troost je een huilende baby beter wel of niet?	102
Wat is het beste copingmechanisme om 24/7 samen te zijn met je baby?	104
Hoe communiceer je met een baby?	106
Kan je onderhandelen met een baby?	108
Mag je blij zijn als je kind voor het eerst naar de opvang gaat?	110
Is en blijft jouw kind het favorietje in de opvang?	112
Hoe ga je om met verlatingsangst?	114
Wanneer herkent je kind zichzelf?	116
Wat zijn fantoomschopjes?	118

KLEUTERTUD

Wat vier je precies op de eerste verjaardag van je kind?	122
Hoe ga je een gesprek aan met een kleuter?	124
Kan je onderhandelen met een kleuter?	126

Is nee echt nee voor een kleuter?	128
Wat kan je zelf leren van potjestraining?	130
Leidt kleien met je kind tot een compulsieve dwangstoornis?	132
Hoe overleef je de terrible two?	134

DE DIP

Welke kleuren kan de roze wolk hebben?	138
Wat gebeurt er tijdens de dip na de bevalling?	140
Is de val van de roze wolk pijnlijk?	142
Kan een kind krijgen traumatisch zijn?	144
Hoe vraag je hulp als het niet meer gaat?	146
Hoe weet je dat je jezelf verliest door mentale moeilijkheden?	148
Mag je huilen in het bijzijn van je kinderen?	150
Onder welke voorwaarden is liefde onvoorwaardelijk?	152
Is het moederschap een vat vol tegenstellingen?	154
Wat helpt tegen de eenzaamheid van het moederschap?	156
Zijn kinderen makke lammetjes?	158

MOEDEREN

Word je een moeder zodra je kind geboren wordt?	162
Waarom zijn moeders zo kwetsbaar?	164
Wat zijn de groeipijnen van een moeder?	166
Wat is het belang van een geboorteplan?	168
Kan je rouwen om de moeder die je hoopte te zijn?	170
Moedert elke moeder op dezelfde manier?	172
Hoe moeilijk is de work-lifebalance?	174
Kan je bevriend blijven met mensen zonder baby's?	176
Wat voor schoolpoortmoeder word je?	178
Is het leven een competitie?	180
Waarom gebruik je een foto van je kind(eren) als screensaver?	182
Loopt alles nog volgens plan zodra je een kind hebt?	184

Als mensen iets zeggen over jou, zegt dat dan iets over henzelf?	186
Hoe belangrijk is hoop voor een moeder?	188
Moet enkel de baby gedragen worden of ook de moeder?	190

ZELFZORG

Door wie of wat wordt je zelfbeeld bepaald?	194
Wat is de ultieme vorm van zelfzorg?	196
Hoe ga je om met een slechte dag?	198
Hoe ga je om met het schuldgevoel tegenover je kind?	200
Hoe voelt het om nog eens buiten te komen zonder je kind?	202
Hoe blijf je body positive?	204
Hoe maak je jezelf overbodig?	206
Voor wat staat een baby-aan-boordsticker echt?	208
Mag je je eigen gezelschap verkiezen boven dat van anderen?	210
Mag je andere vrouwen bang maken voor het moederschap?	212
Veranderen kinderen je als persoon?	214

OPVOEDING

Mag je het ontwikkelingstempo van een kind forceren?	218
Waarom hou je de verwachtingen van je kind beter laag?	220
Is het jouw schuld dat je kind het soms moeilijk heeft?	222
Is een boos kind een compliment?	224
Worden kinderen sterk door zwak te zijn?	226
Is erkenning geven hetzelfde als herkenning krijgen?	228
Waarom zou je kiezen voor een genderneutrale opvoeding?	230
Kan een kind het leven zelf leren?	232
Moet je milder of strenger zijn voor je kind?	234
Wat zijn night terrors en hoe ga je ermee om?	236
Gebruik je een babyfoon of niet?	238
Wat doe je met de knutselwerken van je kind?	240
Waarom moeten kinderen ooit stoppen met tutten?	242

Hoe moeilijk is het om een kinderwagen in te klappen?	244
Wat zijn de gevaren van een wandeling maken met een buggy?	246

RELATIE

Hoe verlopen de tropenjaren?	250
Is een vaste datenight een goed idee?	252
Wat doen ouders tijdens een weekendje weg met z'n tweeën?	254
Wat houdt floorplay voor ouders in?	256
Hoe vermijd je als koppel een strijd om het grote gelijk?	258
Wat is de ultieme relatietest?	260
Wat is het lot van ouders met een onzindelijk kind?	262
Wanneer kom je als ouder op een kantelpunt?	264

MEER DAN ÉÉN

Wanneer weet je of je meer kinderen wilt?	268
Hoe bereid je een kind voor op de komst van nog een kind?	270
Wanneer besef je dat je eerste baby grote broer of zus is geworden?	272
Is één kind plus één kind gelijk aan twee kinderen?	274
Mag je je kinderen met elkaar vergelijken?	276
Waarom zou je zwangerschapskledij bijhouden?	278

HET VERVOLG

Doen andere moeders ook maar wat?	282
-----------------------------------	-----

HET BEGIN



Moeders hebben een speciale zalf waarmee ze pijn bij hun kinderen kunnen wegnemen: moederzalf. Dat kopen ze niet, dat hébben ze. Ze moeten daarvoor enkel instinctief een zakdoek of vinger in hun mond steken om daarna met hun magische speeksel die pijn en bijbehorende zorgen van hun kind te laten verdwijnen. En je zal maar juist een kind moeten troosten als je geen kinderen hebt.

Mijn vriend en ik wisten niet heel zeker of die kinderen van ons er ooit zouden komen en wanneer. Hij had namelijk al twee kinderen, waardoor in ons geval één plus één al gelijk was aan vier. En als wij op een dag samen nog kinderen zouden krijgen, zou dat nog meer worden. Dat is veel voor iemand zoals ik die lange tijd enkel een kat en afhaalmaaltijden gewoon was.

Zijn dochters zijn twee erg goed gelukte exemplaren, wat me enigszins geruststelde wat eventuele kinderen van ons beiden betraf. Ze zijn mooi, aardig, beleefd en kunnen zelf hun schoenveters strikken. Handig. Het is voor mij een even grote uitdaging als dat het een eer is om tot op zekere hoogte met die twee meisjes samen te leven en voor hen te zorgen. Net zoals het voor hen een uitdaging is om dat met en voor mij te doen.

MIJN VRIEND EN IK HEBBEN HUN AL HEEL SNEL DUIDELIJK GEMAAKT DAT IK HUN MOEDER NIET BEN, NIET WIL EN NOOIT ZAL ZIJN. Dat leek voor iedereen een geruststelling, voor mezelf misschien nog het meest.

Toen de oudste dochter tijdens een *playdate* met een vriendinnetje bij ons thuis haar vinger bezeerde, brak er nochtans paniek uit. Ze begon onophoudelijk te krijsen, alsof ze de dood recht in de ogen keek. Haar vader was niet in de buurt, dus het was aan mij. Ik moest haar troosten. En haar vriendinnetje maakte me subtiel duidelijk hoe een moeder zo'n euvel zou oplossen: met spuug.

'Mijn mama kan de pijn wegnemen met moederzalf. En jij? Wat ga jij doen?' vroeg ze op een arrogant toontje. 'Jij hebt toch geen moederzalf?'

De oudste dochter was bang en stopte met huilen. Ik stopte met ademen.

Dat vriendinnetje had immers gelijk. Ik stond daar met lege handen en een droge mond. Voor die oudste dochter was ik geen moeder. Ik was slechts een soort van moeder met ervoor wat voorvoegsels naar keuze: stief-, bonus-, mee- of plus-. Noem het zoals je wilt, maar ik was niet haar moeder. Ik was geen moeder en dan heb je ook geen moederzalf. Dat had iedereen ondertussen wel door. Los het dan maar op.

Terwijl het vriendinnetje me uitdagend bleef aankijken, leek de dochter ook te stoppen met ademen. Ik moest handelen.

'Ik heb geen moederzalf,' zei ik uiteindelijk, 'maar een dikke knuffel zal ook wel helpen.'

Dat deed het niet, overigens. Ik slaagde er wat later wél in om opnieuw speeksel te produceren en kon daarmee veel wegslikken, zoals frustraties en aanvaarding. Toch proefde ik ook iets anders: het besef dat ik ook moederzalf wou hebben die voor iemand kon dienen.

Niet veel later werd ik moeder.

ZWANGERSCHAP



Als je zwanger wilt worden, ben je naast zo veel andere dingen vooral bezig met zwanger worden. Het speelt de hele tijd in je hoofd. Want je moet elke dag dat foliumzuur slikken en wat nog. Je wilt constant stiekem de kwaliteit van het zaad van je partner verbeteren door erop toe te zien dat hij wel drie tot vijf keer per week ejaculeert, zoals aangeraden wordt door verschillende bronnen op Google. Want je googelt. Je bent bezig met data, wanneer je net wel en net niet vruchtbaar bent, waardoor in je achterhoofd steeds de vraag speelt of je nu gewoon seks mag hebben of een kind moet maken. Of seks moet hebben of een kind mag maken. Na elke vrijpartij die dan mogelijk tot een bevruchting kan leiden, ga je met je benen in de lucht liggen om die zaadcellen de juiste kant op te helpen. En je gaat tellen: wanneer wordt dat potentieel kind geboren en hoelang kan je thuis blijven na de bevalling? Hoeveel jaar scheelt die baby met eventuele broers of zussen en hoe oud ben je zelf als die baby twintig wordt? En op welke leeftijd zal je dan misschien grootmoeder worden?

Dat alles om tot de grootste bezorgdheid toe te komen, die bij elke vrouw met een kindervens aan het einde en vaak ook gewoon aan het begin van dat vragenlijstje staat: wat als het niet lukt?

ZO VEEL VRAGEN, ZO VEEL BEZORGDHEDEN, ZO VEEL FACTOREN OM REKENING MEE TE HOUDEN. En tegelijk moet je toch niet te veel denken aan zwanger worden, want volgens de legende lukt het dan helemaal niet.

Voor mij was dat alleszins geen optie. Toen wij voor gezinsuitbreiding kozen, mocht die baby er al een dag eerder zijn van mij. Want als ik iets wil, wil ik het meteen. En dan kan ik aan niets anders meer denken.

Maar zelfs als je zou willen: wanneer je zwanger wilt worden, ben je naast zo veel andere dingen vooral bezig met zwanger worden. Ook al doe je voor de buitenwereld, misschien zelfs je partner en vooral jezelf alsof. Zoals ik die zogezegd even met mijn benen omhoog ging liggen na de seks, terwijl ik mezelf wijsmaakte dat ik er verder niet echt aan dacht.



Wanneer je op een staafe plast, doe je dat met twee mogelijke resultaten in gedachten: positief of negatief. Zwanger of niet zwanger. Met die intentie ging ik met een volle blaas en een zwangerschapstest naar het toilet, zonder rekening te houden met een derde optie.

Onwetend begon ik eraan. Ik balanceerde met één bil op de wc-bril en hing met mijn hand half in de pot, ik moest enkel nog plassen. Mijn blaas weigerde echter één druppel te lossen en besloot vooral niet te bezwijken onder de stress die eigen is aan dat moment. Want het is speciaal, dat moment kan bepalend zijn voor de rest van je leven.

De verhoopde tranen van ontroering bleven uit, maar dankzij de nodige concentratie kwam er plots wel een straal. Of drie. **DIE STRALEN SCHOTEN ALLE KANTEN OP, WAT GOED MIKKEN ENIGSZINS BEMOEILIJKTE.** Uiteindelijk lukte het. Ik stak dat staafe als een winnaar triomfantelijk in de lucht, er druppelde wat urine langs mijn hand en algauw volgde de teleurstelling. Ik had het dopje op het staafe laten zitten en dat moet er blijkbaar eerst af voor je de boel onder plast. Doe je dat niet, eindig je met die derde optie en mislukt die zwangerschapstest gewoon. Ik bedacht meteen dat ik met zulke beperkte capaciteiten misschien beter geen kinderen op de wereld zou zetten. Wat had ik ook gedacht? Dat ik na een welgemikte vrijpartij wel drie bevruchte eieren in mijn baarmoeder zou hebben zitten? Minstens?

Juist. Dat was exact wat ik had gedacht. Maar ik wou ook niet te hard zijn voor mezelf. De verpakking bevatte bovendien twee testen, dus misschien was ik niet de eerste om zo'n flater te begaan.

Ik dronk te snel te veel water en gaf mezelf wat later een herkansing. Bij de tweede plastest zonder dopje bleek al het gedoe alsnog voor niets. Negatief. Geen zwangerschap. Enkel een uitgestelde menstruatie die me de zes volgende dagen uitlachte en me ook nog eens liet doorlekkten. Zo gaat het blijkbaar vaak als je zwanger wilt worden. Maar zodra het kan, steek je opnieuw zo'n nat staafe in de lucht en druppelt er weer wat urine langs je hand naar beneden. En als alles goed gaat, lukt het op een keer wel, zoals bij mij enkele maanden later. En dat moment bleek bepalend te zijn. Voor de rest van mijn leven.



Je zou denken dat je na een positieve zwangerschapstest enthousiast rompertjes en positiekleding gaat bestellen. Dat je die babykamer meteen inricht en alvast een sjabloontje of drie laat ontwerpen voor het geboortekaartje. Namen moet je ook al hebben. Sinds je tiende zelfs. Dat hoort zo. De wereld heeft mij alleszins altijd het idee gegeven dat er vanaf week één een volledig kind in je zit. Dat vond ik enigszins overdreven. Dat zogezegde kind is rond week één zo groot als een maanzaadje en zo licht als een veertje. Een ei dat geluk heeft gehad. Geen kind. Week één en twee tellen zelfs niet echt mee op dat totaal van veertig weken!

Die positieve zwangerschapstest leidde bij mij dan ook tot negatief gedrag, vooral de eerste keer. Zodra ik positief testte, zat ik namelijk te wachten op een bloeding. Dat duidt misschien op enig pessimisme, maar dat is het resultaat van een paar keer onverwachts beginnen te menstrueren op de dag dat ik een lichtgekleurde broek droeg.

Na die zwangerschapstest wist ik daarom wat te doen: donkere broeken dragen en het huis niet verlaten zonder een arsenaal aan inlegkruisjes, maandverbanden en tampons. Want deze bloeding zou venijnig zijn. Anders dan andere. **HET ZOU EEN EINDE BETEKENEN, NOG VOOR EEN ECHT BEGIN.** Om mezelf en anderen die mogelijke teleurstelling te besparen, zou ik daarom ook tegen niemand iets zeggen van die prille zwangerschap.

Heel even heb ik me afgevraagd wat er zou gebeuren als ik het zou verzwijgen voor mijn vriend, de man wiens zaad geleid had tot dit alles. Zoals die keer dat ik met de auto tegen een paaltje was gebotst en gewoon bang afwachtte tot hij die bluts in de carrosserie zou opmerken. Om dan alsnog te doen alsof ik van niets wist.

Maar nog diezelfde avond toonde ik hem de zwangerschapstest.

Ik kreeg een paniekaanval en hij begon zwijgend de vaatwasmachine te legen. Laat me zeggen dat we vooral blij waren aan de binnenkant. Ergens. Voorzichtig.

Uiteindelijk werd ik een week later het wachten en zeulen met maandverbanden beu. Een bloedtest bij de dokter moest uitsluitel geven.

‘Een voorzichtige proficiat,’ wenste die me wat later aan de telefoon, al beschouwde ik het meer als een waarschuwing.

‘Het is echt,’ zei ik daarna tegen mijn vriend, terwijl ik verbijs-terd mijn gsm op de grond liet vallen.

‘Voorzichtig!’ riep hij. Opnieuw dat woord.

Maar vanaf dat moment werd ik juist onvoorzichtig. Dat moet, want als je zwanger bent, kan je maar beter niet doemdenken. Dan moet je dat negatief gedrag achterwege laten en vertrouwen hebben. In jezelf en in dat maanzaadje. In dat ei dat vanaf week één plots een kind wordt.