

# ZWANGER

# THE TRUE STORY



Charlotte Beumer

**Charlotte Beumer**

**Zwanger**  
**The true story**  
**(mini e-book)**



## **Zwanger - The true story**

Copyright © 2016 Uitgeverij Mamaboeken

Auteur: Charlotte Beumer

Vormgeving: Jan & Sien grafisch ontwerp

Eindredactie: Joyce Kooijman

Eerste druk: februari 2016

NUR 851 Zwangerschap en geboorte

ISBN 978-90-823410-1-0

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Voor jou, een cadeautje

We zijn zó trots op 'Zwanger - The true story', dat we aan de hele wereld willen laten zien hoe gaaf dit boek is geworden. Nou, uhm, aan heel Nederland dan. Iets met vertalingen en zo.

Daarom hebben we deze sneak preview gemaakt van het boek. Net als zo'n kick-ass trailer van een Hollywoodfilm, maar dan totaal anders. Zodat je alvast lekker kunt lachen, zodat je meer te weten komt over De Zwangerschap en vooral zodat je weer geniet van hoe heerlijk lezen kan zijn. Niet dat verplichte lezen van de middelbare school, maar gewoon omdat je het wil. Omdat dit een cool boek is dat elke zwangere vrouw zou moeten lezen.

Dus.

Dat.

Het lezen begint over 10...

9...

8...

7...

(je snapt hem waarschijnlijk wel en gaat door naar de volgende pagina)

6...

5...

4...

3...

2...

1... (mega raketmotoren die starten, veel vuur, Brad Pitt kijkt stoer voor zich uit, Orlando Bloom werpt een zwoele blik in de camera en Channing Tatum doet een dansje met ontbloot bovenlijf. Hollywoodfilm, remember?)

Lift off!

## Mama..? Mama!

Daar zit je dan. Je broek hangt op je enkels. Je hart klopt in je keel. Je durft bijna niet te kijken naar dat plastic witte staafje in je hand dat jou binnen enkele minuten gaat vertellen of je leven vanaf dat moment volledig op zijn kop staat. Of niet.

Pas als je licht benauwd wordt, bedenk je je dat het hoog tijd wordt om weer eens adem te halen.

Misschien ben je er al een tijdje mee bezig. Is dit al teststaafje nummer veertien. Misschien is het pas de eerste. Misschien is het een verrassing. Misschien komt het onverwacht. Of zelfs ongelegen. Misschien gaat dat venstertje je vertellen dat jouw allergrootste droom in vervulling gaat.

Daar zit je dan. De tijd gaat trager dan traag. Je handen zweten, het staafje is je al een keer bijna ontglipt. Daarom leg je het voorzichtig op het randje van de wasbak. Als een kostbaar kleinood.

Je perst je lippen op elkaar.

Je kijkt niet. Dan kijk je toch.

Twee streepjes.

Met je klamme vingers check je voor de zoveelste keer de bijsluiters. In het ene venstertje moet sowieso een streepje verschijnen, anders werkt de test niet. Het andere venstertje toont alleen een streepje als...

Je kijkt nog eens. Knijpt je ogen een beetje samen. Zie je het nou goed? Je houdt het staafje schuin in het licht. Dan haal je heel diep adem. Houdt een paar tellen vast.

Blaast dan weer uit.

Misschien had je al een vermoeden. Voelden je borsten vol en zwaar. Had je een onbestemd gevoel, ergens diep in je buik. Dat kwam echt niet van het zware tafelen bij de plaatselijke Chinees gisteravond.

Misschien had je al een vermoeden, maar durfde je daar niet aan toe te geven omdat je vreest dat het slechts wishful thinking is.

Misschien vermoedde je wel helemaal niets. Misschien was je onlangs nog gewoon ongesteld geworden en ben je dat weekend lekker wezen zuipen. Bijt je nu op je nagels, uit angst dat je je vrucht op sterk water hebt gezet.

Je kijkt nog eens naar de test. Ze staan er echt, die streepjes.

Je bent zwanger.

# Trimester I

The story begins...

## **“Kom jij hier vaker?”**

Een mannelijke zaadcel die het voor elkaar krijgt een vrouwelijke eicel te bevruchten. Het is een prestatie op zich, want per ejaculatie wordt ongeveer drie tot vijf milliliter sperma geloosd, dat in totaal tussen de honderd en tweehonderd miljoen zaadcellen bevat. Een gezonde man produceert er dagelijks zo'n zeventig miljoen, evenveel als een cavia. Nooit geweten dat dat van die productieve beestjes waren trouwens. Maar dat terzijde.

Voor de zaadcellen die het redden om 'binnen' te blijven, is de weg naar de eicel een ware overlevingsstrijd. Met een zwemsnelheid van twee millimeter per minuut banen ze zich een weg naar hun einddoel: die ene eicel die is vrijgekomen uit de eierstok en vol verwachting staat te wachten in de eileider.

De concurrentie wordt gaandeweg steeds kleiner. Een deel van de zaadcellen gaat de pijp uit, baant zich bij gebrek aan richtingsgevoel een weg naar buiten of kiest de verkeerde eileider. Toch zijn er nog meer dan genoeg over om de bevruchting tot stand te brengen. Het is een race tegen de klok, want de gemiddelde zaadcel overleeft een dag of drie, terwijl een eicel het maar zo'n twaalf tot vierentwintig uur uithoudt.

Het zaadje dat als eerste de eicel bereikt en weet binnen te dringen, die wint. Dat is doorgaans na zo'n drie kwartier, net zo lang als de gemiddelde MotoGP race.

En zo ontmoet de ene haploïde gameet (hierna te noemen: de zaadcel) de andere (de eicel), voor een intensieve ga-meet&greet.

Voor een kom-jij-hier-vaker, een uitgebreid kennismakingsritueel of voorspel is geen tijd. Sterker nog, haast is geboden!



Zij, de eicel, speelt eerst een tijdje hard to get, want zij stelt zich natuurlijk alleen open voor de juiste kandidaat-zaad.

Als hij haar pantser weet te doorbreken en binnen weet te dringen, is de zaak beklonken. Pas dan is er daadwerkelijk bevrucht. Het winnende zaadje heeft dus niet alleen de grootste snelheid, maar ook de hardste kop.

Zijn staartje valt eraf en zij sluit zich op haar beurt hermetisch voor de nog stug doorzwoegende concurrentie. De kern van zaad- en eicel smelten samen, waarbij ook meteen het erfelijk materiaal van jou en je partner samensmelt.

En zo begint ieder leven met een strijd.

Ieder mens is dus al begonnen als winnaar. Zelfs die ene verschrikkelijke collega van vroeger en die lelijkerd verderop in de straat.

De kersvers gevormde cel begint zich te delen, gaat op reis richting de baarmoeder en nestelt zich knus in het al dikker geworden baarmoederslijmvlies. Voor je lichaam is dit het startsein om zwangerschapshormoon HCG te gaan produceren. De eerste symptomen van de zwangerschap, zoals braakneigingen, kunnen nu al de kop gaan opsteken. Omarm ze, want de kans is groot dat ze wel even duren.

## Braaaaaaaaaak

Hoe blij je misschien ook bent met je prille zwangerschap, je kunt je hondsberoerd voelen. Sommige lucky bastards hebben nergens last van, maar het gros van de vrouwen voelt zich helaas regelmatig kotsmisselijk.

Eén van de grote boosdoeners is het hormoon HCG. In de eerste paar weken van je zwangerschap maakt je lichaam dit in grote hoeveelheden aan, wat kan maken dat jij dagelijks je porseleinen pot omarmt of je maaginhoud voorover in een heg werpt.

Meestal gaat de misselijkheid na drie maanden vanzelf over. Dan komt je hormoonhuishouding weer wat meer in balans en went je lichaam aan de veranderingen die plaatsvinden.

Van oudsher hebben symptomen als deze overigens een andere functie. Ze waren de alarmbellen voor hol bewonende vrouwen, die aangaven dat ze zwanger waren. Het duurt immers even voor de typische fysieke kenmerken (zoals de bolle buik) zichtbaar worden en de drogisterij met zwangerschapstesten moest nog uitgevonden worden.

Sommige vrouwen houden hun hele zwangerschap last van misselijkheid. Veelvuldig braken kan je doen uitdrogen, drink dus regelmatig kleine slokjes water.

Iets lichts eten voordat je 's ochtends opstaat kan helpen, zoals een cracker, een hapje vla, een Big Mac menu of een stukje licht beboterde ontbijtkoek. Zorg in elk geval voor een zo rustig mogelijke opstart van de dag en probeer stress en spanning te vermijden.

Al snel nadat ik erachter kwam dat ik zwanger was, werd ik misselijk. Heel, heel misselijk. Ik werd onnoemlijk misselijk, zo misselijk was ik nog nooit geweest. En ik heb er wat van alcohol doordrenkte feestjes opzitten hoor, in mijn tijd.

Sterker nog, ik ben ooit eens na het verliezen van een weddenschap na honderdvijftig bier op de kermis in De Spin-attractie geweest. We zouden dus kunnen stellen dat ik weet wat het is om misselijk te zijn.

Niets, maar dan ook niets kan je echter voorbereiden op de vierentwintig uur durende drang om te kotsen. Dan niet zoals na die eerder genoemde honderdvijftig bier, want dan geeft kotsen opluchting. Nee, dit is kotsen zónder opluchting.

Het is onbevredigend kotsen. Kotsen om straks opnieuw te kotsen. Het is als de wasmand die nooit leeg wil raken, huishoudelijk werk dat nooit af is.

Ik ging op braak-training. Ik werkte naast het kotsen ook nog fulltime en had er gewoon niet altijd tijd voor. Daarom begon ik het kotsen in te calculeren. Stond elke dag een half uurtje eerder op dan normaal. At wat, zodat het kotsen makkelijker ging. Want alleen maar gal, dat is ook niet alles.

Ik leerde uit te kienen welke voedingsmiddelen lekker makkelijk wegkotsen (vla, soep) en welke ik te allen tijde diende te vermijden (shoarma). Ging nergens meer heen zonder kotszakjes en plande mijn routes op basis van al of niet aanwezige prullenbakken, struikgewassen of oude, verlaten schuurtjes. Ik stuurde soepeltjes mijn auto aan de kant als ik onderweg werd overvallen door een kotsvlaag en trok al kokhalzend supersmooth een zakje uit mijn handtas vandaan.

Ik tilde eigenhandig het begrip efficiënt kotsen naar het allerhoogste niveau. Ik werd de barf-meister.

Ineens, na een week of twaalf, alsof iemand een kotsknop had omgezet, was het over. Patsboem, verdwenen.

Hier werd niet meer gekotst. Het was klaar.

Wat had ik ineens een boel tijd over. Ik ging het nog bijna missen.

Bijna dan, hè.

## **Trimester I: ontwikkeling van week tot week**

### **Baby week 1**

Ik ben er wel, maar toch ben ik er nog niet. Da's raar hè? Ik ben nog geen baby en zelfs nog geen embryo. Toch is mijn mama officieel zwanger, omdat ze rekenen vanaf de eerste dag van haar laatste menstruatie, terwijl de bevruchting pas een week of twee later plaatsvindt. De eerste twee weken van de zwangerschap is mijn mama dus nog helemaal niet zwanger. Maar eigenlijk dus ook weer wel.

### **Baby week 2**

Het moment van bevruchting komt nu steeds dichterbij. Vet spannend! Officieel besta ik nog steeds niet. Aan het einde van week twee vindt de eisprong plaats en komt de rijpe eicel vrij. Dan is het wachten op het snelste zaadje. Kom maar door, ik kan niet wachten!

### **Baby week 3**

Ik ben nog steeds geen baby en ook nog geen embryo, maar het begin is er. De eicel is bevrucht, well done jongens, en begint vanaf de eileider aan de reis naar de baarmoeder. Tijdens die trip vermenigvuldigt de eicel zich in rap tempo tot een bal van cellen, die blastocyste wordt genoemd. Voor een wezen zoals ik, dat nog niet eens 'dadadada' kan zeggen, een moeilijk woord. Zo tussen de zes en twaalf dagen na de ovulatie nestelt de blastocyste zich in de baarmoederwand. Rond week vier groeien de cellen uit tot embryo, vruchtvlies en placenta. Het is me toch een waar wonder. Of niet soms?!

### **MAMA - week 3**

Hoewel jij er waarschijnlijk weinig van merkt, verandert er heel veel in je lichaam. Je bent bevrucht, cellen delen zich, maar je voelt er niets van.

Het kan gebeuren dat je een beetje bloedt. Je denkt dan misschien dat je ongesteld bent, maar het bloedverlies is een stuk minder. Dit wordt een innestelingsbloeding genoemd en eigenlijk is dit het eerste zwangerschapssymptoom.

Intussen gaat je lijf vrolijk door met de voorbereidingen die nodig zijn voor de zwangerschap. Je hormoonhuishouding gaat op de schop met ook minder leuke effecten, zoals ochtendmisselijkheid. Op dit moment heb je daar waarschijnlijk nog geen of weinig last van.

### **Baby week 4**

Ja hoor, ik heb een knus plekje gevonden in de baarmoederwand waar ik me nestel en me heel stevig vasthoud. Ik ben nog steeds die bal met cellen en nu is het moment aangebroken om op te splitsen in twee groepen. De ene helft van de cellen wordt embryo, de andere helft wordt placenta. Vanaf deze week beginnen de drie unieke lagen van de embryo zich te ontwikkelen richting heuse lichaamsdelen. Zo wordt de binnenste laag bijvoorbeeld lever en longen, de middelste groeit uit tot hart, nieren, botten, geslachtsorganen en spieren en uit de buitenste laag ontstaan zenuwstelsel, ogen, haar en huid. Eindelijk krijg ik dan, zowel letterlijk als figuurlijk, handjes en voetjes.

Humor hoeft zich niet te ontwikkelen, dat heb ik al.

### **MAMA - week 4**

Jouw lijf is hard bezig om de grondbeginselen van een mensje aan te leggen en je weet het niet eens!

De eerste vroege zwangerschapssymptomen kunnen zich nu gaan aandienen. Stemningswisselingen, krampjes, stemningswisselingen, een opgeblazen gevoel, stemningswisselingen, vermoeidheid... Je borsten kunnen gevoeliger zijn en zelfs iets gegroeid lijken. Af en toe gluur je je decolleté in.

Hmm. Je twijfelt. Misschien word je wel gewoon ongesteld.

# Trimester II

The story continues...

## Gênante kwalen die stiekem iedereen heeft

Lees gezellig mee met het 'kwalen-ABC'.

### **Aambeien**

"Ga lekker zitten!"

- "Nee hoor, dank je. Ik eh... blijf wel staan."

Tja... ambeien... Niet te verwarren met het zoete rode zomerfruit, want da's echt heel wat anders. Ambeien zijn uitpuilende bulten van opgezwollen bloedvaten die kunnen ontstaan wanneer de druk op je anus toeneemt. Je baarmoeder van een paar kilo zwaar oefent druk uit naar beneden en misschien jijzelf ook, doordat het poepen niet zo wil. De adertjes rond je anus zwellen op en dat is geen pretje. Ambeien kunnen jeuken en pijn doen. Maar geen nood, er is iets tegen te doen. Het belangrijkste is je voedingspatroon aanpassen (vezels my dear, vezels...) en er zijn verschillende middeltjes verkrijgbaar die je lasten kunnen verlichten. Bespreek met de huisarts of verloskundige welk middel jij het beste kunt kiezen.

### **Brandend maagzuur**

Was de A van Aambeien, de B is van Brandend Maagzuur.

Mennnn, soms voel je je alsof je een kilo rode pepers hebt weg gegraasd. Het is een rottig kwaaltje en sommige vrouwen blijven er last van houden tot aan het eind van de zwangerschap.

Bepaalde voedingsstoffen, zoals koolzuurhoudende dranken en zure citrusvruchten, werken het in de hand, maar ook als je voorover bukt om je veters te strikken kan er spontaan een golfje meekomen. Bye bye Sprite, hello water. Langzaam eten en rustig kauwen kan helpen en bij veel vrouwen blijkt vanillevla een heilzame, blussende werking te hebben.

### **Carpaal-tunnel syndroom**

Je vingers tintelen alsof je hand op eigen houtje heeft besloten om een paar weken lang een winterslaap te houden. Herkenbaar? Dan heb je last van het carpaal-tunnel syndroom.

Bij dit syndroom raakt je middelste armzenuw bekneld ter hoogte van je pols. Die zenuw loopt, samen met bloedvaten en verschillende pezen, door een nauw kanaal, de carpale tunnel. Tijdens je zwangerschap heb je hier verhoogd risico op, omdat je sneller vochtophopingen in je lijf kweekt, waaronder in je pols.

Door de beknelling van die zenuw kun je last krijgen van prikkelingen en tintelingen in je duim en vingers, alsof je hand 'slaapt'. Sommigen worden hier 's nachts zelfs wakker van.

Wapperen met je handen (wakker worden! wakker worden!) kan helpen om de prikkelingen te verminderen. Veel vrouwen hebben ook baat bij het dragen van een polsbeschermer, zo een die je gebruikt als je gaat skeeleren.

### **Dringende behoefte aan seks**

De laatste tijd lijkt je wel een nymfo-maniak die continu op springen staat. Je hebt voortdurend de neiging om je partner op geheel Neanderthaler-achtige wijze aan de haren de slaapkamer in te sleuren of aan de kroonluchter te hangen. Kortom, jij hebt zin in seks. Heel logisch. Door alle hormonale veranderingen is je vagina veel beter doorbloed dan anders en ook je tepels zijn een stuk gevoeliger. Lekker doen. Seks is immers bijna overal goed voor. Behalve als je ook last hebt van brandend maagzuur, dan kun je beter gaan experimenteren met Tantra...

### **Lekkende borsten**

"Iemand nog cappuccino?" vroeg ik vaak grappend aan mijn collega's. Soms, als ik echt jolig was, schudde ik nog wel eens demonstratief met mijn bovenlichaam, alsof ik in een salsa-tent stond. De collega's in



kwestie mompelden dan meestal besmukt (lees: half brokkend) dat ze zélf wel even koffie gingen halen.

Ergens in de laatste paar maanden komt je melkproductie op gang. Bepaalde omstandigheden, zoals warmte, stimuleren de toeschietreflex die het jou straks mogelijk maakt om een bouwvakker van een steiger te spuiten. Vervelende vlekken kun je voorkomen door zoogcompressen in je BH te stoppen. Want een vlek is niet kek.

### **Verstopping en winderigheid**

Je darmen werken trager en ja, die hormonen hè. Welkom in de wondere wereld van de zwangerschap, waarin je lijf zich van een heel andere kant laat zien. Voel je je opgeblazen? Biedt een toiletbezoek allang geen verlichting meer? Laat jij winden alsof je op sollicitatiegesprek gaat bij de plaatselijke koperblazersband? Je bent niet de enige! Drink veel water en kies (naast je chocola, ijs en chips) voor voeding met veel vezels, zoals bruin brood, fruit en groenten. Probeer ook voldoende te bewegen, bijvoorbeeld door de bank wat verder van de koelkast te zetten.

### **Zwangerschapsmasker**

What the f...?!

Je kijkt in de spiegel en ontwaart ineens een panterprintje op je gezicht waar Nel Veerkamp jaloers op zou zijn geweest.

De kans is aanzienlijk dat ook jij er niet aan ontkomt, want de meeste vrouwen krijgen dit in het tweede of derde trimester: het zwangerschapsmasker. Oestrogeen en progesteron zetten de cellen in je gezicht aan om extra pigment te produceren, wat resulteert in donkerbruine vlekken rond je lippen en ogen en op je voorhoofd en je wangen. Het kan zich zelfs uitbreiden naar je armen en je hals.

Het is niet schadelijk, maar wordt door veel vrouwen wel als vervelend ervaren. Je kunt er niet veel tegen doen, behalve dan de zon vermijden en een crème met een hoge beschermingsfactor gebruiken wanneer je

toch de zon in gaat. Wil je je nieuw verworven pandavlekken verstoppen, dan kun je je heil zoeken in camouflerende make-up. Meestal verdwijnen de vlekken vanzelf weer enkele maanden na de bevalling, maar bij een eventuele volgende zwangerschap zullen ze weer terugkeren, als oude vrienden...

Wil je na je zwangerschap een hardcore remedie? Neem dan contact op met huisarts of dermatoloog.

Zo niet, haal adem, accepteer en omarm ze. Met liefde, enzo. Je weet wel.

## Linksdraaiende yoga

“Je vagina is een bloem.”

Pardon? *Say what?*

Ik sta in een zweterig zaaltje voor mijn allereerste proefles zwangerschapsyoga. Aan de muren hangen afbeeldingen van kunstzinnig gefotografeerde buiken vol striae en dwarsdoorsnedes van baby's. Het ruikt er naar voeten.

Ik geloof dat mijn mond een beetje openstaat terwijl ik onbeleefd lang naar Agnes, de lerares, sta te staren. Ze is gehuld in een adequaat yoga-uniform; flodderbroek, Oosterse print op haar shirt, blote voeten die, aan de eeltlagen te zien, vaak onbeschermd buiten lopen.

Ze draagt een bril waarmee ze haar deelneemsters empathisch aankijkt en heeft een ongezellig kapsel van woeste, zwart met grijs doorschoten krullen. Volgens mij knipt ze het zelf.

Ik heb mezelf nog *nét* in mijn sportbroek weten te persen. Ik pas verder alleen nog maar teenslippers, waarvan de afdrukken zich in het opgezwollen vlees van mijn blote voeten hebben genesteld en ook nu nog duidelijk zichtbaar zijn. Het is warm. Had ik al gezegd dat het er naar voeten ruikt?

Ik kijk om me heen. Ik word omringd door aanstaande moeders met een hemelse blik in hun ogen. Hun handen aaien simultaan liefdevol over de buikoppervlakken.

Mijn vagina heeft in de loop der jaren verschillende koosnaampjes mogen dragen.

‘Bloem’ was er daar echter nooit een van.

Er is niemand, echt niemand van de andere deelnemers met wie ik een blik van verstandhouding heb kunnen uitwisselen. Sterker nog, kennelijk vindt de rest van het groepje wél dat hun edele delen tot het plantenrijk behoren.

Ik heb zin in wijn, wat ik niet mag hebben. Ik begin me met de minuut ongelukkiger te voelen.

“Je vagina is een bloem,” vervolgt Agnes te sereen. Ze zei het dus echt.

“Sluit je ogen, daal af naar je zevende chakra en keer jezelf naar binnen.”

Ik heb absoluut zin om af te dalen. Het zaaltje uit. De trap af. Linea recta naar de McDonalds voor een trog kipnuggets waar ik de laatste tijd zo aan verslaafd ben.

Nee, roep ik mezelf tot de orde. Yoga is goed. Yoga is heilzaam. We willen goed en heilzaam zijn, toch? Voor de baby?

Ik weet alleen even niet precies waar mijn zevende chakra zit, laat staan hoe ik mezelf ernaar moet laten afdalen. Dan knijp ik mijn ogen maar dicht en gluur door mijn wimpers heen naar wat de rest aan het doen is. Nog steeds liefdevol aan 't aaien. Check.

Ik geef Agnes nog een kans, die ze met beide handen aangrijpt.

Ze heft haar handen ten hemel en roept op dwingende toon: “Open nu je baarmoeder! Glimlach naar je kind! Laat de zon schijnen achter je navel!”

Ik kan er niets aan doen, maar ik voel een onbehoorlijk harde lach opkomen. Net als vroeger bij de wiskundeles is inhouden geen optie. Ik proest zacht en maskeer dit met een geluid dat het midden houdt tussen een kuch en een soort geknor. Mijn sluitspier is helaas al een tijdje buiten werking en door de plotselinge beweging plas ik een beetje.

Gadver. Ook dat nog.

Agnes loopt voorbij en legt zacht haar klamme hand op mijn schouder. Ik voel de vochtige warmte ervan door mijn shirt dringen en moet mezelf bedwingen de hand niet af te schudden. Ik wil niet zomaar door iedereen worden aangeraakt, maar ik wil ook niet onaardig overkomen, dus laat ik haar maar toe in mijn aura.

“Gaat het?” vraagt ze empathisch, haar gezicht veel te dichtbij dat van mij.

Haar adem ruikt naar linksgedraaide yak-yoghurt.

“Hmhm,” doe ik zachtjes, hou dan demonstratief mijn mond en probeer uit te stralen dat ik de rest van de groep niet wil verstoren bij het openen van hun baarmoeder. Ik ben nog maar zes maanden zwanger. Mijn baarmoeder blijft voorlopig nog even lekker dicht.

Achteraf vraag ik mezelf ook af waarom ik niet gewoon ben opgestaan en weggegaan. Sorry, ik ga, dit is mijn ding niet, ik peer ‘m, de mazzel.

Van mijn vriendin Sanne had ik gehoord hoe heilzaam yoga moest zijn, dus is dit eigenlijk allemaal haar schuld.

Die avond bel ik op om verhaal te halen. Ze komt direct langs.

Ze heeft wijn voor zichzelf meegenomen en nestelt zich knus op mijn bank. Ik zit met lange tanden aan mijn zoveelste groene thee van die dag.

Al bij de vagina-is-bloem-stelling hangt ze hikkend van het lachen over de leuning. “Wat een gelul,” weet ze uit te brengen. “Wat deed je daar in vredesnaam?”

“Wat ik daar deed?” zeg ik verontwaardigd, “Jij zei me naar yoga te gaan. Dat dat zo heilzaam en zo goed is voor de vrucht enzo.”

Ik sla een handvol borrelnootjes achterover en woest kauwend vervolg ik: “Het if duf eigenlijk gewoon jouw fchuld, Fanne.”

Ze lacht nog harder. Als ze bijkomt pakt ze haar iPhone, zoekt met vlugge vingers iets op en toont me een internetpagina.

Ik knijp mijn ogen een beetje samen en kijk naar een frisse website met heldere kleuren en overzichtelijke informatie. Zwangerschapsyoga van ene Monique Prins.

“Daar moet je heen,” zegt Sanne stellig.

Sanne is zelf nog nooit zwanger geweest en daarom durft ze het aan om ook een handje nootjes uit mijn bakje te nemen. Gelukkig staat de zak binnen handbereik.

“Monique is mijn buurvrouw,” vertelt ze. “Gewoon, normaal, lief, kundig...” ze slikt een slok wijn door (zij wel), “en ze is down to earth.”

Ik besluit de buurvrouw van mijn vriendin het voordeel van de twijfel te geven en maak de volgende dag een afspraak.

Eerlijk is eerlijk, ik had geen betere beslissing kunnen nemen. Monique is inderdaad kundig, lief en down to earth, precies zoals Sanne had gezegd. Ze praat op normale toon en haar frisse praktijk aan huis ruikt lichtjes naar wierook. Niet naar voeten.

Ze leert mij en mijn medecursisten niet alleen om tot rust te komen, goed adem te halen en weeën weg te puffen, ze neemt ook de vele praktische zaken die gepaard gaan met het krijgen van een baby met ons door.

Ze drukt ons op het hart om weerbaar te zijn, voor onszelf op te komen, ons niet gek te laten maken. Ook al vindt straks iedereen, moeders, schoonmoeders, kraamverzorgsters, consultatiebureaus, dat zij het beter weten dan wij.

Net zoals met alles in het leven zijn ook yogaleraressen er in allerlei soorten en maten. Het is dan ook zaak om goed te voelen wat bij je past, wat je aanspreekt, en naar dat gevoel te luisteren.

Want ontspannen, onder leiding van zo’n woekerend-beenhaar-type, terwijl ik visualiseer hoe mijn vagina in een vaas op de eetkamertafel staat, dat ging mij dus gewoon echt niet lukken.

# Trimester III

The story is almost  
over...

## Het kraampakket

Rond de 34<sup>e</sup> week van je zwangerschap krijg je ineens een doos thuisbezorgd. Het is een doos vol enge spullen. Het is je kraampakket.

Je krijgt het van je verzekering. Weet je nog, dat je daar een paar maanden geleden een kraampakket had aangevraagd? Niet? Goh.

Lees onderstaand stuk voordat je de doos opent, anders schrik je jezelf misschien de pleuris. Het is namelijk niet bepaald romantisch.

Dit zit er in:

- Matrasbeschermer. Deze knal je enkele weken voor je uitgerekende datum om je matras om te voorkomen dat je het matras weg kunt mikken als je vliezen breken. Vruchtwater is namelijk, althans voor matrassen, een vrij agressief goedje.

- Onderleggers. Dit zijn dunne, zachte 'lakens' van papier die worden gebruikt bij een thuisbevalling of voor controles nadat je bevallen bent. Heb je er nog wat over, dan kunnen ze ook prima dienen als verschoningsmatjes voor de kleine.

- Kraammatras. Een extra beschermhoes die veel kan absorberen en die bovenop je matrasbeschermer kan worden gelegd. Jaja, alles om je matras te beschermen.

- Desinfecterende zeep. Voor de handen van kraamzorg en bezoek, om kans op infecties te verkleinen.

- Steriele navelklemmen. Na het doorknippen van de navelstreng wordt een klem gezet op het stukje dat achterblijft op het buikje van de baby, om het bloeden te stoppen. Het valt er na een paar dagen vanzelf af.

- Luiertape. Nee, dat is niet voor op het mondje van een huilbaby, maar werd vroeger gebruikt bij katoenen luiers. Tegenwoordig kan het voor verschillende andere doeleinden worden ingezet, zoals voor op het mondje van een huilba... Laat maar.



- Gaaskompressen. Voor het geval je hechtingen nodig hebt. Ook worden deze kompressen gebruikt voor het schoonmaken en verbinden van het stompje navelstreng van je baby.

- Kraamverband. Oh - My - God! Waarom ga ik dit nodig hebben? Wat staat me voor bloederig drama te wachten? Dit bevat het grootste 'ik schrik me de pleuris' gehalte.

Kraamverband staat ook wel bekend als 'het matras voor in je onderbroek'. Misschien kijk je er nu met afschuw en ongeloof naar, maar straks zal je er blij mee zijn. Vooral in de eerste week na je bevalling.

Echt.

- Kleinere zusje van het kraamverband: de inlegluiers. Deze dienen om resten van vruchtwater en bloed op te vangen. Ja, je baby in de luiers, jij in de luiers. Eerlijk is eerlijk.

- Flesje alcohol. Overbodig te zeggen dat het hier geen chablis, pinot grigio of sauvignon blanc betreft. Nee, dit is bedoeld om instrumenten, zoals de thermometers voor jou en je baby, te ontsmetten of je huid schoon te maken als er verdoving nodig is.

- Verbandwatten, om de spulletjes zoals hierboven beschreven mee te ontsmetten.

- Netkousen. Netkousen? Nee, als je wat beter kijkt dan zie je dat het hier een heel funky type onderbroek betreft. In een parallel universum zou het nog sexy kunnen zijn, ware het niet dat deze doorkijkslip als functie heeft die enorme kraammatrassen op hun plek te houden.

Soms zit er nog een aantal andere dingen in het pakket, dit verschilt per verzekeringsmaatschappij. Denk hierbij aan een fopspeentje of een grappige knuffel voor je spruit.

Wil je thuis bevallen? Zorg dan dat de inhoud van dit pakket binnen handbereik is wanneer de bevalling zich aandient.

## Verder lezen?

Zwanger – The true story is bij elke boekwinkel en online winkel verkrijgbaar. Maar dan de échte versie, die meer dan 200 pagina's telt.

Dit mini E-book is een cadeautje van Uitgeverij Mamaboeken en mag doorgestuurd worden naar andere liefhebbers van edgy humor.

