

koffie met wat lekkers. Ik kwam twee vrienden tegen die een ontbijtje hadden gehaald bij de bakker en ze waren lekker op een bankje in het zonnetje gaan zitten. Ik schoof even aan en we kletsten een beetje bij. Leuk, zo'n spontane ontmoeting! Dit was niet gebeurd als ik wéér ongelukkig thuis was blijven zitten!

Schrijfoefening

Herken je de kopzorgen die ik benoem? Misschien liggen jouw zorgen op een ander gebied dan die van mij. Maar je herkent mogelijk het piekeren en het neerslachtige gevoel dat je ervan krijgt. Bij mij hielp het enorm 'het heft in eigen hand te nemen' en tot actie over te gaan. Soms ligt iets echter buiten je controle en moet je gewoon afwachten. Dit kan je enorm onzeker maken. Ik merk dat ik de spirituele ervaringen – waarvan een zwangerschap er natuurlijk ook één is – mis. Ik had zulke bijzondere ervaringen vóór en vlak na de bevruchting, dat het 'dagelijks leven' nu nogal leeg en mistroostig kan lijken. Ik wil weer zo graag horen van mijn kindje in mijn buik! Juist nu ze zo dichtbij is, zou dit toch nog helderder moeten zijn dan vóór ik zwanger werd? Onzekerheid en vele vragen. Hoe ga jij daarmee om?

Pak pen en papier en beantwoord de volgende vragen. Je partner kan deze vragen ook beantwoorden zodat je hem of haar meer bij jouw proces betreft.

- Hoe speelt spiritualiteit een rol in jouw beleving van je zwangerschap?
- Waar verlang je naar?
- Wat zijn jouw grootste angsten rondom zwangerschap en bevalling?
- Wat zou je kunnen doen om je angsten te vervangen voor vertrouwen?

Week 11. ~Augustus~ Maancirkels en een minimum

Een vreemde week: enerzijds zat ik midden in de voorbereidingen voor mijn eerste maancirkel, anderzijds waren Sam en ik ons aan het voorbereiden op onze minimum naar België: kamperen in de Ardennen. Onze échte honeymoon naar Ierland is vanwege corona voorlopig uitgesteld. Op de dag voor ons vertrek hadden we nog een afspraak met de verloskundige. Hier wilde ik aangeven dat ik overwoog over te stappen naar de caseload verloskundige. Ook hadden we diezelfde dag een kennismaking met de natuurlijke kraamverzorgster, probeerde ik mijn financiële administratie af te handelen én stond er nog een podcastinterview op de planning.

Het was druk de afgelopen periode en de stress heeft zich opgebouwd. In België kreeg ik de rekening hiervoor gepresenteerd: ik was moe, chagrijnig, snel overprikkeld, geïrriteerd en kon niet genieten. Toen er ook nog veel regen viel, we geen

Onze doula Jannicke kwam voor de laatste maal vóór de bevalling bij ons thuis langs. We leerden wat oefeningen ter ontspanning en pijnverlichting tijdens de bevalling. Ik kreeg een lage rug massage en Sam oefende met enkele drukpunten op mijn lijf die kunnen helpen bij het verminderen van pijn. Fijn! Sam en ik gingen op bezoek bij onze onderburen voor een theetje en een beetje bijpraten. *For us, life goes on.* Heel dubbel allemaal.

Deze laatste dagen voor de bevalling merk ik dat ik van alles wil vastleggen. De eerste lentetekens in het park – ik maakte foto's van de knoppen en bloesems. Ik maakte een kiekje van de cheesecake en luxe latte macchiato die ik bij een cafeetje dronk, van mijn benen die lekker op de bosgrond rustten. Alsof ik dit allemaal aan Liam wil laten zien als hij groter is: dit deed mama allemaal in de paar dagen voordat jij kwam. Het is ook zo onwerkelijk. Een half uur na het schrijven van deze woorden kunnen mijn vliezen ineens breken. Tegelijkertijd kunnen die eerste weeën ook nog twee weken op zich laten wachten. Ik merk dat ik het mezelf nu makkelijker gun het rustig aan te doen en mezelf lekker te verwennen. Dus ik pak dat tijdschrift, stap op de fiets en ga ergens lekker een koffietje drinken. Nu kan ik het er nog even van nemen!

Tot slot voelde ik heel sterk dat ik graag iets van een ritueel wilde doen om onze baby te laten weten dat we klaar voor hem zijn. Ik hoopte steeds dat hij nog maar even zou blijven zitten, omdat er nog van alles was dat ik wilde of moest doen. Maar inmiddels is zelfs de vluchttas voor een eventueel ziekenhuisbezoek ingepakt, weliswaar pas op 39+4 weken zwangerschap, maar hij staat er! Alleen het wiegje is nog niet opgemaakt. Maar zelfs al komt de baby nu meteen, dan kan de kraamverzorgende daarmee helpen. Dus wat maakt het werkelijk uit?! Liam, je mag komen! Ik zette een grote bijenwaskaars op de grond neer, legde al mijn zelfgeschreven affirmatiekaartjes (zie bijlage VI) eromheen, pakte mijn engelenkaarten erbij en legde nog wat attributen klaar.

Sam kwam erbij zitten en hij trok een boodschap voor Liam uit de *Happinez Engelenkaarten*: "Het is tijd om los te laten." Ik lachte: "Volgens mij is die boodschap eerder voor mij bedoeld!" Ik vind het namelijk echt moeilijk hem los te laten uit mijn veilige baarmoeder. Maar ja, wie weet heeft hij er zelf ook moeite mee los te laten en wil hij nog een poosje bij mama blijven zitten?! De boodschap van de engelen was voor ons beiden, of zelfs voor ons drieën: "Laat maar los, het is nu de juiste tijd." We lazen om beurten mijn affirmaties voor en ik werd erg emotioneel van dit alles. Daarna ging ik op de bank liggen en zouden we beiden tegen Liam zeggen dat hij mocht komen en zo, zó welkom was. Sam zei echter niks, maar legde zijn handen en voorhoofd op mijn buik. Ik voelde dat er veel gebeurde in de energie en moest er heel erg van huilen. Misschien was wat ik zag de liefde van een vader voor zijn kind. Een liefde die ik zelf zo gemist heb. Het raakte me daarom zo dat ons kindje deze vader-

The sacred window: de heilige veertig dagen

In veel culturen worden de eerste veertig dagen na de bevalling gezien als een heilige tijd waarin de moeder omringd wordt door warmte en zorg. Zo kan zij zich volledig richten op de zorg voor haar baby. Binnen de Ayurveda wordt zelfs gezegd dat hoe een vrouw de eerste veertig dagen na haar bevalling beleeft, een indicatie is voor de eerstvolgende veertig jaar van haar leven! Vandaar de term *sacred window*. Een unieke en heilige periode in het leven van een vrouw. De moeder wordt zoveel mogelijk ontzien en er wordt niet van haar verwacht dat ze haar gebruikelijke taken op zich neemt. Hier in Nederland is dit gebruik niet heel bekend, al komt er wel steeds meer aandacht voor. Toch herken je er iets van terug in de duur van de periode waarin vrouwen nog 'kraamvrouw' genoemd worden. Dit zijn de eerste zes weken na de bevalling. Pas in de zesde week ga je voor een laatste controle langs bij de verloskundige en sluit je de kraamperiode definitief af. Er wordt ook aangeraden de eerste zes weken niet te gaan sporten, zodat je lichaam echt kan werken aan het herstel.

Ik heb een poging gedaan deze heilige periode voor mezelf te creëren. Zo stond in ons geboortekaartje de cadeautip een gezonde, vegetarische maaltijd mee te nemen als kraamcadeau. Echt super praktisch, want de tijd die Sam – en in een wat later stadium ikzelf – nodig had om te koken kon dan gebruikt worden voor taken in huis of de verzorging van de baby. Bovendien hebben we bezoek de eerste twee weken zo beperkt mogelijk gehouden, zodat we rustig konden wennen aan elkaar en aan onze nieuwe rol als ouders.

Ook had ik het voornemen te beginnen met yoni steaming. Mijn schoonvader was zo lief geweest een gat te boren in het krukje dat ik op de kop had getikt. Yoni steamen had ik nog nooit eerder gedaan en er was amper tijd het goed voor te bereiden. Uiteindelijk vond mijn eerste poging pas plaats in de vijfde week. Niet geheel succesvol overigens, want op het moment dat het water kookte, huilde de baby opnieuw. Toen ik zover was om te stomen was het water alweer te veel afgekoeld. Maar goed, al doende leert men en ik kon het altijd later nog proberen. Dit is mijn verhaal over die eerste mooie en chaotische weken.

~Maart~ De kraamweek...

Die eerste week heb ik als een behoorlijk heftige periode ervaren. Er komt zoveel op je af als nieuwe ouders. Door een intensieve nacht tijdens de bevalling begonnen we al met een slaapachterstand. En zo'n bevalling is ook niet niks. Ineens is daar zo'n kwetsbaar, totaal afhankelijk wezentje waar je je onwils verantwoordelijk voor voelt. Je hebt net geleerd hoe je je baby goed aan de borst moet aanleggen en