

**Kluun**

**Help,  
ik heb mijn vrouw  
zwanger gemaakt!**

Uitgeverij Podium  
Amsterdam

# Inhoud

Inleiding	7
De Basisregels	10
De conceptie	12
De officiële ontdekking van de conceptie	16
De officiële ontdekking van de conceptie	20
De huisarts	24
De postejaculatieve depressie	26
De bekendmaking van de zwangerschap	29
Een zoon of een dochter	31
Zwangerschapskalender voor mannen	33
Nesteldrang	41
Voedings- en genotsmiddelen tijdens de zwangerschap	46
Hormonen	49
De buik	53
Zwangerschapskwalen	55
Seks tijdens de zwangerschap	59
De verloskundige	65
Zwangerschapscursussen	67
De naam	72
De prenatale depressie	75
Bevallingsfobie	77
Waarom doet een bevalling pijn?	81
De bevalling	88
De nageboorte	94
Na de geboorte	95
Rectificatie	96

De officieuze kraamhulp	97
De officiële kraamhulp	101
Het kraambezoek	103
Borstvoeding	106
De nachtvoeding	110
De nachtvoeding voorbij	113
Seks na de bevalling	115
De Dag Van De Lach	117

## **Nakomelingen**

Tien onweerlegbare redenen om geen kinderen te nemen	120
Van Snuitenstijn	123
Binnenlands nieuws	125
Programmeerfoutje	127
Snuit en Neil Armstrong	129
Hop paardje hop? Hop paartje hop	131
Hoe kan een moeder van zo'n kind houden?	133
Verklarende woordenlijst	135
Verantwoording	141

## Inleiding

U hebt een vrouw zwanger gemaakt, en als het meezit is het nog uw eigen vrouw ook.

Laat mij een van de eersten zijn die u feliciteert: goed gedaan, jochie! Het onweerlegbare bewijs van uw mannelijkheid is geleverd: uw apparaat en de daaraan ontsproten zaadcellen hebben datgene gedaan waarvoor ze bedoeld zijn: u krijgt nageslacht.

‘Ik word vader!’ jubelt u tegen uw vader, uw vrienden, uw collega’s en de maten van uw voetbalelftal. Overal waar u de komende weken komt, zult u op de schouders worden geslagen en worden gecompimenteerd met de kwaliteit van uw zaad.

Zo, dat was het dan, denkt u. Pompiedompiedom, op de plaats rust, mijn bijdrage aan het feest is geleverd. Nu geduldig een maandje of acht wachten, tussentijds voor de vorm af en toe een *Ouders van Nu* doorbladeren als mijn vrouw kijkt, *faken* dat ik het ook heel belangrijk vind dat de kleur van de commode past bij die van het wiegje, een keer-tje mee naar zo’n pufcursus, dat bevallinkje er nog even achteraan en dan zijn we vader.

U heeft gelijk: veel meer kunt u niet doen en veel meer is er ook niet te doen. Er groeit een baby in de buik van uw vrouw, en *that’s it*.

De praktijk is anders.

Alles in, op, aan en rond uw vrouw verandert. Het enige wat niet verandert, bent u. Haar man. Ze ziet dat u denkt dat het allemaal vanzelf gaat met zo’n zwangerschap. En dat bevalt haar niet. Dat bevalt haar helemaal niet, en dat

zal ze laten weten ook. Wen er maar vast aan: in de ogen van uw vrouw bent u *ook* zwanger. Dat u dit anders ziet, en dat dit biologisch en rationeel gezien totale onzin is, doet niet terzake. Deze maanden telt alleen de perceptie van uw vrouw. U bent de dader.

Nee, nu niet meteen boos worden. Ik sta aan uw kant. Ik weet ook wel dat die baby heus vanzelf groeit en dat het echt niet helpt als u geen rosbief eet, niet drinkt, niet rookt en niet meer gaat stappen. Maar, hoe onweerlegbaar ook, aan deze logica hebben we niets in de situatie waarin u bent terechtgekomen. U bent de komende tijd overgeleverd aan een *andere* logica, eentje waar u het tegen zult afleggen, als u zich er niet gedegen op voorbereidt. We praten hier niet meer over vrouwenlogica, nee, we praten hier over *Zwangere Vrouwen Logica*. En die is volstrekt onnavolgbaar. U zit nu niet meer, zoals voorheen, op een andere golflechte dan uw vrouw, u zit vanaf nu op een andere planeet.

Voor uw vrouw is dat geen ramp. Zij kan voor haar geestelijke en lichamelijke bijstand terecht bij haar moeder, de verloskundige, de kraamhulp, Daphne Deckers en alle vrouwen ter wereld die ooit zwanger zijn geweest of willen worden. Uw vrouw wordt mateloos populair binnen haar kudde, ze wordt de *flavour of the day*. De ogen van andere vrouwen zullen gaan twinkelen zodra zij in de buurt is. Alsof de ijscoman de straat in rijdt.

Bij u is het anders. Uw zwangerschap interesseert andere mannen geen bal. Ze moet als gespreksonderwerp concurreren met belangwekkender zaken als de loting voor de Champions League, de nieuwe BMW 3-serie en de nieuwe secretaresse van de afdeling boekhouding.

Ga uzelf maar na: u wilt helemaal niets weten over zwangerschapsstriemen, tangbevallingen en tepelkloven. Als uw

vrouw de laatste tijd niet zo dwingend naar u had gekeken, was u niet eens tot op deze bladzijde gekomen. Dan had u dit boek allang in de vuilnisemmer geknikkerd, zodra de gulle gever even niet had opgelet. (Ik neem tenminste aan dat u dit boek hebt gekregen – ik zou uit mezelf nooit een boek over zwangerschap kopen.)

9

Nu moet u. Dit boek is een inburgeringscursus voor alles wat u nooit wilde weten. Ik ga het niet mooier voorspiegelen dan het is: de komende maanden zijn een horrorfilm en u bent de hoofdpersoon. Uw tegenspelers zijn de twee vreemdste wezens die zich op deze en de omliggende planeten bevinden. Zwangere vrouwen en baby's. Ik ga u alles over deze *aliens* vertellen. In voor mannen begrijpelijke taal. Met voorbeelden die u aanspreken, praktijktips waar u wat aan heeft en een verklarende woordenlijst achterin.

Samen komen we er wel doorheen.

## De Basisregels

10 We beginnen met twee simpele basisregels.

### **I. Gebruik oosterse vechtsporttechnieken**

Omgaan met zwangere vrouwen laat zich het best vergelijken met een oosterse vechtsport. Indien u een klap krijgt, of-ie nu verbaal of fysiek is, kunt u maar het beste meeveeren.

Deze Basisregel zult u de komende maanden vaak nodig hebben, want uw vrouw zal nogal lichtgeraakt zijn. Zo kan ze uit het niets gaan janken of schreeuwen. Als er een auto achter haar toetert omdat ze niet snel genoeg optrekt bij het stoplicht, als er een kindje op televisie bij SBS6 wordt geopereerd of als de nieuwe cd van Radiohead te hard staat. Niet schrikken, niet persoonlijk opvatten, het is een bekende bijwerking van de zwangerschap.

Goed onthouden: niet terugslaan, niet verstijven, niet afbreken, maar gewoon meeveeren. En pas terugveren als u zeker weet dat u niks raakt. Want geduld is het uitgangspunt van Basisregel II.

### **II. Ga over tot woestijnpolitiek**

Weet u wat bedoeïenen doen als er een storm opsteekt in de woestijn? Ze gaan plat op hun buik liggen en verroeren zich niet. Geen kameel die weet hoe lang die storm zal duren, maar eens gaat-ie voorbij, dat is de enige zekerheid die ze hebben, de bedoeïenen en hun kamelen. Tot die tijd blijven ze liggen. Welnu, dit heet woestijnpolitiek. Volkeren die afstammen van de bedoeïenen handelen daar nog altijd naar

zodra ze in conflictsituaties belanden. Het is een buitengewoon effectief middel om westerse toeristen de aftocht te doen blazen, als die een beetje gaan lopen klagen over triviale zaken als de afwezigheid van de in de reisgids beloofde airconditioning of de aanwezigheid van gekke beestjes in hun hotelkamer. Basisregel II: wachten tot de storm voorbij is. Een tactiek waar ook u veel aan zult hebben.

11

Oosterse vechtsporttechnieken en woestijnpolitiek, dat zijn de Basisregels die u de komende maanden moet hanteren als uw vrouw weer eens ontploft en de hormonen in het rond vliegen. Meeveren en rustig afwachten. En nooit, nooit met een zwangere vrouw in discussie gaan. U hebt bij voorbaat verloren.



## De conceptie

12 Een hoofdstuk over de conceptie lijkt nutteloos. A, omdat ik toch mag aannemen dat u als man van de wereld wel een idee heeft hoe u een vrouw dient te bevruchten, en B, omdat uw vrouw al bevrucht is (anders had u dit boek niet gelezen). Het gros van de lezers heeft dan ook niets aan de nu volgende tip, maar mocht u zo gelukkig zijn dit boek onder ogen te krijgen als uw vrouw nog onbevrucht is, dan kan ik u maar één advies geven.

Doe het niet.

Ik meen het. Uw leven houdt op.

Begin er niet aan. Blader dit boek desnoods nog even door, huiver bij de griezelhoofdstukken over hormonen, de bevalling, de kraamtijd en de seks, geef het cadeau aan een vriend of buurman die wel zo dom was zijn vrouw te bezwangeren, pak zelf *Gijp*, *Kieft* of de *Voetbal International*, tel uw zegeningen en ga door met waar u mee bezig was – een gelukkig, onbezorgd leven met voldoende slaap en seks.

*Saved by the bell.* Mazzelaar.

Wat zegt u?

U bent vastbesloten uw vrouw toch zwanger te maken.

Dan moet u het zelf maar weten. Maar nu u er toch bent, geef ik u meteen een goede raad.

Vertel nooit iemand dat u en uw vrouw *bezig zijn*. Aan niemand, maar zeker de volgende personen niet: uw ouders, uw schoonouders, de maten van het voetbalelftal en de stamgasten in uw kroeg.

Begrijp me niet verkeerd, ik twijfel beslist niet aan de

kwaliteit van uw zaad, maar het zal u toch eens overkomen dat het niet meteen bingo is. Stel: u neukt de pannen van het dak, maar het blijft o-o. Dan is het geen feest om bij ieder bezoek de vragende hoofdknik van uw vader met een blozend nee-schudden te moeten beantwoorden (U hoort hem denken: Is dat mijn zoon, die niet eens zijn vrouw zwanger kan maken!?) of om iedere zaterdag in de volle voetballeedkamer gevraagd te worden of u eindelijk eens een keer raak heeft geschoten. Om nog maar te zwijgen van die collega die in de bedrijfskantine, naast de kroketten en in het bijzijn van alle meisjes van de afdeling, vraagt of u en uw vrouw zo langzamerhand geen IVF overwegen.

Niet alleen u, ook uw vrouw heeft zwijgplicht. Want nu komt het allerbelangrijkste: u dient te allen tijde te voorkomen dat haar moeder lucht krijgt van de voorgenomen kinderwens van dochterlief (en man). Het is zeer onprettig om uw schoonmoeder, waar de hele familie bij is, te horen

**IMPRESS YOUR WIFE** Als het allemaal niet lukt, hetgeen natuurlijk niet aan u ligt, het zal wel iets zijn met de eierstokken van uw vrouw, blijven IUI en IVF over. U weet vast wel dat u bij IVF zelf zaad moet aftappen (en warmhouden, in theorie zou dat in de mond van uw vrouw kunnen, maar dat houdt ze nooit vol tot bij de balie en het staat zo gek, dus krijgt u een potje), maar wat u en uw vrouw wellicht niet weten is dat uw zaad vervolgens wordt 'opgewerkt'. Opwerken is geen krachttraining, maar het scheiden van kaf en koren. De luie donders en minder bedeelde zaadcellen worden om zeep geholpen. Alleen de toppers worden bij een loops eicelletje gevoegd. IVF is dus een soort opwaarderen van uw zaad. Lees er alles over op [www.stilverlangen.com](http://www.stilverlangen.com) of [www.ivf.nl](http://www.ivf.nl).

vertellen dat ‘bij mij papa maar naar me hoefde te kijken of ik was alweer in verwachting...’, gevolgd door uw schoonvader, die ten koste van u zijn mannelijkheid nog even wil onderstrepen middels een ‘ja, mijn zaad wist wél van wanten...’.

Dus doe uzelf een plezier: mondjes dicht en snaveltjes toe bij voorgenomen bevruchtingen.

Als ik heel eerlijk ben, had ik zélf al moeite met het idee. Op vruchtbare dagen kon ik de gedachte dat we op dat moment misschien wel de basis voor onze liefdesbaby aan het leggen waren, niet van me afzetten. Ik kreeg aanvallen van seksuele correctheid, wilde voortaan romantisch klaarkomen. Het moment waarop mijn zaad in haar liefdestunnel zijn tocht naar een geschikt lief eicelletje zou aanvangen, kon ik toch niet voort laten komen uit de ‘me Tarzan, you Jane’-seks waar mijn vrouw en ik aanhangers van zijn? Nee, dat gaf geen pas. Ik wilde zachteardige, conceptie-fähige woordjes fluisteren. Dat had ik wel eens in een film gezien. En daarbij, zo nam ik me voor, zou ik mijn vrouw voortaan liefdevol aankijken. Dat was nieuw, tot dan toe zaten de ogen van mijn vrouw doorgaans zelfs niet in mijn gezichtsveld als ik in haar klaarkwam.

Het lukte! Nadat mijn vrouw met de pil gestopt was, werd er in Huize Kluun teder geneukt. Het leek net Bouquetreeks-seks. Zie je wel dat ik toch nog een vleugje beschaving in m’n donder had! Als ik maar wilde.

Er ging een maand voorbij. Een halfjaar. Wat was ik blij dat we onze mond hadden gehouden tegen mijn ouders en schoonouders.

Op een avond kwamen mijn vrouw en ik terug van een feestje in Paradiso. Helemaal naar de klote en zo geil als een

aap. De seks was van dik hout, in woord en gebaar. Porno van het type waar ze bij Canal Plus hun vingers niet aan durven branden. Ik kwam als de brandweer.

‘Woeha boeha,’ zuchtte mijn vrouw na afloop, ‘dat was ouderwets lekker...’

Drie weken later gaf de Predictor\* een plusje aan.

15

**Praktijktip** Wetenschappers hebben nog nooit een verband kunnen aantonen tussen een pornografisch orgasme en latere psychische stoornissen van uw kind. Gewoon ordinair copuleren alsof er niks aan de hand is, dus.

\* Zie de verklarende woordenlijst.

## De officieuze ontdekking van de conceptie

16 Er zijn vrouwen die zeggen dat ze het moment waarop ze bevrucht werden, konden voelen (mijn vrouw zegt dat ze wel wat anders aan haar hoofd had – klaarkomen zoals ze in geen maanden meer was gekomen). Andere vrouwen zeggen dat ze het konden zien in de spiegel, omdat hun gezicht anders was.

En dan is er nog een buitencategorie: vrouwen die beweren dat ze een ontluikende zwangerschap bij andere vrouwen zien. De moeder van mijn vrouw is ook telepathisch op dat gebied. God mag weten hoe, maar het mens ziet het, zegt ze.

Mijn vrouw was drie dagen over tijd. Elke keer als ze terugkwam van de wc was ik nerveus als een *Wie is de mol?*-kandidaat met Art Rooijackers en zijn beeldscherm voor zijn neus. Zou ik door mogen?

Als mijn vrouw de kamer weer binnenkwam durfde ik niets te vragen, ik keek alleen.

‘Nog steeds niks...’

Yes! Weer een ronde verder, dacht ik dan.

Die zondag (ze was al vier dagen over tijd) kwamen mijn schoonouders. Toen de bel ging vroeg ik mijn vrouw of ze nog steeds niet aan haar moeder had verteld dat wij al een paar maanden eh... bezig waren.

‘Tuurlijk niet.’

‘Mooi,’ lachte ik, ‘dan kunnen we nu eindelijk eens checken of je moeder inderdaad een wandelend Predictor-staafje is.’

We aten met z'n allen, die avond. Nummer 143, met extra bami. Terwijl ik mijn babi pangang naar binnen werkte, keek ik naar het gezicht van mijn schoonmoeder. Verbeelde ik het me nu of zat het mens mijn vrouw intensiever dan anders te bestuderen?

'Je moeder weet toch niet dat je over tijd bent, hè?' fluisterde ik mijn vrouw in haar oor. Die schudde lachend haar hoofd.

'Als wij de tafel nou eens afruimen,' zei mijn schoonmoeder tegen mijn vrouw, 'dan kunnen de mannen *Studio Sport* kijken.' Mijn schoonmoeder is een heerlijk mens, had ik dat al verteld?

Vanaf mijn standplaats voor de televisie zag ik dat mijn vrouw iets in haar oor gesmoesd kreeg. Even keek ze verbaasd, werd toen rood en voor ik kon ingrijpen, was het al te laat. Ik zag het haar zeggen.

'Ja.'

Mijn vrouw was gezwicht. Behekst door haar moeder. De zwijgplicht was doorbroken.

'Ik wist het, ik wist het!' gilde mijn schoonmoeder, vloog mijn vrouw in de armen en slaakte vreugdekreten.

'Kom, kom, het is maar tegen RBC, hoor,' bromde mijn schoonvader, 'en zo mooi was-ie nou ook weer niet.'

Ik baalde als stro.

Niet omdat ik niet blij was, integendeel (ik bedoel, het was inderdaad een frommelgoal, maar die tellen ook, binnen is binnen), maar ik, de oprichter van de zwangerschap, voelde mezelf aardig buitengesloten zo met een bord restanten babi pangang op mijn schoot, kijkend naar mijn huilende vrouw in de armen van haar 'ik word oma, ik word oma!' gillende moeder.

‘Pardon?’ riep mijn schoonvader verbaasd.

‘Ja,’ mompelde ik, ‘zeg dat wel.’

Schoonpaps kreeg een grijns op zijn gezicht. ‘Kerel, van harte!’ bulderde hij, en sloeg me daarbij zo hard op mijn schouders dat het laatste restje babi pangang met zoetzure saus zich van mijn bord naar het vloerkleed verplaatste.

Hij pakte me vast en begon me fijn te knijpen. Ik mompelde nog iets over prematuur en dat het helemaal nog niet zo zeker was omdat we nog geen test hadden gedaan en dat vier dagen over tijd wel vaker voorkwam, maar er was geen redden meer aan. Schoonmama kwam al met gestrekte armen en betraande ogen in waggeldraf op me af.

Even later werd ik door twee glimmende schoonouders gesandwiched. Mijn vrouw keek me vanuit de keuken verontschuldigend aan.

‘Ik zag het al toen ik binnenkwam, ik zag het al toen ik binnenkwam!’ kwekte Eucalypta in mijn oor. (Mijn schoonmoeder herhaalt altijd alles wat ze zegt. Dat krijg je als je te veel tijd hebt.)

Ik was zo chagrijnig dat ik even hoopte dat Predictor morgen het voorspellend vermogen van mijn schoonmoeder zou logenstraffen. Lekker puh. Dan maar geen vader.

‘Ik ben toch zo blij voor jullie,’ zei ze bij het afscheid. ‘Zo ontzettend blij.’ Het viel me op dat ze voor deze ene keer de zin niet in zijn geheel herhaalde, vermoedelijk omdat ze halverwege zelf ook tot de ontdekking kwam dat het *jullie* eigenlijk door *mezelf* diende te worden vervangen.

‘Goed gedaan, ouwe dibbes,’ glunderde mijn schoonvader. Hij kneep me in mijn wang. ‘Ik ben trots op je.’

‘Mama zei dat ze het aan mijn ogen gezien had...’ zei mijn vrouw met een blik van bewondering, zwaaiend naar de Subaru Methusalem, die luid claxonerend de straat uit

reed. ‘Toen mijn zus in verwachting was, was mama ook de eerste die het doorhad.’

‘Hm. Ik zou het leuk hebben gevonden als we het met zijn tweeën hadden kunnen vieren,’ bromde ik. ‘Zullen we de volgende zwangerschap meteen maar live door Jomanda op tv laten bevestigen?’

‘Doe niet zo flauw,’ zei mijn vrouw. ‘Jij bent toch ook blij?’

‘Ik ben pas blij als ik een vette plus zie op zo’n Predictor-staafje.’

‘Nou, ik geloof dat mama het echt goed heeft gezien,’ zei mijn vrouw fel.

‘En ik geloof het pas als jij over je moeders kop mag zeiken en er dan een plusje op haar voorhoofd tevoorschijn komt,’ grinnikte ik. Ik vond ’m wel scherp, al zeg ik het zelf. En vergat dat ik hiermee zwaar tegen Basisregel II zondigde.

Mijn vrouws onderlip begon te trillen. Haar hoofd werd rood. Haar ogen spuwden vuur. En toen begon ze, buiten op straat, van nul op honderd te schreeuwen dat ik een egoïstische klootzak was omdat ik niet eens blij was en dat ze me niet als vader van haar kind wilde en dat ze van me af wilde en dat ze bij haar moeder in zou trekken.

Daarna viel ze me om de hals en begon als een wilde te janken.

Ik had geen Predictor meer nodig. Mijn schoonmoeder had het goed gezien. Zo zwanger als een boek van Daphne Deckers.