

# Handje sabbelen?

Misschien is jouw kindje klaar voor de eerste hapjes\*

# Jij wel,

Hoe vertel je haar

# zij niet

dat je zwanger bent?

Bij haar wil het maar niet lukken en nu moet je je vriendin, zus of collega vertellen dat jij wél zwanger bent. Drie moeders (to be) vertellen hoe dat gesprek verliep.

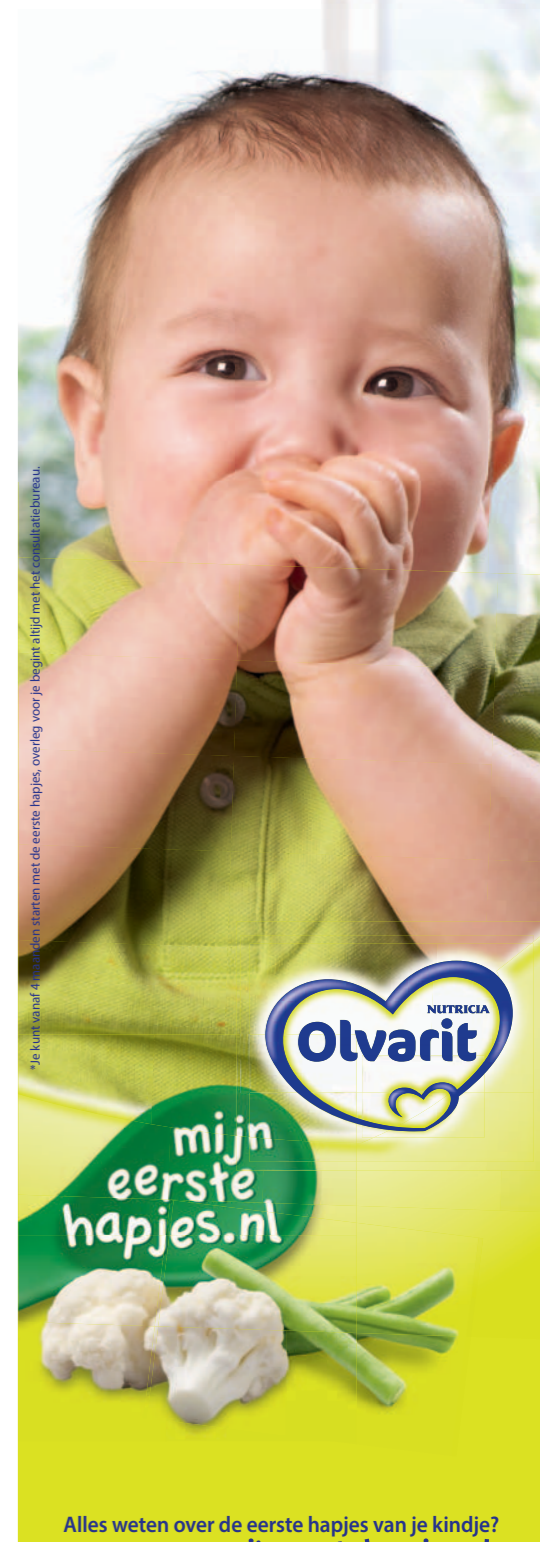
**‘Wat was ik nerveus toen ik naast haar op de bank ging zitten’**

**Nena (31) is getrouwd met Steven (33) en 38 weken zwanger. Hoe moeilijk ze het ook vond, haar beste vriendin Jessica – zij en haar man zijn ongewild kinderloos en ‘uitbehandeld’ – was de eerste die ze op de hoogte bracht.** “Als geen ander weet ik hoe het voelt als je grootste droom niet uitkomt. Het doet ontzettend veel pijn als vrouwen in je omgeving zwanger worden, sommigen zelfs ongepland, terwijl het bij jou niet lukt. Ik heb dus aan beide kanten van het verhaal gestaan. Natuurlijk reageerde ik enthousiast toen vriendinnen, mijn schoonzus, een buurvrouw en collega's vertelden over hun zwangerschap, maar tegelijkertijd werd ik met mijn neus op de feiten gedrukt: ik niet. Meestal hield ik mijn gezicht in de plooi, velen wisten niet dat wij al zolang ‘bezig’ waren, maar 's avonds, als Steven en ik alleen thuis waren, brak ik. Huilbuien, woedeaanvallen, zo veel onbegrip. Waarom overkomt ons dit? Een medische reden was er niet. Na vijf lange jaren, vier iui-pogingen en twee mislukte ivf-trajecten was ik er even helemaal klaar mee. Om het deprimerende winterweer te ontvluchten en bij te tanken van de laatste hormoonkuur boekten Steven en ik afgelopen najaar een korte vakantie naar Kreta. Die week voelde ik me hondsberoerd. ‘Misschien ben je zwanger’, zei Steven hoopvol toen ik bleef overgeven. Spontaan? Ik durfde er niet in te geloven. Eenmaal thuis bleef

de misselijkheid, dus deed ik toch maar een zwangerschapstest. Maar pas toen ik op de echo het hartje zag kloppen, liet ik mijn emoties de vrije loop: nu is het echt. Ik schreeuwde het nieuws niet meteen van de daken. Het klinkt misschien gek, maar het duurde even voor ik accepteerde dat ik zwanger was. Ook was ik bang dat het alsnog mis zou gaan en ik wilde mijn beste vriendin Jessica niet kwetsen, omdat zij en haar vriend kort ervoor hadden gehoord dat ze zijn ‘uitbehandeld’. Een dag na de eerste echo, ik wist dat Jessica die middag alleen thuis was, belde ik: ‘Ik kom een kopje thee halen.’ Goh, wat was ik nerveus, ik kwam amper uit mijn woorden toen ik naast haar op de bank ging zitten. ‘Ik moet je wat vertellen,’ hakte ik, ‘ik ben zwanger.’ Ze keek me aan met grote ogen en zei: ‘Ik dacht al, je zit zo raar te doen.’ Jessica feliciteerde me en was oprecht blij, maar wat er zich die avond heeft afgespeeld, heb ik nooit durven vragen. Waar ik een beetje bang voor was, is gelukkig niet gebeurd. Mijn zwangerschap heeft onze band niet veranderd. Sterker, Jessica leeft ontzettend mee, vraagt altijd hoe ik me voel, hoe de baby het doet en heeft zelfs al een paar boxpakjes en een knuffel gekocht. Hoe het zal gaan als de baby straks is geboren, weet ik niet, maar wat ons betreft wordt Jessica niet alleen mijn vriendin, maar ook de suikertante van onze baby.”

**Sjimmie (24) woont samen met Vince (24). Drie maanden geleden werd hun zoon Nathan geboren. En daar heeft schoonzus Lisa (31) het erg moeilijk mee.** “Tien jaar geleden riep ik al dat ik jong moeder wilde worden. Gelukkig dacht Vince, mijn jeugdliefde, er hetzelfde over. Drie jaar geleden stopte ik met de pil. Na ruim anderhalf jaar ‘oefenen’ was ik echter nog steeds niet zwanger. Ik was jong en probeerde de moed erin te houden. Al vond ik dat knap lastig, omdat ik van dichtbij had meegemaakt hoe zwaar ongewilde kinderloosheid kan zijn. Jarenlang slikte en spoot Lisa, Vince oudste zus, hormoonpreparaten. Ze onderging verschillende iui- en ivf-behandelingen, maar zwanger werd ze niet. Lisa, die in mij een bondgenoot zag, leefde erg mee. Ik baalde bijvoorbeeld ontzettend dat de gynaecoloog me onverrichter zake naar huis stuurde met het advies eerst maar eens een paar maanden te temperen. ‘Zo gaat dat,’ suste ze door de telefoon, ‘je wordt van het kastje naar de muur gestuurd.’ Drie maanden later bleek dat ik geen eisprong heb. Ik kreeg Clomid voorgeschreven, een middel dat de eisprong stimuleert. De wonderen zijn de wereld niet uit, want een maand en zeven pillen later was ik zwanger. Met de test in mijn hand dansten we door de kamer. Toen ik Lisa voorzichtig op de hoogte bracht, feliciteerde ze me, maar in haar ogen zag ik dat ze het niet meende. Voor er leven in me groeide, wipte mijn schoonzus bijna wekelijks binnen voor een praatje. Tijdens mijn zwangerschap zag en sprak ik haar alleen op familiefeestjes. Sinds Natans geboorte is dat niet veranderd, ze is maar één keer op kraambezoek geweest. Ik neem het Lisa niet kwalijk, het is ook pijnlijk! Misschien gaat het beter als zij over een tijdje hun adoptiekind krijgen. Waar ik wel van baal is de opmerking die ze maakte tegen een wederzijdse kennis, die me toevertrouwde dat Lisa overal rondbazuint dat ik me negen maanden lang ontzettend heb aangesteld. En het niet kon laten om in haar bijzijn continu mijn hand op mijn buik te leggen. Dat doet pijn, want op elke verjaardag, elk familiefeest deed ik – speciaal voor haar – ontzettend mijn best om zo opvallend mogelijk zwanger te zijn.” >

**‘Ik deed ontzettend mijn best om zo opvallend mogelijk zwanger te zijn’**



Alles weten over de eerste hapjes van je kindje? Kijk op [www.mijneerste-hapjes.nl](http://www.mijneerste-hapjes.nl) of bel gratis 0800 022 26 26.

# Deel elkaars gevoelens, ook het verdriet

## Zo breng je de boodschap

Hoe vertel je een vriendin, zus of familielid bij wie het maar niet lukt dat je zwanger bent? Marjolein Grömminger van Freya, de vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen, geeft tips.

- Verzwijg de zwangerschap niet en voorkom dat jouw zus of vriendin het nieuws hoort van een ander.
- Vertel haar dat je zwanger bent op een moment dat jullie alleen zijn en niet bijvoorbeeld tijdens een familiefeestje. De boodschap van jouw zwangerschap kan je vriendin of zus confronteren met haar eigen gemis en verdriet en dan is het fijn dat jullie hier samen over kunnen praten.
- Vraag aan je zus of vriendin in hoeverre zij betrokken wil zijn bij de zwangerschap. Vraag bijvoorbeeld of zij een keer mee wil naar de verloskundige (mits je dit zelf wilt, uiteraard). Respecteer het ook als zij dit te moeilijk vindt.
- Houd het gesprek over jouw zwangerschap en haar gemis open: deel elkaars gevoelens, blijdschap, maar ook verdriet.
- Het sleutelwoord is 'respect'. Wanneer je elkaars gevoelens respecteert en bespreekbaar houdt, komen jullie hier samen vast wel uit!

Meer informatie hierover vind je op: [WWW.FREYA.NL](http://WWW.FREYA.NL)

**Tegen alle verwachtingen in – man Kees (36) is onvruchtbaar – raakte Maria (36) na een jarenlang traject spontaan zwanger van dochter Victoria (2). Daardoor dreigde ze haar vriendin Jane te verliezen, die ook al jaren van een gezin droomt.** “Tijdens een vakantie raakten we bevriend met Paul en Jane, onze tijdelijke burens in het Mexicaanse appartementencomplex. Net als wij waren zij ongewild kinderloos. En dat was niet de enige overeenkomst: zowel mijn vriend als Paul zijn praktisch onvruchtbaar. Het enige verschil was dat Kees en ik alle behandelingen al hadden ondergaan. Na twee mislukte icsi-pogingen en een buitenbaarmoederlijke zwangerschap van een tweeling waarbij ik een eileider verloor, had ik mijn portie ellende meer dan gehad. We kozen voor adoptie. Ook al wonen we ruim honderd kilometer bij elkaar vandaan, na de vakantie hielden we contact, want Jane en ik hadden veel steun aan elkaar. We waren ruim zes maanden vriendinnen toen Jane me toevertrouwde dat ze bericht had van de kliniek, ze konden eindelijk met icsi beginnen. Ik schaam me voor mezelf, maar mijn eerste gedachte was: Als ze zwanger raakt, ben ik mijn maatje kwijt. Ik bedoelde het niet gemeen, maar ik was bang. Ik had Jane nodig. Wat voelde ik me schuldig toen haar eerste behandeling mislukte. Dat kwam vast door mijn negatieve energie. Ik nam me voor nooit meer zo slecht te denken. Maanden verstreken, totdat ik op een warme zomerdag opeens een ingeving kreeg: ik ben zwanger. Kees lachte me nog net niet uit. Toevallig hadden we die middag afgesproken met Jane en Paul, dus ik had geen tijd

om naar de drogist te gaan. Bovendien wilde ik eerst afwachten of mijn menstruatie uitbleef. Zonder bewijs durfde ik Jane niet in vertrouwen te nemen. Kennelijk zag ze 'iets', want ze bleef me zo'n beetje de hele avond aanstaren. Twee weken later werd ik niet ongesteld. Met de positieve test in mijn handen liep ik naar beneden. Kees had het niet meer. Voor 99 procent onvruchtbaar en nu dit! We lachten en huilden tegelijk. Omdat het nog zo pril was, besloten we het goede nieuws even voor onszelf te houden. De enige aan wie ik het moest vertellen, was Jane. Ze schrok toen ik belde om te zeggen dat we wilden langskomen. We kwamen nooit zomaar. Later begreep ik dat ze dacht dat we relatieproblemen hadden. Met een pakje sigaretten in haar hand wachtte Jane me op: 'Kom lieverd, lopen we even een blokje om.' Ik keek haar aan en zei dat ik was gestopt met roken. Meer hoefde ik niet te zeggen. In de woonkamer stortte Jane letterlijk in elkaar. Ze huilde zo hard, dat ze niet meer kon praten. Ik sloeg een arm om haar heen en zei: 'Liefje, het is niet erg. Ik weet precies hoe jij je voelt. We gaan naar huis en als je eraan toe bent, mag je me bellen.' Twee dagen later ging de telefoon. Jane zei dat ze me de zwangerschap niet misgunde, ze was oprecht blij voor ons, maar voorlopig wilde ze even afstand houden. Ik respecteerde haar wens. Vijf maanden was er amper contact, totdat ik haar naam opeens in mijn display zag verschijnen. Ik nam op. 'Maria, ik ben zwanger', riep ze door de telefoon. Inmiddels zijn we twee jaar verder en hebben we allebei een prachtige dochter, die net als hun moeders dikke vriendinnen zijn. ■

**'Ze zei dat ze me de zwangerschap niet misgunde, maar voorlopig wilde ze afstand'**

Foto: Peta Schouler/Om privacyredenen zijn de namen van de getrouwen veranderd

## Hoe start je met de eerste hapjes?

Begin met groente en volg het schema



'Het is bewezen: kindjes die starten met groente, eten later meer groente dan kindjes die starten met fruit. Daarom heeft Olvarit nu een handig voedingsschema, dat helpt om je kindje enthousiast te maken voor groente. In het schema lees je precies hoe je je kindje de beste start geeft.' Karin, voedingskundige



Scan de QR-code en bekijk het handige voedingsschema direct!  
[www.mijneerstephapjes.nl](http://www.mijneerstephapjes.nl)

**'Kees had het niet meer. Voor 99 procent onvruchtbaar en nu dit!'**