

## Hoofdstuk 1

# De eerste drie maanden

Ik weet nog precies wat er allemaal door me heen ging toen ik zeker wist dat ik voor het eerst zwanger was. Mijn vriendin Jet, die het jaar ervoor bevallen was van haar zoontje Jan, had me verteld dat ze 'het' vanaf dag één voelde. Bij mij was dat ook zo. Het kon gewoon niet anders. Het was er. Het waren nog maar een paar cellen in mijn buik, maar ik voelde de aanwezigheid. Veel te vroeg kocht ik twee zwangerschapstests bij de drogist. Ik wist heus wel dat ik eigenlijk tot de eerste dag van mijn nieuwe ongesteldheid moest wachten, maar de blijde verwachting was te groot. Ik had mijn ongesteldheid zo ruim mogelijk genomen en zat vanaf de eerste minuut met zo'n staafje op de wc. Minutenlang heb ik geobsedeerd naar het testraampje zitten kijken. Niks. Ik moest lachen om mezelf. En toch... verbeeldde ik het me nu, of zag ik écht een heel vaag blauw streepje? Met mijn broek op de enkels heb ik het staafje onder alle scherpe lampen gehouden die ik in huis kon vinden. Ja, ik wist het zeker: ik zag een heel iel streepje. Dofgelukkig viel ik in bed. Morgen weer!

De volgende ochtend was het streepje nog altijd even dunnetjes. Maar ik zag het en dat was voor mij belangrijk. Om Richard niet blij te maken met een dooie mus, besloot ik nog een dag te wachten. Ik kocht vier extra doosjes met tests en zat nu elke paar uur met een staafje op de wc. Eén dag later was het er echt: een dun, maar duidelijk blauw streepje. Ik heb gehuild van blijdschap en ben als een dolle door mijn appartement gesprongen. Richard tenniste in die tijd nog, en hij speelde op dat moment een toernooi in Los Angeles. In het holst

van de nacht belde ik hem uit zijn bed. Dit ‘schat-we-krijgen-een-baby’-telefoontje was een van de meest romantische en emotionele momenten uit mijn leven.

Ook mijn ouders waren geëmotioneerd. Hun eerste kleinkind! ‘Hoe weet je het eigenlijk zo snel?’ vroeg mijn vader. Dus ik vertelde hem van de wonderen van het urinestaafje. ‘Weet je hoe dat vroeger ging?’ vroeg hij toen. Bij dat soort vragen moet ik altijd even nadenken of ik daar wel een antwoord op wil. Mijn vader kan als natuurwetenschapper ergens al snel de romantiek afhalen. ‘Tot de jaren zestig werden er proefdieren gebruikt bij het vaststellen van een zwangerschap,’ ging hij monter verder. ‘Dat heette de kikkerproef. Dan werd een kikker eerst van zijn hypofyse ontdaan, waardoor hij een vaalgrauwe kleur kreeg. Daarna spoten ze hem in met de urine van de vrouw bij wie een zwangerschap werd vermoed. Kreeg de kikker tijdelijk zijn bontgeklepte groene tint terug, dan was de vrouw inderdaad zwanger. Maar dat was nog niks vergeleken bij de muizenproef..’

Bedankt pap, ik geloof het verder wel. Ik ben blij dat we eindelijk weer terug zijn bij de beschaafde Babyloniërs, die duizenden jaren vóór Christus al geen dierproeven meer nodig hadden. Terwijl wij hier nog met knotsen achter de konijnen aanrenden, hadden zij de farmaceutische werking van bepaalde planten al ontdekt. Om een zwangerschap te kunnen vaststellen, persten ze eerst het sap uit een kruidachtige plant. Daarna werd een stukje papyrus in de urine van de vrouw gedrenkt. Dat ‘papiertje’ brachten ze vervolgens in contact met het kruidensap. Was ze daadwerkelijk zwanger, dan bleek het papiertje te verkleuren. Dit soort chemische reacties werd waarschijnlijk bij toeval ontdekt.

Zo zijn de oude Egyptenaren op het idee gekomen om een pluk schapenwol in een mix van honing en gemalen acacia te drenken, waarna de kleverige prop als een soort tampon werd ingebracht. Inmiddels weten we dat acacia fermenteert in melkzuur, een bekend middel om spermacellen mee te doden. Egyptische vrouwen deden ook een halve citroen in hun vagina, sloten de baarmoedermond met

bijenwas en smeerden zelfs een papje van krokodillenmest op hun geslachtsorganen (waarschijnlijk kreeg je van dit laatste ‘wondermiddel’ zo’n nare infectie dat je inderdaad niet zwanger werd). Maar de heren lieten het niet alleen aan hun echtgenotes over; de Egyptenaren waren tenslotte ook de uitvinders van het geitenmagencondoom. Als je dat een beetje netjes uitwaste, kon je er jaren mee doen. Hoewel deze antieke beschavingen dus al behoorlijk wat kennis bezaten over de voortplanting, hadden ze waarschijnlijk geen idee van het wonder dat zich in een zwangere buik voltrok. Mijn vader stuurde me meteen een boek met prachtige close-up foto’s van de groeiende foetus. Daarin zag ik pas goed wat een mirakel een nieuw leven eigenlijk is. In het begin is het niet veel meer dan een klontje cellen, daarna een speldenknopje, een erwt, een bruine boon... Maar voordat het tot zo’n klontje komt, is er eerst sprake van één grote loterij. Het geslacht, uiterlijk en karakter van je kind (hoe vertrouwd ook) zijn eigenlijk toevalstreffers. De kans op een zwangerschap is om te beginnen helemaal niet zo groot. Het ene rijpe eicelletje dat je baarmoeder iedere maand produceert, moet immers binnen 24 uur worden bevrucht. Je hebt dus eigenlijk maar twee á drie vruchtbare dagen per maand. Als de Egyptenaren het fenomeen van de eisprong hadden weten te ontcijferen, waren ze vast niet aan de krokodillenpoep begonnen.

Feliciteer een vrouw nooit omdat je dént dat ze zwanger is – tenzij je de baby letterlijk uit haar ziet komen. – *Dave Barry, humorist*

Om de kans op een bevruchting te optimaliseren, heeft Moeder Natuur grof geschut in stelling gebracht: de zaadcellen. Deze worden met honderden miljoenen tegelijk geproduceerd, hun zwiependende staartjes klaar voor de start. Eén ejaculatie bevat maar liefst 300 tot 500 miljoen van die spermatozoiden. Kort na een vrijpartij ben je waarschijnlijk vervuld van heel andere gevoelens, maar in je onderbuik vindt een ware slachting plaats. Misvormde of anderszins mislukte zaadcellen lukt het sowieso al niet om de weg naar de eileiders te vinden. De mees-

te andere zijn te langzaam, of sneuvelen in het niet bepaald zaadvriendelijke zure milieu (vandaar de citroen!). Alleen de snelste zwemmers en de beste volhouders redden het tot het eitje. Dat zijn er minder dan 300, maar die kunnen wel nog zo'n twee à drie dagen in leven blijven. In hun kopjes bevindt zich het vaderlijk genetisch materiaal én de sleutel tot het geslacht van je baby. De ene helft van de zaadcellen draagt namelijk het X-chromosoom, de andere helft een Y. Jouw eikel heeft alleen een X. Versmelt deze met een X-zaadcel, dan ben je in verwachting van een XX: een meisje. Wint een Y-zaadcel de race, dan krijg je een XY: een jongetje. Nu zijn er een paar typische verschillen tussen deze twee zaadcellen. De Y-zaadcel is wat kleiner en zwemt sneller dan de X-zaadcel. Maar hij is ook wat zwakker en kan slechter tegen de 'vijandige' omgeving van jouw vagina. De X-zaadcel is wat groter en langzamer, maar daarentegen beter bestand tegen het agressieve milieu. Nu wordt er wel gezegd dat je het geslacht van je baby vooraf zou kunnen beïnvloeden door gebruik te maken van deze verschillen.

Om een meisje te krijgen zou je naar verluidt de hele maand zoveel mogelijk moeten vrijen. Dat is alvast geen straf. Dit vermindert het aantal zaadcellen per ejaculatie en betekent meer X en minder Y. Ook het dragen van strak ondergoed vermindert de zaadproductie. Bovendien zou je ervoor moeten zorgen dat de penis niet te diep in de vagina is bij het klaarkomen; op deze manier moeten de zaadcellen verder zwemmen. Het krijgen van een jongetje vergt wat minder inspanning. Daarvoor hoeft je alleen op de dag van je ovulatie te vrijen, en nog eens op de ochtend erna. Zo verzekert je jezelf van een maximum aantal Y-zaadcellen. Je kunt de hoeveelheid nog een handje helpen door het dragen van losse boxershorts. En wanneer de penis diep in de vagina is op het moment van klaarkomen, hoeven de zaadcellen minder ver te zwemmen. Los of strak, diep of ondiep – ik heb geen idee of het allemaal werkt. Maar één ding staat als een paal boven water: 'als het maar gezond is'. Het is misschien een open deur van jewelste, maar dat maakt het niet minder waar. Wat trouwens ook nog een interessant weetje is: volgens onderzoekers bevinden zich de genen voor in-

telligentie waarschijnlijk op de X-zaadcel. Een zoon erft zijn intelligentie daardoor alleen van zijn moeder, terwijl een dochter haar hersencellen (of gebrek daaraan) van allebei de ouders krijgt.

Wanneer het één zaadcelletje is gelukt om door het omhulsel van je eikel te dringen, gaat meteen de deur op slot. De rest heeft pech. Dit gegeven leidde tot de beroemde uitspraak van Woody Allen dat eigenlijk ieder mens een winnaar is, omdat hij al honderden miljoenen anderen heeft moeten verslaan om überhaupt geboren te worden. Dat heb ik altijd een leuke gedachte gevonden. Iedere moeder is toch al van mening dat haar kind het meest bijzondere mensje is dat zich ooit op aarde heeft gemanifesteerd. En dat oergevoel blijkt nu terecht. De genetische combinaties waren immers ontelbaar en de concurrentie moordend, maar het is precies déze baby geworden. Je zou bijna denken dat het allemaal geen toeval is, maar dat er een hogere bedoeling achter steekt. In het prille begin van mijn zwangerschap had ik dan ook van die romantische visioenen dat dit kindje uit een universum van mogelijkheden speciaal óns had gekozen. Toen ik een paar weken later brakend boven de wc hing, was er van dat mystieke gevoel weinig meer over. Maar zover was het gelukkig nog niet; voorlopig liep ik nog met mijn hoofd in een donzige roze wolk. Veel te vroeg hing ik bij mijn huisarts aan de lijn. 'Ik kom eraan!' had ik apetrots geroepen, met de zwangerschapstest nog nadruppend in mijn hand. 'Gefeliciteerd', zei de assistente, 'bel volgende maand nog maar eens terug.' Ik schoot in de lach. Wat had ik nou verwacht? Dat de dokter mij met de fanfare zou komen ophalen? Tien à twintig procent van alle nieuwe zwangerschappen blijkt in de eerste drie maanden te sneuvelen. Laat ik die eerst maar eens doorkomen, dacht ik bij mezelf.

En dus zweefde ik vol goede moed naar de boekwinkel en nam daar voor het gemak het hele plankje 'zwangerschap' mee. Dat heb ik geweten. Wat je allemaal wel niet kunt krijgen! Toxoplasmose. Listeriose. Zwangerschapsvergiftiging. Bekkeninstabiliteit. Stuitligging. Postnatale depressie. En dat nog los van alle 'normale' kwaaltjes als

misselijkheid, verstopping, kramp, maagzuur, striae, spataderen en aambeien.

Toen Richard thuiskwam uit Amerika moest hij erg lachen om alle onheilslijstjes op de koelkast. Mij was het lachen inmiddels behoorlijk vergaan. Ik zag overal alleen nog maar de dreiging van ongewassen sla, rood vlees, blauwe kaas en rauwe eieren. Voor mannen is het toch anders. In mijn lijf gebeurde het allemaal, en ik wilde natuurlijk niks verkeerd doen. Bij onze favoriete Japanner zat ik dan ook stug de andere kant op te kijken wanneer Richard zich weer eens vergreep aan die heerlijke rauwe zalm. De chef-kok probeerde mij er telkens van te overtuigen dat zwangere vrouwen in Japan ook gewoon sushi en sashimi aten, maar ik was niet te vermurwen. De angst voor een vroeggeboorte of hersenbeschadiging zat er bij mij goed ingeramd. Toen werd er maar een speciale ‘Daphne-rol’ voor me gecreëerd van flinterdunne komkommer met krab en avocado. Na mijn tweede zwangerschap was het echter tot me doorgedrongen dat je heus geen acute miskraam krijgt van een stukje camembert. Sterker nog: het listerio-segevaar geldt alleen voor rauwmelkse kazen, die zijn gemaakt van ongepasteuriseerde melk. Dat soort kaas is in Nederland bijna niet te krijgen. Voor de zekerheid kun je natuurlijk altijd even op het etiket kijken, want het kan uiteraard geen kwaad om voorzichtig te zijn. Rauw vlees of rauwe vis heb ik ook de tweede keer niet gegeten. Maar ik heb ook niet meer wakker gelegen van een mogelijke overdosis vitamined-A door die ene boterham met smeerworst.

Mijn oma Mien is in de jaren veertig van de vorige eeuw zes keer bevallen van een gezond kind. (De dokter moest hierbij overigens steeds van onder een laken voelen hoe de vlag erbij hing. Zelfs het ‘knipje’ werd op de tast gezet!) In die karige tijd at oma’s gezin meestal aardappelpuree met appelmoes, met één keer in de week de luxe van een stukje vlees. Blijkbaar kan een ongeborn kind een hoop hebben, al is het natuurlijk een zegen dat er tegenwoordig wat meer richtlijnen en mogelijkheden zijn. Ik heb geprobeerd zo gezond en gevarieerd mo-

gelijk te eten. Daarnaast heb ik trouw mijn foliumzuur geslikt tegen het open ruggetje, en ben ik röntgenfoto's en medicijnen uit de weg gegaan. Ook is het een goed idee om een vitaminepreparaat te gaan slikken dat speciaal is samengesteld voor de zwangere vrouw. Zo heb je de komende negen maanden extra calcium nodig, omdat je lichaam jouw eigen calcium gaat gebruiken om de botten van de baby te maken. Daarnaast is het raadzaam om wat meer proteïnen te gaan eten; deze eiwitten vind je niet alleen in vlees maar ook in bonen, sojaproducten en noten. Het menselijk lichaam is een ongelooflijk gecompliceerd organisme en in de eerste drie maanden van je zwangerschap worden de meeste vitale onderdelen aangelegd: het zenuwstelsel, de hersenen en de organen. Het spreekt dus voor zich dat ik probeerde om in deze cruciale fase niet zomaar alles in mijn mond te stoppen. Maar toen ik in een restaurant weer eens zat te kniezen over de mogelijke roodheid van de steak en de eventuele gorgonzola in de kaassaus, was Richard het zat. Hij zei: 'Daf, zwangerschap is een tijd van blijde verwachting en niet van angstige afwachting. In hemelsnaam: eet!'

En hij had gelijk. Er zijn maar drie dingen écht uit den boze: roken, drugs en drinken. Dat was makkelijk, want ik heb in mijn leven nog nooit een glas alcohol gedronken. (Hoewel – dat is niet helemaal waar. Ik heb ooit een half glaasje champagne naar binnen gewerkt op het galadiner na Richards Wimbledonoverwinning. Ik dacht: als er ooit een moment is om te beginnen met drinken, dan is het nu! Maar daarna had ik de rest van de avond het gevoel alsof iemand mij met een hamer op het hoofd had geslagen.) Ik heb ook nooit gerookt en over drugs hoef ik het al helemaal niet te hebben. Maar van vriendinnen die wel van een 'wijntje en een sigarijntje' houden, heb ik begrepen hoe ontzettend moeilijk het kan zijn om die fles of dat pakje sigaretten dicht te laten. Je moet maar zo denken: jij hebt een keuze, je baby niet. Jouw ongeborn kind rekent erop dat jij je verantwoordelijk gedraagt. Want wat voor effect hebben alcohol, drugs en nicotine eigenlijk op het nieuwe mensje? Om te beginnen raast iedere XTC-tablet of snuif cocaïne rechtstreeks naar je baby en richt daar onherstelbare

schade aan. Sommige kinderen komen zelfs verslaafd ter wereld en moeten in de eerste weken van hun leven al afkicken. Hierbij vergeleken lijkt roken natuurlijk veel minder erg, maar vergis je niet. Nicotine vernauwt de bloedvaten en vermindert de kwaliteit van de placenta. Daardoor krijgt de baby minder zuurstof en heb je meer kans op een miskraam, een laag geboortegewicht of wiegendood. Roken wordt zelfs in verband gebracht met een lager IQ.

Dus het slimste wat jij kunt doen, is gewoon stoppen – en er niet meer aan beginnen.

Als je partner ook rookt, is het een goed idee dat hij jouw voorbeeld volgt. De beste tijd om te stoppen is overigens al vóór de zwangerschap. Ook voor hem. Wanneer hij bijvoorbeeld jointjes rookt, vermindert de zaadproductie dusdanig dat het nog maanden kan duren voordat die weer op peil is. Van alcohol wordt gezegd dat je best wel eens een glaasje kunt nemen. Maar niemand weet eigenlijk precies wat een veilige hoeveelheid is. Feit blijft, dat ieder glas via de placenta bij je baby terecht komt. Veel alcohol geeft een verhoogde kans op een vertraagde groei en aangeboren afwijkingen. Waarom zou je het risico nemen? Voor die paar maanden kan een alcoholvrij biertje ook heel lekker zijn. Zo – dominee Deckers heeft voorlopig wel weer even genoeg gepreekt. Je zou bijna vergeten dat een zwangerschap geen ziekte is, maar een fantastisch natuurlijk proces. De eerste weken vond ik er overigens weinig natuurlijks aan. Ik vond het zelfs behoorlijk eng. 's Nachts in bed lag ik uren in totale verwarring naar het plafond te staren: er groeide een ander leven in mijn buik! Dit microscopisch kleine bevruchte eicelletje was druk bezig om uit te groeien tot een echt kindje. Ons kindje. Als dat maar goed ging allemaal. Na vier weken was het klompje cellen gepromoveerd tot embryo en daarmee kwamen de zwangerschapshormonen pas echt goed op gang. Het woord hormoon is afgeleid van het Griekse *horman*, dat staat voor opwinden en aandringen. En dat is ook precies wat ze deden: ze golfdend door mijn lichaam en namen van de ene op de andere dag de besturing over.



Een kind krijgen is ongetwijfeld het meest mooie en irrationele dat twee verliefde mensen samen kunnen doen. – *Bill Cosby, humorist en acteur*

Vanaf dat moment stonden al mijn zintuigen op scherp. Ik werd erg gevoelig voor lawaai en had het gevoel dat ik meer kon proeven en beter kon ruiken. Ook mijn tranen zaten opeens erg los. Toen ik las dat het hartje na zes weken al ging kloppen, barstte ik spontaan in huilen uit. Het was nog niet veel groter dan een maanzaadje, maar het idee van een tweede hartje naast het mijne overspoelde me met geluk. Diezelfde avond reed ik met een prachtige zonsondergang door Amsterdam. Ze draaiden een romantisch liedje op de radio en binnen de kortste keren zat ik alweer te snorren. ‘Hou vol, kleine,’ zei ik tegen ons garnaaltje, ‘het leven is zo mooi, je moet het zien!’ Toen wist ik echter nog niet wat er allemaal moest veranderen in mijn lichaam om ruimte te maken voor dit nieuwe leven. Om te beginnen heeft de baarmoeder normaliter het formaat van een klein peertje. Tijdens je zwangerschap verschaft zij op unieke wijze voedsel, onderdak en afweerstoffen aan je groeiende mensje. In de loop van negen maanden zal dit peertje echter uitgroeien tot een forse watermeloen. Eigenlijk is daar helemaal geen plaats voor. Als vrouw loop je nu eenmaal niet met een hol vat in je buik waar precies een baby in past. Dus wat gebeurt er? Je andere organen worden gewoon opzijgedrukt. En dat voel je.

Na ruim twee maanden was mijn babyfabriek op volle oorlogssterkte. Allereerst maakt je lichaam meer bloed aan, waardoor mijn hart sneller en krachtiger moest gaan kloppen. Daarnaast had ik af en toe van die kramperige pijn in mijn onderbuik. Dat bleek het oprekken van de baarmoederspieren te zijn. De hormonen die dit aansturen, slaan echter ook op je darmen. Volgens mijn zwangerschapsboeken kon dit leiden tot ‘lucht in de maag, winderigheid en obstipatie’. Vertaling: je boert, laat scheten en kunt niet poepen bovendien. Plas-sen gaat wel. Sterker nog: ik zat iedere tien minuten op de wc, doordat de groeiende baarmoeder op mijn blaas drukte. Ik had er aanvankelijk best moeite mee om deze ervaringen met mijn zwangere vriendinnen

te delen. Ik praatte eindeloos over het hemelse vooruitzicht van een baby, maar zweeg liever over het aardse inzicht van poep en pies. Eigenlijk zijn wij in deze steriele maatschappij behoorlijk ver afgedwaald van onze normale lichamelijke functies. Een voorbeeld: binnen twaalf weken waren mijn borsten opgezwollen tot het formaat van de Utrechtse heuvelrug. In het begin vond ik dat heel vrouwelijk en sexy – totdat ik me realiseerde dat ze gewoon volliepen met melkklieren. Voordat ik in verwachting raakte, had ik mijn borsten nooit gezien als een wandelend buffet. Dat waren ze natuurlijk wel. Niks minder, maar zeker ook niks meer.

Nu was het leuk geweest als ik op de rest van mijn lijf ook wat extra spek had gekregen. Ik zag mezelf al lekker rond en moederlijk worden, maar ik werd vooral Pamela Anderson: tieten op een stokje. 's Ochtends werd ik wakker met het gevoel alsof ik de hele nacht in de draaimolen had gezeten. 'Ochtendmisselijkheid' is wat mij betreft een verkeerde term: ik was de hele dag duizelig. Daarnaast voelde ik me slap, had zwarte vlekken voor mijn ogen en een stuitende weerzin tegen eten. Boodschappen doen was een drama want bij alles wat ik zag, draaide mijn maag om. Ik wist niet dat een mens zó misselijk kon zijn. Soms was ik gewoon te moe om rechtop te staan. In dezelfde periode beweerde een zwanger collegaatje van mij dat ze zich nog nooit zo energiek had gevoeld. Ik zag lijkkbleek, dus haar stralende moederblosjes waren mij een doorn in het oog.

Bij mijn tweede zwangerschap zou ik lang niet meer zo misselijk zijn, maar dat wist ik helaas nog niet. Voorlopig hing ik om de haverklap boven de wc, met als triest dieptepunt de US Open in New York, waar ik ongegeneerd heb staan braken naast de kleedkamer van Martina Hingis.

Ongeveer de helft van alle zwangere vrouwen heeft in meer of mindere mate last van ochtendmisselijkheid. In het eerste trimester pompt je lichaam namelijk grote hoeveelheden oestrogeen en progesteron door je aderen, met de beruchte misselijkheid tot gevolg. Dit vervelende gevoel zal pas weer afnemen zodra de placenta in de tiende

week de hormoonproductie grotendeels gaat overnemen. Het overgeven is weliswaar onplezierig, maar heeft verder geen enkel negatief effect op je groeiende baby. (Dat is overigens wel het geval bij *hyperemesis gravidarum*, een zeldzame maar zeer ernstige vorm van zwangerschapsbraken, waarbij het lichaam sterk uitdroogt en je in het ziekenhuis moet worden opgenomen.) Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat vrouwen iets gevoeliger zijn voor ochtendziekte wanneer ze in verwachting zijn van een meisje. Waarom dat zo is, weet men niet. Waarom de zwangerschapshormonen überhaupt misselijkheid veroorzaken, weet men eigenlijk ook niet. Maar eerlijk gezegd kon mij dat ook niet zoveel schelen – daarvoor had ik het veel te druk met draaierig zijn. Ter bestrijding adviseerde iemand mij acupunctuur, omdat er een ‘disharmonie’ zou zijn van mijn ‘maag-miltenergie’. Het schijnt veel vrouwen te helpen, maar ik ben een beetje ouderwets in die dingen. Ik hoef geen naaldjes in mijn harmonie, geen acupressuurarmband tegen wagenziekte en ook geen kruidencapsules van framboosblad. Ik had al moeite genoeg met de traditionele remedies: kleine porties en vooral geen vet.

Die kleine porties, daar kon ik me nog wel in vinden. Ik dwong mezelf om te eten, want na het eerste hapje werd de misselijkheid meteen minder. Dat was een vreemde gewaarwording: ik werd niet goed bij de gedachte aan eten, maar tegelijkertijd was eten het enige wat hielp. Droge kaakjes, beschuitjes met thee, het werkte allemaal prima. Maar ‘vooral geen vet’? Ik had juist een onbedwingbare behoefte aan vette snacks. Zo stond er regelmatig een spuitbus met slagroom op mijn bureau, die ik dan onder het schrijven toefje voor toefje in mijn mond spoot. Daar moet ik nu niet meer aan denken, maar op dat moment kon (en wilde) ik mezelf niet stoppen. Ook werd ik geregeld midden in de nacht wakker en had dan ineens zin in friet en frikadellen met veel mayonaise en ketchup. En daar ging die arme Richard weer, bij nacht en ontij op zoek naar een snackbar. Wat dat betreft zijn die kleffe magnetronfrikadellen een hele vooruitgang voor de mensheid.

Tijdens mijn tweede zwangerschap had ik de stille hoop dat mijn lichaam dit keer genoeg zou nemen met het traditionele potje augurken. Helaas. In de eerste drie maanden heb ik wederom een hevige aanval van fastfoodgekte gehad. In die tijd reed ik als presentatrice van de allereerste Big Brother voor de locatiefilmpjes het hele land door. Het duurde niet lang of ik wist alle McDrives langs de Nederlandse wegen te vinden. Vaste bestelling: een doosje van negen Chicken McNuggets met barbecuesaus en een grote cola. Iedereen die met mij meereed, moest eraan geloven. Het mooiste was nog de avond dat ik met couturier Mart Visser terugreed uit Scheveningen, waar we in het Circustheater naar de première van de musical *Elisabeth* waren geweest. Ook toen kon ik de lokroep van het bakvet niet weerstaan.

Als de natuur het zo had geregeld dat mannen en vrouwen om de beurt een kind zouden krijgen, dan zou ieder gezin uit slechts drie personen bestaan. – *Lawrence Housman (1865-1959), toneelschrijver*

Mart is overal voor in, dus even later stonden we met onze limousine aan het afhaaloket. Hij in zijn smoking en ik in een enorme baljurk met een diamanten tiara op mijn hoofd. ‘Mag ik wat extra servetjes?’ vroeg Mart onverstoort, om die vervolgens netjes over mijn tafzijden robe uit te spreiden. Doosje erop, sausje erbij en rijden maar. Nee, vette snacks zijn niet de meest ideale schijf-van-vijf. Maar alles is beter dan *pica*, het even zeldzame als bizarre zwangerschapsverschijnsel waarbij je onbedwingbaar oneetbare zaken als aarde, klei en krijt wilt eten. Dit wordt veroorzaakt door een extreem ijzertekort en is genoemd naar het Latijnse woord voor ekster (*Pica pica*), omdat deze vogel ook allerlei oneetbare dingen meeneemt naar zijn nest. Hoewel niet veel zwangeren zo’n ernstig ijzertekort zullen hebben, zul je toch goed moeten luisteren naar de signalen die jouw lichaam je geeft. Nee, je hoeft niet te eten voor twee, maar sommige tekorten wil je lichaam gewoon aanvullen. Niet voor jou, maar voor je baby. Tijdens een zwangerschap lijkt je als vrouw eigenlijk nog het meest op de eigenaar van

een kraakpand: het is jouw gebouw, maar iemand anders heeft er bezit van genomen. Vaak is er een tweede zwangerschap voor nodig om alle tegenstrijdige gevoelens in het juiste perspectief te leren zien. De verwondering maakt dan plaats voor herkenning, waardoor je je niet meer zo gek laat maken. Wanneer je voor het eerst in verwachting bent, lijkt er maar geen einde te komen aan de misselijkheid. Maar wees gerust: na een week of twaalf is die van de ene op de andere dag verdwenen. De vreetkicks, het weëë gevoel – allemaal voorbij.

Opeens realiseerde ik me dat ik de eerste mijlpaal had bereikt: ik was drie maanden zwanger! Het heeft trouwens een hele tijd geduurd voordat ik die rekenarij onder de knie had. Om te beginnen moest ik gaan denken in zwangerschapsweken in plaats van -maanden. Ik had er nog nooit bij stilgestaan, maar een maand is eigenlijk iets meer dan vier weken. Daardoor duurt een zwangerschap weliswaar negen maanden, maar tegelijkertijd ook veertig weken. Bovendien krijg je de eerste twee weken cadeau, omdat je al begint te tellen vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie. Niemand weet immers precies op welke dag de bevruchting heeft plaatsgevonden. Tegen de tijd dat je ongesteldheid wegblijft, heet je dus al vier weken zwanger, terwijl het klompje cellen pas twee weken in productie is. Kun je het nog volgen? Hoe dan ook – mijn eerste trimester zat er bijna op. Kleine baby Dec-kers had de moeilijkste horde genomen en begon zich nu steeds duidelijker af te tekenen in mijn hoofd en in mijn hart. Ik werd écht moeder! In de eerste paar weken weet je vaak niet eens dat je zwanger bent. Heb je het blauwe streepje eenmaal gezien, dan word je weliswaar overspoeld door emoties, maar deze euforie wordt toch enigszins getemperd door onzekerheid; een nieuw leventje is immers erg kwetsbaar. De aanleg van het zenuwstelsel, de hersentjes en de belangrijkste organen is zoals gezegd een zeer complex proces. Wanneer dat in de tiende week is voltooid, volgen ‘alleen nog maar’ dertig weken van verder ontwikkelen, rijpen en vetmesten. De kans op een miskraam of een vroeggeboorte blijft natuurlijk aanwezig, maar is veel kleiner dan in het begin.

Vanaf de derde maand mag je je schaamteloos overgeven aan het geluksgevoel. Dat deed ik dan ook. Mijn naaste familie en beste vriendinnen wisten allang dat ik in verwachting was, maar nu kon ik het echt van de daken schreeuwen. En toen begon het. Nog geen week nadat ik het wereldkundig had gemaakt, schreven de roddelbladen dat ik wel érg dunnetjes was voor een vrouw in blijde verwachting. Volgens de zwangerschapsliteratuur is er in de eerste twaalf weken nagenoeg geen sprake van extra kilo's – vooral niet bij een eerste baby. De roddelpers dacht daar duidelijk anders over. Anorexia moest het zijn, en ze illustreerden dat met stuitende koppen als: 'Presentatrice Hongert Ongeboren Kind Uit!'. Deze hele episode sleepte maanden voort en heeft me erg gekwetst. Onder invloed van mijn hormonen was ik toch al eerder geëmotioneerd en sneller geïrriteerd. Daardoor heb ik er zelfs aan gedacht om een rechtszaak te beginnen. Allemaal onzin natuurlijk. Ten eerste maakte ik het zelf groter door er furieus op te reageren, en ten tweede moet je je door niemand het onbezorgde plezier van je zwangerschap laten ontnemen. Tijdens mijn tweede zwangerschap hebben de bladen zich iets sympathieker opgesteld. Ik werd deze keer 'alleen nog maar' getroffen door prenatale én postnatale depressiviteit. Maar nu stond ik er zelf ook heel anders tegenover. In de supermarkt nam ik het gangpad langs de gloeilampen en niet dat langs het bladenschap. Wat niet weet, wat niet deert. Af en toe hoorde ik van familie of vrienden dat ik weer eens geestelijk was ingestort ('Daphne Is Bang Dat Ze Haar Baby In Bad Verdrinkt!'), maar daar kon ik niet meer boos of verdrietig van worden. Na al die jaren ging ik er juist de lol van inzien. En zodra je ergens om kunt lachen, ben je er immuun voor geworden.

Tijdens een zwangerschap is het erg belangrijk dat je om jezelf leert lachen. Je gaat namelijk door een veelvoud aan gevoelens. Een stralend humeur wordt moeiteloos afgewisseld met donkere buien van onzekerheid. Het ene moment was ik blij en ontspannen, dan weer ongerust en gestrest. Moe en vergeetachtig, maar ook energiek en scherp. En dat allemaal op één dag. Soms voelde ik me net een acro-

baat in een circus van emoties. Ga dat maar eens uitleggen. Richard werd er dol van. Ik ging ook uitgebreid onze relatie tegen het licht houden. Want ‘vriend en vriendin’ of ‘man en vrouw’ is heel wat anders dan ‘vader en moeder’. Het idee dat je samen verantwoordelijk wordt voor een nieuw mensje is behoorlijk overweldigend. Als aanstaande moeder wil je dan ook een paar keiharde garanties van je man. Maar een aanstaande vader staat de eerste drie maanden emotioneel nog een beetje langs de zijlijn. Op een paar flinke borsten en een boek van Kluun na, valt er voor hem niet veel plezier aan de zwangerschap te beleven: geen buik, geen schopje, alleen een vrouw met een dubieus humeur. Het leek me dan ook een prima idee dat Richard met mij mee zou gaan naar de eerste afspraak met de verloskundige.

Tegenwoordig wordt nog maar zo’n tien procent van alle zwangerschappen door de huisarts begeleid; de rest wordt ongeveer gelijk verdeeld over gynaecologen en verloskundigen. Je komt onder begeleiding van een gynaecoloog wanneer er sprake is van een medische indicatie, dus een zwangerschap met een verhoogd risico voor de moeder of het kind. Dat risico kan gaandeweg je zwangerschap ontstaan, wanneer er complicaties optreden zoals bloedverlies of bloedarmoede, zwangerschapsdiabetes, een verkeerde ligging van de placenta of een stuitligging bij het kind. Soms weet je het echter al vanaf het begin, omdat je bijvoorbeeld een meerling krijgt, een ziekte hebt of een erfelijke aandoening binnen je familie. In het laatste geval kun je tussen de elfde en dertiende week een echo laten maken, waarbij een nekplooiemeting wordt gedaan. Afwijkende maten zouden kunnen wijzen op een chromosomale afwijking, maar om hier zekerheid over te krijgen moet nader onderzoek worden verricht. Dat geldt ook voor de triplettest, waarbij het bloed van de moeder wordt onderzocht op de kans dat zij een kind draagt met een open ruggetje of het syndroom van Down. Om echt zekerheid te krijgen over deze aandoeningen, zul je een vlokcentest of vruchtwaterpunctie moeten ondergaan. Hoewel beide ingrepen zeker niet zonder risico’s zijn, is de kans op een miskraam erg klein.

Bedenk echter wel dat geen enkele test honderd procent zekerheid geeft. Soms ziet de gynaecoloog op een echo onrustbarende dingen die na de geboorte blijken mee te vallen. Andersom komt natuurlijk ook voor: dan lijkt er niks aan de hand, maar blijkt het kindje achteraf toch een afwijking te hebben. Hoewel 'de roze wolk' dus niet vanzelfsprekend is, wijzen de cijfers uit dat de meeste bevallingen in Nederland probleemloos verlopen. Een zwangerschap wordt hier (anders dan in veel andere westerse landen) sowieso niet als een gecompliceerde ziekte beschouwd. Waar je in de meeste Europese landen standaard door een gynaecoloog wordt begeleid, heeft Nederland een sterke vroedvrouwentraditie. In andere westerse landen bevalt niet meer dan één procent van de vrouwen thuis, terwijl dat in Nederland ruim dertig procent is. De rest van de Nederlandse vrouwen bevalt poliklinisch of onder begeleiding van een gynaecoloog.

Maar de laatste jaren is een tussenoplossing steeds populairder aan het worden: het kraamhotel. Deze particuliere instellingen beschikken over prachtig ingerichte kamers, waar de kraamvrouw zich niet alleen op haar gemak voelt, maar ook van top tot teen wordt verzorgd en haar kraamvisite riant kan ontvangen. Ook de ziekenhuizen geven hun steriele, witte verloskamers steeds vaker een vrolijk kleurtje en dito inrichting, waarna ze als knusse kraamsuites door het leven gaan. In zo'n kraamhotel kun je ervoor kiezen om je te laten begeleiden door een gynaecoloog of door je eigen verloskundige. Maar hoe kom je eigenlijk aan een goede verloskundige? Je kunt natuurlijk te rade gaan bij vriendinnen die al eerder zijn bevallen, maar je kunt je ook laten doorverwijzen door je huisarts. Omdat ik in mijn vriendenkring de eerste was die zwanger bleek te zijn, had ik via mijn dokter een leuke verloskundigenpraktijk gevonden bij ons in de buurt. Bij het eerste bezoek zaten Richard en ik behoorlijk onwennig om ons heen te kijken. Het zwangerschapsgebeuren bleek zich in een heel eigen wereld af te spelen. Zo was de wachtruimte een domein van kleurige kusentjes en thermoskannen kruidenthee, met stapels folders over borstvoeding, babymassage en baartherapie. Waar ik echter het meest



aan moest wennen, was het lichamelijke ervan. Ik ben geen vrouw die makkelijk haar broek laat zakken, al klinkt dat misschien een beetje vreemd voor iemand die in de Playboy heeft gestaan. Het filmen of fotograferen van je bevalling leek mij nogal onsmakelijk, maar blijkbaar was ik een van de weinigen die er zo over dacht. In de spreekkamer van de verloskundige hing namelijk een prikbord met talloze foto's van barende vrouwen. Bezwepte hoofden, bevallingen in een badkuip, besmeurde baby's en bebloede lakens – geen detail bleef ons bespaard.

Zwanger worden is het beroepsrisico van echtgenote zijn. – *De Engelse Queen Victoria (1837-1901)*

Was het nu wel zo'n goed idee geweest om Richard hier mee naartoe te nemen? Close-ups van opengesperde vagina's met uitpuilende kinderhoofdjes waren misschien iets té tastbaar. Ook de plastic modellen van dwars doorgesneden baarmoeders leken me een beetje te veel van het goede. Op deze manier had een mens nooit meer seks! Maar Richard gaf geen krimp. Zelfs niet toen de verloskundige een mandje met knuffelbeestjes onder zijn neus hield. 'Kies er maar een', zei ze opgewekt, 'dan heb jij ook wat!' Terwijl ik me nog vol plaatsvervangende schaamte zat af te vragen of dit nu dé manier was om mannen bij een zwangerschap te betrekken, had Richard al een aapje uit het mandje genomen. Aan het oortje hing een bundeltje kortingsbonnen voor tepelzalf en borstpompen. Ieks! Maanden later, nadat ik zelf met een bezweet hoofd op een bebloed laken had liggen persen, was ik die onzinnige schaamte allang voorbij. Nee, actiefoto's heb ik niet gemaakt; ik heb ook geen hechtingen vergeleken met vriendinnen ('Dokter, sommige gaten horen daar te zitten!') en ik heb al helemáál geen filmpjes op YouTube gezet. Maar de bevalling heeft me wel degelijk veranderd. Zet een paar jonge moeders bij elkaar en het vruchtwater vliegt je om de oren. Die nieuwe lichamelijke openheid vond ik een van de mooiste neveneffecten van mijn zwangerschap.

Maar zover was het nog lang niet – voorlopig zat ik nog met grote ogen in de verloskundigenpraktijk, waar mijn zwangerschapskaart werd aangemaakt. Eerst namen we samen onze familiegeschiedenis door. Hoge bloeddruk, suikerziekte, miskramen, medicijnen, erfelijke afwijkingen? Eh, nee. Daarna werd mijn urine onderzocht, gewicht en bloeddruk gemeten en mocht ik plaatsnemen op de ligbank, waar nog wat buisjes bloed werden afgenomen voor onderzoek.

‘Zo, laat nu je buik maar eens zien,’ zei de verloskundige. ‘Er is nog niks,’ antwoordde ik een beetje verlegen. ‘Dat denk jij,’ zei ze, en begon zachtjes op mijn onderbuik te drukken. En inderdaad, onder de huid was een kleine verharding voelbaar, ter grootte van een grapefruit. Toen deed ze een plastic handschoen aan voor een kort inwendig onderzoek. Die dingen voelen altijd stroef en naar, maar het is voor de goede zaak, zullen we maar zeggen. Gelukkig had ze het leukste voor het laatst bewaard. Ze spoot wat blauwe gel op mijn buik en pakte de doptone erbij, een soort microfoontje waarmee je de hartslag van de foetus kunt laten horen. Het was even zoeken, maar opeens had ze hem te pakken: rikketiketiketik. Zo’n minihartje klopt razendsnel. Richard kneep in mijn hand en de tranen sprongen me in de ogen. Ik kreeg het warm en koud tegelijk. Leven! In mijn buik! Op mijn zwangerschapskaart noteerde de verloskundige: ‘Moeder is erg blij.’ Blij? Ik was door het dollen heen. Ik had zo’n haast om mijn broek op te hijsen dat ik de blauwe gel helemaal was vergeten. ‘Verstrooidheid is een typisch zwangerschapsverschijnsel,’ zei de verloskundige, terwijl ik het kleverige spul van mijn kleren probeerde te vegen. ‘In dat geval is Daphne doorlopend zwanger,’ lachte Richard. Maar ik hoorde het allemaal niet echt. Het hartje van ons kind bonsde nog na in mijn hoofd. In de auto terug naar huis bleef het lang stil. Soms wil je zoveel zeggen, dat je gewoon niet weet waar je moet beginnen. Opeens pakte Richard mijn hand. ‘Dag mama.’

Daarmee zei hij alles.