

ZWANGER

Frederieke (32, zelfstandig ondernemer en co-auteur van het boek How About Mom) is over acht dagen uitgerekend van haar eerste kind, een jongen. Samen met Patrick (37) woont ze in Utrecht.

"Ik kijk terug op een fijne zwangerschap, met weinig klachten. Alleen word ik de laatste weken iedere ochtend badend in het zweet wakker. Verder doe ik het wat rustiger aan. De baby is goed ingedaald en drukt flink op mijn bekken. Naar de bevalling begin ik steeds meer uit te kijken. Het lijkt me mooi om in een actieve houding – op handen en knieën, op een baarkruk of leunend tegen het bed – te bevallen. Ook hoop ik dat we na de geboorte in alle rust met z'n drietjes kunnen samen zijn. Om aan elkaar te wennen en samen te genieten van het moment."

#### Digitaal puffen

"Via Zoom hebben Patrick en ik lessen ontspannings- en ademhalingsoefeningen gevolgd. Dat samen puffen was hilarisch, het geeft ons straks zeker handvatten. Ook heb ik veel gelezen over het proces van bevallen, wat er dan gebeurt in je lichaam. Zo'n goede voorbereiding past bij mij. Het geeft me rust. Aan de andere kant ben ik hartstikke flexibel: het loopt zoals het loopt. Bevallen lijkt me zo iets moois. Het is toch geweldig dat een vrouwenlichaam een kind kan dragen en baren. Ik vertrouw dan ook blindelings op de krachten van de natuur en mijn lijf. Ik kan dit!"

#### Cadeautje

"In verwachting raken lukte bij ons niet een-twee-drie. Bij vriendinnen was het continu 'raak'. Wij zagen de maanden verstrijken. Daarvan werden we ongeduldig en onzeker. Deden wij iets verkeerd? Na een jaar verwees de huisarts ons door voor een fertiliteitstraject. Daar was ik erg verdrietig over. Ik zag op tegen de hormoonbehandelingen. Een paar weken voor het intakegesprek in het ziekenhuis voelde ik me niet

helemaal mezelf. Koffie smaakte me niet meer en ik was ontzettend moe. Ik weet het aan mijn werk; ik draaide overuren door de lancering van onze app How About Mom. Dat ik zwanger kon zijn, kwam niet in mij op. Op aandringen van Patrick deden we toch een zwangerschapstest. Toen we de twee streepjes zagen oplichten, dansten we dolblij door de kamer: het was gelukt!"

#### Mini mannetje

"Zwanger zijn vind ik fantastisch! Van mijn groeiende buik kan ik enorm genieten. De striae en de cellulitis neem ik op de koop toe. Ik kan er niet mee zitten. Er groeit een klein mensje in mijn lijf, ongelooflijk toch! Als ik door de stad fiets en ik voel 'm trappelen, dan glimlach ik van oor tot oor van geluk. Zijn komst geeft me nu al zoveel plezier. Ik kan dan ook niet wachten tot ik mijn zoon ontmoet. Ik ben zo benieuwd naar de mix die hij is. Heeft hij de donkere trekken van de Indische roots van Patrick? Of juist mijn grijsgroene ogen?"

#### Een gek idee

"Ik focus me nu vooral op de uitgerekende datum die heel snel dichterbij komt. Verder vooruitkijken lukt me niet zo goed. Al ligt er wel een zelfgemaakt koelkompres in de vriezer, handig voor als ik stuwing krijg, en ik heb al wat gezonde maaltijden vooruitgekookt. Tegen de heftigheid van de kraamweek zie ik best op. Het lichamelijk herstel, of het lukt om borstvoeding te geven. Samen een nieuw ritme vinden, of juist het gebrek daaraan. Ik ben heel benieuwd hoe die eerste weken na de geboorte ons vergaan. Dat we straks geen stel meer zijn, maar met zijn drietjes een gezin vormen, blijft een gek idee. Maar ik verheug me er ontzettend op!"

#### Het eerlijke moederboek

Samen met haar zus Anna schreef Frederieke het eerlijke moederboek How About Mom. Van lichamelijk herstel na de bevalling tot aan die rollercoaster van emoties in de kraamtijd, slaapgebrek, het moeten wennen aan het moederschap en weer gaan werken. € 24,95



'Als ik 'm voel trappelen, dan glimlach ik van oor tot oor'