

MAMA'EN

ma-ma'en (werkwoord)

1 de mama van jezelf

2 met liefde en aandacht als een moeder voor jezelf zorgen, zodat je daardoor nóg beter en geweldig voor je baby kunt zorgen.

INHOUD

VOORWOORD	7	Plant-based en zwanger, kan dat samengaan?	92
		Recepten	97
		Oefeningen: krachtoefeningen voor thuis	120
DEEL 1: ZWANGERSCHAP		Kracht en beweging	121
1. DE BASICS	15	Ademhaling	125
Wat moet je nu weten?	16	Oefeningen: drie basisademhalingen	126
Bekende twijfels, vragen en aannames	22	Stem & muziek	128
2. VERANDERINGEN: SOUL, MIND, BODY, BABY	24	Lichamelijke verzorging	132
Soul	26	Schone huidverzorging	133
Oefeningen: contact maken met je kindje	29	De huidgids voor tijdens de zwangerschap	
Mind*	31	(en daarna)	134
Angsten	32	Haarverzorging en haarkleuring	136
Omgaan met veranderingen*	36	Essentiële oliën	136
De vier grote veranderingen	38	De essentiële olie-geurwijzer	140
Body	41	Kristallen, stenen en edelstenen	142
Zwangerschapshormonen en hun rol*	42	Mode	144
Brein*	44	Stylingtips voor tijdens de zwangerschap	145
Je lijf: meer van alles	46	Een zwangerschapsyogahandboek	147
Wat als het anders loopt	48	Bekkenbodemoefeningen	166
Seksgodin versus zoekoe: seksualiteit		Mediteren	168
tijdens de zwangerschap	52	Thuis	170
Seks met je partner tijdens de zwangerschap*	55	Je partner*	172
Baby	63	Specialisten	181
De tweede of zoveelste	65	Massagehandleiding voor partners*	182
Als het anders loopt met je baby	68	4. VERLOF	189
3. SELFCARETOOLBOX	77	Inspiratie voor tijdens je verlof	190
Voeding	78	Het belang van cocoonen*	191
Een aantal relevante inzichten	80	Van overtijd naar extra tijd	194
10 food tips	82	De natuur een handje helpen	196
Wat mag niet?	88		

DEEL 2: DE GEBOORTE

1. EEN NIEUW VERHAAL

Vertrouwen in de vrouw zelf*

Wat is 'normaal'?*

Jouw ervaring doet ertoe

Vorbereiding is key*

2. DE WONDERE WERKING VAN JE LIJF

Baren is een lichamelijk proces*

Functionele pijn

3. HET GEBOORTEPROCES*

Volg de wijste raadgever: je lichaam

Vorbereidingsfase

Actieve fase

Uitdrijvingsfase

Inscheuren

Geboorte

Het gouden uur

Nageboorte

4. JOUW KEUZES & MOGELIJKHEDEN

Jouw bevallingswensen

Geboorteplan*

Geboorteteam*

Waar wil je bevallen?*

Sfeer

Thuis*

Geboortecentrum (of kraamhotel)

Het ziekenhuis*

Ingrepen*

Ondersteunende tools en technieken*

Houdingen & hulpmiddelen (bad)*

Hoera voor hypnobirthing

5. ÉCHTE GEBOORTEVERHALEN

Kijken & luisteren naar geboortes

6. OEFENING BAART KUNST*

Aan de slag

Ademhalingsoefeningen

Schrijfoefening (met je partner)*

Perineummassage

Dansen

Visualisatie-oefening

Affirmaties

De ultieme geboortechecklist

Tot slot nog een herinnering

aan jouw eigen kracht!

Favoriete volg-/lees-/doe-tips

DEEL 3: DE KRAAMTIJD

1. HET BELANG VAN MOEDERZORG*

Geboorte van een moeder*

Het rauwe randje van de kraamweken

2. JOUW KRAAMTIJDGIDS

Realitychecks voor jouw postnatale lichaam

Ondersteuning van je herstel*

Een kleine slaaphygiënewijzer

Recepten

Je placenta eten

Een mama-uitzetlijstje

Een kraamtijd-yogahandboek

Halleluja voor postpartumbehandelingen*

3. JE BABY'S BEHOEFTES*

Babybasics voor de kraamweken

Babybehoefte 1: (Borst)voeding

Voordelen van borstvoeding

Een aantal producten

Babybehoefte 2: Liefdevolle aandacht & zorg

Voordelen van een draagdoek of -zak

4. HAPPILY EVER AFTER... YEAH RIGHT!

Een aantal waardevolle ouderschapsinzichten*

Dag uit het leven van een moeder

EPILOOG*

Jouw vangnet: experts en specialisten

BRONNEN

DANKWOORD

311

312

313

315

316

318

321

325

326

333

341

342

346

348

359

370

374

377

384

393

394

395

399

405

413

416

421

423

425

430

432

434

439



VOORWOORD

Voor je ligt het boek *Mama'en*.

Intens spannend vind ik het, maar dit boek moest en zou er komen. Herken je dat, dat je soms iets moet doen zonder dat je echt kunt uitleggen waarom? Ik heb er alles aan gedaan om er iets moois van te maken. Dit is mijn cadeau aan jou.

Het idee voor *Mama'en* ontstond al tijdens mijn eerste zwangerschap, in 2015, toen ik in verwachting was van Ella. Ik miste een mooi boek dat moderne wetenschap combineerde met spirituele en traditionele wijsheden. Een boek met een holistische aanpak dat ook praktisch is. Tijdens mijn tweede zwangerschap, in 2018, van Bodi, realiseerde ik me dat ik vooral een boek miste waarin ik, als vrouw die op het punt stond opnieuw moeder te worden, centraal stond. Over de zorg voor baby's is al zoveel geschreven, maar met de geboorte van een kind wordt ook een moeder geboren. Ik wenste een boek dat me liet zien wat ik kon doen om voor mezelf te zorgen tijdens mijn zwangerschap en de kraamperiode. Een boek dat me vertrouwen gaf in het geboorteproces dat me te wachten stond.

Ik heb het geschreven vanuit een passie voor het (prille) moederschap en vanuit respect en liefde voor de vrouw. Want de moderne zwangere vrouw, die vaak ook nog werkt en er een druk leven op nahoudt, vraagt veel van zichzelf. Na de bevalling wordt in onze maatschappij bovendien verwacht dat we snel weer 'de oude' zijn. Bizar als je je bedenkt dat je de grootste transitie van je leven doormaakt. In het midden van alle veranderingen mogen we niet vergeten hoe belangrijk wij zelf zijn.

De kernboodschap van dit boek is dan ook empowerment, wat voortvloeit uit doorgronden wat je lichaam nodig heeft. Wanneer wij vertrouwen hebben in ons lichaam, zijn we sneller geneigd onze wensen uit te spreken in de bevalkamer. Wanneer

wij van onszelf houden durven we onze eigen grenzen aan te geven. Wanneer we onszelf beter begrijpen, geven we onszelf sneller toestemming om allerlei soorten emoties te hebben. Ik wil je met dit boek helpen herinneren aan jouw eigen kracht. Aan dat gouden zaadje midden in je hart, waar onvoorwaardelijk vertrouwen en liefde huist. Want dat wat je water en aandacht geeft en met liefde verzorgt, groeit uit tot een prachtige, bloeiende boom. En deze fase in je leven, de transitie naar moeder, is het ideale moment om te beginnen.

Als ondernemer ben ik altijd op zoek naar het 'waarom' van wat ik doe. Geboortepsycholoog Anna Verwaal gaf mij tijdens een interview het antwoord op het waarom van dit boek. Zij vertelde hoe fundamenteel een goed begin is, de eerste duizend dagen, van conceptie tot peuter van twee, voor het latere lichamelijke, emotionele en psychologische welzijn van een mens. Volgens hoogleraar Tessa Roseboom kunnen we geen betere investering doen dan in de kwaliteit van het vroege leven. Met de zorg voor onszelf investeren we dus ook in de kwaliteit van leven van ons kind en tevens in de toekomstige generatie.

Het schrijven van dit boek was in alle eerlijkheid een flinke bevalling en tegelijk ook een prachtig leerproces! Er is zoveel waardevolle informatie, en er zijn tegelijk ook zoveel meningen en ervaringen. Zoveel aannames en vastgeroeste overtuigingen. Het is een ongelooflijk persoonlijk en gevoelig onderwerp en ieders beleving is daarin anders. Voor dit boek sprak ik geweldige specialisten en experts die hun waardevolle kennis, vaak wetenschappelijk, vaak uit eigen ervaring, met mij deelden. Ik zie mezelf dan ook niet als een bron en zou nooit pretenderen een expert te zijn. Wat ik wel ben is een verdomd goede curator, al zeg ik het zelf. Iemand die goed is in het verzamelen van actuele, gedetailleerde, onderbouwde en waardevolle informatie.

De inzichten en adviezen, maar ook traditionele wijsheden zijn bedoeld om je te helpen en ondersteunen in deze fase van je leven. Ik wil met dit boek iets meegeven waar je écht iets aan hebt tijdens en ná je zwangerschap. Waardoor je je gesterkt voelt als vrouw en als moeder. En waardoor je het verschil ziet tussen de dingen waar je invloed op hebt (en deze durft te veranderen) en dingen waar je geen invloed op hebt (en deze durft te accepteren). Ik vind het belangrijk dat je weet dat ik je niets wil opleggen, dat er niet één manier bestaat en dat ik je juist vertrouwen wil geven in jezelf en in jouw innerlijke wijsheid die nu luider spreekt dan ooit. Dit boek zal je helpen je eigen koers te varen. Ik heb mijn persoonlijke ervaringen (je vindt ze onder **NINA**), die van andere moeders en experts gebundeld, zodat jij eruit kunt halen wat jou helpt. Mocht je iets tegenkomen waarvan je denkt: ik zie dit echt anders, schroom dan niet contact met me op te nemen. Ik vind het alleen maar leerzaam en leuk om in gesprek te gaan.

Ik probeer in mijn boek een eerlijk, écht beeld te schetsen. Een waarin jij centraal staat, met minder angst en meer zelfvertrouwen. Zwanger zijn, bevallen en moeder worden is spannend en onzeker, maar het is tegelijk ook magisch en wonderbaarlijk. Jouw lijf bouwt, huist en voedt een baby. Een mens. En jij gaat dat straks op de wereld zetten. Het gaat niet om winnen of het op een bepaalde manier doen, maar over iets doen naar je beste kunnen. Dat is hoe dan ook een topprestatie. Je verdient daarom alleen het allerbeste. Ik hoop dat dit boek je uiteindelijk de kracht geeft om op je lichaam en intuïtie te vertrouwen.

Liefs, Nina

OVER DE OPBOUW VAN DIT BOEK

- **Deel 1: Zwangerschap**, gaat naast de praktische zaken (want kennis geeft vertrouwen!), over zelfontdekking. Wie ben jij als vrouw en wat heb je nodig? Als moeder heb je straks aanzienlijk minder tijd voor jezelf. Dat hoeft niet erg te zijn, maar het is dan fijn om te weten wat jij als vrouw nodig hebt om je goed te voelen, waar je grenzen liggen en hoe je jouw batterij weer kunt opladen. In deze periode schuilt, ondanks of misschien wel dankzij alle veranderingen, enorm veel potentie voor persoonlijke ontwikkeling en zelfontplooiing. Door deze met aandacht en zorg te benaderen (en ook ruimte te geven aan de minder leuke kanten) kan het een van de meest empowering momenten in je leven zijn. Elke zwangerschap is uniek en elke vrouw staat voor haar eigen uitdagingen. Er verandert tijdens de zwangerschap zoveel in je lichaam, dan is het fijn jezelf mentaal en fysiek te ondersteunen met een flinke dosis selfcare. In dit deel vind je tools om voor jezelf én de baby in je buik te zorgen.

- **Deel 2: Geboorte**, gaat over hoe krachtig ons lichaam is. En hoe wonderbaarlijk het proces werkt van een baby op de wereld zetten. Vertrouwen en daarmee gepaard gaande ontspanning zijn belangrijke sleutelbegrippen. En dat bouw je op door kennis en juiste inzichten in combinatie met oefening. Want dit deel gaat ook over actie. Bereid je bevalling voor zoals je je huwelijk zou voorbereiden. Word de 'bevalzilla' van je eigen bevalling. Niet omdat je deze kunt controleren, maar je kunt hem wel degelijk beïnvloeden. Het gaat over weten welke keuzes je hebt, in alle mogelijke scenario's en het gaat over bewuste keuzes maken vanuit vrijheid en niet vanuit onwetendheid en angst. Een gedegen voorbereiding zorgt

er niet alleen voor dat je de ideale omstandigheden schept om tijdens je bevalling beter te kunnen ontspannen maar vergroot ook, zo blijkt uit onderzoek, de kans op een positieve bevalervaring. Het maakt totale overgave makkelijker, omdat je juist door die voorbereiding weet waar je wel en waar je geen controle over hebt. Diezelfde voorbereiding zorgt ervoor dat je uit je hoofd en in contact met je lichaam komt. Jouw wensen en behoeftes blijven leidend. Dit deel laat zien dat bevallen zoveel meer is dan alleen een kind op de wereld zetten. Het is een kans om jezelf als vrouw het grootste cadeau ooit te geven.

- **Deel 3: Kraamtijd**, gaat over de zorg die jij als newborn mama zelf nodig hebt. Omdat het fijn is, maar vooral omdat het noodzakelijk is. Dit deel gaat dieper dan de acht dagen kraamzorg die we in Nederland krijgen. In deze overweldigende periode, waarin de babyzorg centraal staat, is het zó belangrijk dat je jezelf niet vergeet. Na negen maanden zwangerschap, een marathon van een bevalling, een stortvloed van hormonen én gebroken nachten moet jij ook verzorging krijgen voor je herstel. En het mooie is dat er vanuit de moderne wetenschap én traditionele culturen enorm veel mogelijkheden zijn. Dit deel is een pleidooi voor moedertzorg en om de kraamtijd anders te benaderen. Vanuit rust. Want daar zijn uiteindelijk niet alleen wij, maar ook ons kind, ons gezin en de samenleving bij gebaat.

Hoe lees je dit boek?

Ik heb dit boek bomvol inzichten, tips en adviezen geschreven. Je vindt hier een balans tussen denken en doen, tussen informatie en oefening. Er is ontzettend veel interessante en praktische informatie te vinden over zwangerschap en moeder worden. Ik heb geprobeerd het mooiste voor je te bundelen. Ik kan me ook voorstellen dat het veel is. Probeer te filteren wat nu voor jou van toepassing is. Ik heb bij de eerste zwangerschap ook maar een fractie gedaan van wat in dit boek stond. Bij de tweede kon ik gaan aanvullen. Geef jezelf dus de tijd.

Alles wat je in dit boek leest, is bedoeld om je vertrouwen en geruststelling te geven, maar zeker ook om je aan het denken te zetten en aan te sporen zelf aan de slag te gaan. Je kunt het van voor naar achter uitlezen, maar het ook af en toe openslaan en raadplegen in de verschillende fases van het moeder worden. Zie dit boek als een gereedschapskist waaruit jij zelf de tools kunt kiezen die jij wilt gebruiken. Wanneer ik het heb over de baby heb ik bewust voor 'zij' gekozen omdat ik twee dochters heb en het zo persoonlijker voelde. Het spreekt voor zich dat een baby ook 'hij' kan zijn.

Wat voor jou werkt en fijn voelt, is volstrekt persoonlijk. Juist als je zwanger bent staat je intuïtie op scherp en is je innerlijke stem luider dan ooit. Ga af op je gevoel, op je intuïtie. Luister naar je innerlijke stem. Want die is zó belangrijk. Ik hoop dat je in dit boek het gereedschap vindt dat je nodig hebt bij het mama'en; ook een moeder zijn voor jezelf en met liefde en aandacht voor jezelf zorgen, zodat je ook goed voor je baby kunt zorgen.

PARTNER KNOWHOW

Ook richt ik me graag even tot jou, lieve partner. Jullie doen dit echt samen en hoewel 'we zijn zwanger' niet ieders smaak is, is jouw rol hierin van enorm belang. Op de eerste plaats maakten jullie samen een baby waar je samen de verantwoordelijkheid voor gaat dragen. Maar wist je dat het welzijn van je vrouw het latere emotionele, fysieke en mentale welzijn van jullie baby beïnvloedt? En haar welzijn, hoe zelfstandig je vrouw ook is, daar heb jij invloed op. Het begint allemaal met begrip. Snappen en weten wat er speelt. Daar gaat dit boek je bij helpen. In de inhoudsopgave hebben een aantal paragrafen een sterretje gekregen. Dat zijn voor jou de *must reads* van dit boek. Interessant wetenschappelijk onderzoek (zoals de tsunami aan hormonen in haar lichaam en haar veranderende brein), waardevolle inzichten (zoals fysiologische processen tijdens de bevalling en hoe we die kunnen beïnvloeden) en praktische tips zul je tegenkomen die de enorme transitie die je vrouw en jullie samen meemaken, begrijpelijker maakt. Zo kun je nog bewuster stilstaan bij deze wonderbaarlijke gebeurtenis.

VERANTWOORDING

Dit boek geeft algemene informatie over de zwangerschap, geboorte en kraamtijd en is bedoeld als naslagwerk voor inspiratie, informatie en persoonlijk wensen. Ik heb mijn best gedaan om zo veel mogelijk informatie voor je te verzamelen en zo veel mogelijk verschillende experts te raadplegen, maar het boek is op geen enkele manier bedoeld als medische handleiding of ter vervanging van de adviezen van je eigen zorgverlener(s). Raadpleeg altijd een arts of zorgverlener wanneer je beslissingen neemt die van invloed kunnen zijn op jouw gezondheid of op die van je baby. De uitgever en auteurs zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek zijn ontstaan.

The background features several stylized, flat illustrations of fruit and leaves. A large, light blue leaf is in the upper left. A dark red apple with a black stem and a white highlight is in the upper right. A large, dark brown leaf is in the lower left. A smaller, light orange leaf is in the lower right. There are also some dark brown, teardrop-shaped elements scattered around. The overall style is minimalist and modern.

ZWANGERSCHAP

DEEL 1





1

DE BASICS

Gefeliciteerd, je bent zwanger! En nu? zul je denken. Voordat we gaan kijken naar alle veranderingen die gaan komen, is het fijn om een overzicht te hebben van wat je eigenlijk meteen moet weten. Dat lijstje is niet heel lang, maar wel belangrijk, zodat je met een rustig hoofd en gerust hart kunt beginnen aan de reis van de komende negen maanden en alles wat daarna gaat komen.

WAT MOET JE NU WETEN?

Hoewel er veel op je af zal komen, helpt het te weten dat je echt niet alles tegelijk hoeft te regelen. Je zult merken dat het zelfs niet erg is als de babykamer nog niet af is wanneer je kindje wordt geboren. De eerste tijd heb je eigenlijk maar weinig nodig. En dat is fijn, want je zult überhaupt even aan het idee moeten wennen dat je een kindje krijgt. Tel daar de vaak voorkomende zwangerschapsmisselijkheid en vermoeidheid bij op en de meesten kunnen amper hun werk of dagelijkse to-do's bolwerken.

NINA 'Als ik terugdenk aan mijn enthousiasme toen ik voor de eerste keer zwanger was, vind ik mezelf net een puppy. Ik ging van onbewust onbekwaam naar bewust onbekwaam, en dat is best een ongemakkelijke staat om in te verkeren. En eigenlijk gaat die staat de hele zwangerschap, bevalling en het prille moederschap mee, omdat je alles voor de eerste keer doet. Daarom vond ik het prettig om stap voor stap informatie tot me te nemen. Eigenlijk hoef je in het begin maar weinig te weten. En alles wat je dan extra erbij leert, is mooi meegenomen. Pas bij de geboorte van Bodi, mijn tweede kindje, merkte ik dat ik van bewust onbekwaam naar bewust bekwaam was gegaan. En dat zorgde voor een veel relaxtere staat van zijn. Ik wist wat er te leren was en had wat nodig was goed onder de knie.'

Stop met ongezonde gewoontes als roken, alcohol drinken en drugs

Voor sommige vrouwen komt het als een verrassing dat ze zwanger zijn. Ongepland of sneller dan verwacht. Wat dan kan gebeuren is dat je nog een avond los bent gegaan

in de club of met vriendinnen in de kroeg wijntjes hebt gedronken en sigaretten hebt gerookt. Natuurlijk is het beter van niet, maar juist zo vroeg in de zwangerschap is er sprake van een alles-of-nietskwestie, schrijven Mariël Croon en Joris van der Post in *De grote geboortegids*: ‘Het gaat goed of het gaat mis. Je mag er dus van uitgaan dat wanneer de zwangerschap standhoudt, dat het goed is gegaan.’ Wel is het belangrijk dat je, wanneer je erachter bent gekomen dat je zwanger bent, gelijk stopt met deze ongezonde gewoontes. Al vrij snel na de bevruchting kunnen namelijk schadelijke stoffen het embryo via de dooierzak en later via de placenta bereiken. Judith de Jong van verloskundigenpraktijk Femme Amsterdam vindt het belangrijk dat vrouwen niet denken dat een klein beetje alcohol geen kwaad kan. Alcohol wordt niet alleen met je bloed vervoerd maar gaat door al je celwanden heen. Het duurt ongeveer twee uur voordat je lichaam het volledig heeft afgebroken. Dit betekent dat de alcohol twee uur lang bij je baby komt, in de bloedbaan en in het vruchtwater dat je kindje drinkt. Judith: ‘Af en toe een glaasje kan dus al voor het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS) zorgen. Dit kan gelaatsafwijkingen veroorzaken, afwijkingen in de lichaamsgroei en hoofdomtrek en hersenafwijkingen met neurologische en cognitieve stoornissen. Ook kan alcohol leiden tot vroeggeboorte.’ Genoeg redenen dus om, naast de voordelen voor je eigen gezondheid, dat glaasje in ieder geval die negen maanden te laten staan. Judith: ‘Je zou je pasgeboren baby toch ook geen druppel alcohol geven? Ze geven niet voor niets het advies om tot je 21ste geen alcohol te drinken, dus ook niet in de buik.’

Foliumzuur

Begin gelijk (voor zover je dat niet al deed) met het slikken van foliumzuur. Foliumzuur is een vitamine (vitamine B₁₁) die van nature in ons eten voorkomt. Deze stof heet ‘folaat’ en zit in bijvoorbeeld donkergroene bladgroenten, peulvruchten, bonen en sinaasappels. Omdat we er meer van nodig hebben tijdens de zwangerschap en het onmisbaar is in de aanleg van de hersenen en het ruggenmerg van je baby, is het verstandig en makkelijker dat je een supplement slikt. Het verkleint het risico op aangeboren afwijkingen als een open ruggetje, gehemelte of hazenlip met 80 procent.

Het advies is om zo’n vier weken voor je zwangerschap al te beginnen met het slikken van foliumzuur. Wanneer het zwanger worden niet meteen lukt is het niet erg om dit langer door te slikken.

Multivitamine

De Gezondheidsraad adviseert om tijdens de zwangerschap naast foliumzuur ook vitamine D te slikken. Verloskundigenpraktijk Femme Amsterdam adviseert om het

daarnaast aan te vullen met een omega 3-supplement op basis van vis of algenolie wanneer je niet regelmatig vis eet. Je kunt er ook voor kiezen om een goede zwangerschapsmultivitamine in te nemen. Gynaecoloog Amy Tuteur schreef in de *Washington Post* echter dat multivitaminen niet per se noodzakelijk zijn voor een gezonde zwangerschap. Met uitzondering van foliumzuur en ijzer hebben volgens haar de andere vitaminen en mineralen geen directe impact op de kwaliteit van de zwangerschap. De meningen zijn dus verdeeld, maar het kan zijn dat vitaminen voor jou een mooie aanvulling zijn en, hoewel het geen vervanging is van gezond eten, bovendien een makkelijke manier om jezelf toch van wat belangrijke nutriënten te voorzien. Zink is ook een belangrijk sporenelement. Een tekort verhoogt het risico op miskramen en aangeboren afwijkingen en heeft effect op de groei van het kind.

MEER WETEN? Volgens natuurvoedingsdeskundige Tessa van der Steen is er nog een andere reden om extra vitaminen in te nemen: ‘Een zwangerschap is een aanslag op het lichaam van de vrouw, dus tekorten kunnen snel worden opgelopen. Wist je ook dat de anticonceptiepil al veel mineralen aan het lichaam onttrekt? Denk aan magnesium, zink, koper, mangaan, vitamine C en folaat. Zelfs een koperspiraal verstoort de mineralen, waardoor er een koperoverschot en zinktekort ontstaan. Sommige vrouwen beginnen dus al met tekorten aan de zwangerschap. Ik adviseer daarom om minimaal drie maanden voorafgaand aan de zwangerschapswens te stoppen met de pil en daarvoor in de plaats een goede zwangerschapsmultivitamine te slikken om je lichaam de tijd te geven die tekorten weer aan te vullen en zo ook voldoende voedingsstoffen te hebben voor je baby.’

Verloskundige/vroedvrouw

Wanneer je gezond bent kun je ervan uitgaan dat je een gezonde zwangerschap zult hebben en daarom bij een verloskundige terecht kunt. Vrouwen die een medische indicatie hebben, door bijvoorbeeld het slikken van medicijnen of een specifieke ziekte zullen bij de tweedelijnszorg terecht komen: de gynaecoloog. Ga dus wanneer je gezond bent op zoek naar een verloskundige. De verloskundige zal je begeleiden gedurende je zwangerschap en het aanspreekpunt zijn voor al je vragen, de controles en metingen uitvoeren en zal ook deel uitmaken van je geboorteteam. Zeker wanneer je thuis bevalt, is je verloskundige degene die je kindje veilig ter wereld zal brengen. Het is dus belangrijk dat je iemand of een partij kiest bij wie jij je goed voelt. Weet ook dat wanneer je een kennismakingsgesprek hebt gehad je altijd vrij bent om toch verder te kijken. Verloskundigenpraktijken zijn ook buiten kantooruren bereikbaar voor spoedgevallen.

De eerste afspraak vindt vaak rond week 10 plaats (in sommige praktijken kan het ook eerder, als je dat wilt). In totaal krijg je gemiddeld zo'n twaalf prenatale controles. Tijdens een consult wordt de groei van de baby gecontroleerd, je bloeddruk gemeten en naar de hartslag van je baby geluisterd. Deze is vaak al vanaf week 6 te horen! Andere metingen die in de loop van je zwangerschap worden gedaan zijn bloedcontroles op resusfactor, hiv, antistoffen, hepatitis B en bloedarmoede. Ook je ijzerwaardes voor bloedarmoede en glucosewaardes voor suikerziekte worden gemeten.

Naast het bijhouden en controleren van de voortgang van de zwangerschap krijg je ook informatie over de verschillende keuzes die je kunt maken rond de zwangerschap en de geboorte van je baby. Maria Meijssen is verbonden aan de verloskundigenpraktijk Vive, Vroedvrouwen In Verbinding: 'Onze zorg is meer dan alleen de medische begeleiding. Wij gaan uit van de kracht van de zwangere vrouw. Zwanger zijn is gezond en van daaruit willen wij werken. Daarvoor is tijd en ruimte nodig om vertrouwen te ontwikkelen. Ik wil mijn cliënten leren kennen om zo een vertrouwensband op te bouwen. Dit is volgens mij het ideale vertrekpunt voor een bevalling waar een vrouw en haar partner zich gehoord voelen. Als vroedvrouw hebben wij de kennis in huis over zwangerschap en het proces van geboorte geven, maar daarin kunnen wij het ouderpaar slechts ondersteunen. Het is jullie reis, jullie huis en jullie kind dat geboren gaat worden. Dat moet je op je eigen manier doen.'

– **Waar kies je voor?**

Het is handig een verloskundige te kiezen die bij jou in de buurt zit. Je zult er regelmatig op bezoek komen en zeker tegen het einde van de zwangerschap is het met een dikke buik fijn als je er makkelijk kunt komen. Het is verder vaak een kwestie van persoonlijke smaak. Vraag ook andere moeders naar hun ervaringen en tips. Hieronder een aantal vragen die je jezelf en je verloskundige kunt stellen om je te helpen bij het maken van een keuze:

- Wil je het zekere voor het onzekere nemen met extra controle's (boven op het basispakket) en houd je van pretecho's (dit zijn echo's die je 'voor de lol doet' en niet noodzakelijk zijn voor metingen)?
- Wil je per controle echt de tijd nemen of vind je het gewoon belangrijk te weten dat het oké gaat met je kindje?
- Wil je met één of twee vaste gezichten werken of maakt het je niet uit als meerdere verloskundigen je begeleiden?
- Wil je thuis bevallen of in het ziekenhuis?
- Heb je een meer spirituele benadering van de zwangerschap of juist een heel praktische?

De gynaecoloog

Er kan een reden zijn waarom je van de eerstelijnszorg (verloskundige) verwezen wordt naar de tweedelijnszorg, de gynaecoloog. Een gynaecoloog werkt vanuit het ziekenhuis en voert eveneens de reguliere controles uit die een verloskundige doet, maar wel met aanvullende specifieke zorg die voor jou en je kindje op dat moment van belang is. Je kunt direct na de intake verwezen worden naar de gynaecoloog als je risicofactoren hebt, maar dit kan ook gedurende de zwangerschap of zelfs tijdens de bevalling gebeuren. Wanneer je zorg van een gynaecoloog ontvangt, betekent het ook dat je in het ziekenhuis zult bevallen.

Moeders voor moeders

Er zijn vrouwen die niet zo makkelijk zwanger kunnen worden. Om hen te helpen zamelt de organisatie Moeders voor Moeders urine in van zwangere vrouwen. Uit die urine wordt het hCG-hormoon gehaald, dat gebruikt wordt voor ivf-behandelingen. Je vangt thuis één keer per week je plas op gedurende de periode vanaf ongeveer week 6 tot week 16 van je zwangerschap. Het is een kleine moeite waarmee je grote wensen in vervulling kunt laten gaan. En er is een tekort aan dit hormoon, dus alle hulp is welkom. Je kunt je via www.moedersvoormoeders.nl aanmelden.

De zorgverzekering

Je zult bij je zorgverzekering moeten aangeven dat je zwanger bent. Bij de meeste verzekeraars kun je je pakket tijdelijk ophogen. Ze sturen je daarnaast ook een kraampakket op. De zorgverzekeraar regelt in sommige gevallen ook de kraamhulp (tenzij je hier zelf een uitgesproken idee over hebt).

Kraamverzorgster

We hebben in Nederland het geluk dat het kraamzorgsysteem bestaat. In andere landen zijn kersverse ouders afhankelijk van hun familie en vrienden, maar hier krijgen we acht dagen externe zorg vergoed. Als je niet aanvullend bent verzekerd, kan het ten koste gaan van je eigen risico. Hoewel het nog mijlen ver weg voelt dat je kindje wordt geboren, is het handig je op dit gebied alvast te oriënteren en een keuze te maken. Dit omdat kraamzorg lang van tevoren wordt ingepland en de kans bestaat dat de kraamverzorgster van je voorkeur al volgepland is. Geen stress wanneer je dit pas veel later in de zwangerschap leest. Er is altijd wel een kraamverzorgster te vinden, alleen heb je misschien niet gelijk je eerste keus. De kraamverzorgster (in de meeste gevallen zijn het vrouwen) helpt je onder andere met borstvoeding, doet huishoudelijk werk, maakt beschuit met muisjes als er visite is en voert medische controles uit zoals het kijken naar de heling van eventuele hechtingen bij je vagina en de gewichtstoename van je kindje.

– Waar kies je voor?

Vaak werkt je verloskundige met bepaalde kraamverzorgsters samen. Omdat de kraamverzorgster in die bijzondere eerste, maar vaak ook kwetsbare week meestal 4 - 8 uur bij je thuis doorbrengt, is het ook hierbij belangrijk dat je voor iemand kiest die bij je past en waar je een goed gevoel bij hebt. Vraag dus naar goede ervaringen van vrouwen uit je omgeving. Er zijn grotere instanties waar je je bij kunt inschrijven die luisteren naar je wensen. Je hebt vooraf een intakegesprek, bij jou thuis of telefonisch. Tijdens de kraamweek bestaat er wel een kans dat je iemand anders krijgt of dat je kraamverzorgster kortere dagen maakt omdat er een dubbele dienst is geboekt. Ze regelen uiteraard altijd vervanging en je mag ook als het echt niet klikt aangeven dat je iemand anders wilt. Je kunt ook kiezen voor een individu of kleiner collectief (hoewel die ook niet altijd 100 procent een bekend gezicht kunnen garanderen, omdat baby's nu eenmaal niet op commando geboren worden). Daarnaast is er iets wat natuurlijke kraamzorg heet. Charlotte Goudsblom is aangesloten bij zo'n collectief: 'Wij proberen de baby een zachte landing te geven. Praktisch door het in een wollen wikkeldekentje te omhullen en zo min mogelijk af te laten koelen tijdens het verschonen, maar ook door de rust in huis te waarborgen. Ook de moeder krijgt van ons warmtezorg. Warme voeding, warm aankleden, regelmatige voetmassages of een warme kamilleoliewikkel.'

WIL JE MEER LEZEN OVER DE PRAKTISCHE ZAKEN VAN DE ZWANGERSCHAP?

- *Buskruit met muisjes. Alles wat je (niet) wilt weten over het krijgen van een baby* van Nina Veeneman-Dietz, Noor Schutte-Kerckhoff en Marieke Wigmans-Bremers. Glorie, 2013.
- *De grote geboortegids. Vol vertrouwen zwanger zijn en bewust bevallen* van Mariël Kroon en Joris van der Post. Uitgeverij Thoeoris, 2011.
- *Zwanger worden. Alles wat je moet weten over je kinderwens* van Petra de Sutter. Lannoo, 2018.
- *Van buik tot baby. Het meest complete boek over zwanger zijn & bevallen* van Ouders van nu. Kosmos Uitgevers, 2019.
- *Veilig zwanger. Het complete handboek voor de zwangerschap* van Beatrijs Smulders, Kosmos Uitgevers, 2017.

BEKENDE TWIJFELS, VRAGEN EN AANNAMES

Waarschijnlijk komen er veel vragen bij je op. Praktische vragen maar zeker ook zorgen en ongerustheden. Je hoeft maar een zoekterm over zwangerschap in een zoekmachine te gooien en je krijgt altijd wel een waarschuwing om je oren. Terwijl, als het aan de experts ligt, er voor de meeste zaken geen reden is tot paniek. Wat mag je eigenlijk wel en wat absoluut niet? Je hoort tegenwoordig, mede dankzij het internet, zoveel verschillende stellige meningen dat je snel het gevoel krijgt dat je helemaal niks meer mag. Sommige angsten zijn volstrekt onnodig. Verloskundige Judith de Jong weerlegt hier een aantal van de belangrijkste mythes.

‘Echo’s zijn slecht voor je’

Een tijd geleden heeft een blogger een artikel geschreven dat echo’s schadelijk kunnen zijn voor je baby. Dit zorgde voor veel commotie en angst waardoor sommige vrouwen echo’s gingen vermijden. Judith: ‘Echoscopie betekent letterlijk: kijken met geluid. Er wordt gebruikgemaakt van geluidsgolven die niet hoorbaar zijn voor onze oren maar wel terugkaatsen op weefsel naar de echokop. Hierdoor ontstaat een beeld. En dat is niet schadelijk voor het jonge leven. Na ruim dertig jaar intensief gebruik van echo’s zijn er geen nadelige gevolgen voor moeder of kind gebleken. Geluidsgolven moet je niet verwarren met straling zoals die bij röntgenfoto’s, MRI- en CT-scans wordt gebruikt, die wel meer risico’s met zich meebrengen. Ook daarbij geldt dat de straling die vrijkomt bij een röntgenfoto minder is dan tijdens een vliegtreis van Amsterdam naar Bali.

‘Vliegen kan gevaarlijk zijn in het begin’

Na week 36 van je zwangerschap wordt het aangeraden niet meer te vliegen. Dit heeft te maken met het feit dat vliegmaatschappijen niet willen dat een bevalling begint wanneer je hoog in de lucht zit. Als je voor die tijd gaat vliegen is het handig om een zwangerschapsverklaring van je verloskundige mee te nemen waarmee je kunt aantonen hoeveel weken zwanger je bent. Er wordt weleens beweerd dat je rond de eerste maand van je zwangerschap ook beter niet kunt vliegen in verband met straling die het erfelijk materiaal in de cellen kan beschadigen. Kosmische straling is hoog in de lucht groter dan op de grond. Er is echter nog geen bewijs gevonden dat een enkele (of retour) vliegtreis het risico op afwijkingen vergroot. Voor piloten en stewardessen gelden wel bepaalde regels,

omdat die heel frequent vliegen. Ook kun je met een gerust hart door een metaaldetector op het vliegveld lopen. De meningen zijn wel verdeeld over de bodyscan, omdat deze gebruikmaakt van röntgenstraling. Mocht je dus de bodyscan op een luchthaven tegenkomen, geef dan even aan dat je zwanger bent, zodat je die kunt overslaan.

‘Nu mag ik niet meer op mijn rug liggen’

‘Dit is een fabeltje: je kunt alleen beter direct op je zij draaien als je het vena cava syndroom hebt,’ stelt Judith ons gerust. ‘Je aorta (grote lichaamsslagader) die langs de rechterkant van je achterrug loopt wordt dan door het gewicht van je baarmoeder een beetje dichtgeduwd wanneer je plat op je rug ligt. Hierdoor daalt je bloeddruk en kan de hartslag van de baby tijdelijk dalen. Je kunt je duizelig voelen en gaan zweten. Als je dit hebt, kun je op je linkerzij draaien om druk van het bloedvat af te halen. Wanneer je je prima voelt als je op je rug ligt, is er meestal geen sprake van het vena cava syndroom en is het dus ook niet gevaarlijk om tijdens je zwangerschap op je rug te liggen. Toch kan het voorkomen dat tijdens de bevalling het kindje het niet zo leuk vindt dat je op je rug ligt, omdat dit de vena cava kan dichtdrukken.’

‘Rug- en bekkenpijn horen bij de zwangerschap’

Je bekken verweekt en doordat je buik groeit schuiven je buikspieren aan de kant waardoor er veel meer druk op je rug- en bekkenspiieren komt te liggen. De samenwerking tussen je rug- en bekkenspiieren verandert en dit wordt dus een kwetsbaar gebied. Deze veranderingen kunnen ertoe leiden dat de rug- en bekkenspiieren gespannen raken. Dit kan pijnklachten veroorzaken, zelfs bij je billen en benen. Het is niet normaal wanneer je veel pijn ervaart en je kunt hier meestal ook wat aan doen! Lees over het interview met fitnesstrainer Romana Serno op pagina 48 voor meer informatie en pagina 166 voor bekkenbodemoefeningen, bespreek het met je verloskundige of maak een afspraak met een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut.

‘Zwanger zijn is alleen maar leuk’

We mogen echt af van het idee dat het moeder worden alleen maar fantastisch en geweldig is. Dat is een compleet eenzijdig beeld. Natuurlijk is het fantastisch en ben je bevoorrecht om nieuw leven te maken en de daarbij behorende onvoorwaardelijke liefde te ervaren, maar het kan ook verwarrend zijn, oersaai, uitdagend of gewoon niet leuk. Ook die aspecten horen erbij. Een belangrijke stap is dat we hier oké mee leren zijn en accepteren dat die ‘andere’ kant net zo goed bestaansrecht heeft. Een rups kan pas een vlinder worden wanneer die in een cocon heeft gezeten. De mindere aspecten van het moeder worden geven de momenten dat het wel bijzonder, leuk en verrijkend is extra glans. Lees meer over de andere emoties in deel 1, hoofdstuk 2.