



Ouders van Nu - Zwanger Special 2015

Pregnant women receive Zwanger, created by Ouders van Nu for free at their first visit to the obstetrician, around the third month of pregnancy. The special is distributed via all obstetricians. In addition, Zwanger is published twice a year as a single issue in Belgium and the Netherlands.

print circulation : 170.000

Doen: boek een babymoon

Het idee is simpel: je partner en jij – met nog niet té dikke buik – sneaken er met z'n tweetjes tussenuit. Qualitytime voordat de baby er straks is. Want zo'n babymoon is leuk en ook nog eens goed voor jullie!

Op vakantie omdat je zwanger bent, wij moeten nog kennismaken met deze nieuwe vorm van zelfverwennerij, maar in de VS heeft de babymoon al een jaar of tien een bijna net zo vaste plek op de kalender als de babyshower. En met de exotische pré-George droomreis van William en Kate raakte ook Engeland in de ban van het fenomeen. 'In Nederland moeten we er nog steeds een beetje aan wennen,' aldus Ilonka Molijn, oprichter van baby-moon.eu, waarmee ze al negen jaar deze niche binnen de reismarkt bedient. 'Mijn site wordt door aanstaande ouders uit alle hoeken van de wereld bezocht, maar een babymoon blijft toch vooral iets voor de Verenigde Staten, Groot-Brittannië en inmiddels ook Duitsland. Ook Nederlandse hotels staan inmiddels steeds meer open voor speciale babymoonpakketten, maar de Nederlandse zwangere vrouw blijft vaak gewoon op het nest zitten.'

Zonde eigenlijk. Want prenatale quality time blijkt opvallend gezond te zijn. Voor je relatie, je gestel en zelfs voor de toekomst van de baby. Voor vrouwen begint het moederschap eigenlijk al bij de zwangerschap. Door gierende hormonen, stemmingswisselingen, misselijkheid, een gebrek aan energie en een instant

verantwoordelijkheidsgevoel voor het nieuwe leven in je buik, kleurt de baby nu al je hele bestaan. Vaak gaat dit gepaard met een niet te stuiten verlangen naar tijd met de partner. Laura (inmiddels moeder van Cas) spreekt uit ervaring: 'Toen goede vrienden ons meevroegen op vakantie, had ik al mijn bedenkingen. Die paar weken per jaar dat ik vrij ben, breng ik nou eenmaal het liefst door met mijn vriend. Maar ach, het waren onze beste vrienden en met z'n tweeën de hort op kon altijd nog. We boekten twaalf dagen Curaçao: één huisje, één huurauto. Strandjes pakken, de happy hours langs en eindeloos tafelen met z'n vieren, dat was het plan. Amper twee weken later ontdekte ik dat ik zwanger was. We waren in de wolken, maar – blame it on the hormones – ik zag als een berg op tegen de geplande vakantie. Wegdromen over ons gezinnetje, namen bedenken tijdens romantische strandwandelingen, het geboortekaartje schetsen: dát wilde ik. Niet op zo'n eiland met 'die twee indringers'. Toegegeven: ondanks mijn knorrigheid was het nog best een leuke trip, mede dankzij mijn vriend, die voor genoeg quality time zorgde. Maar het geeft wel aan hoe diep mijn verlangen naar tijd met z'n tweetjes was.' →

Het is tijd voor jullie

Samen dromen over de baby is niet alleen romantisch, maar ook waardevol voor je ongeboren kind. Mannen beleven een zwangerschap vaak meer op een afstandje – er gebeurt nou eenmaal niets in hun lichaam. Maar we weten inmiddels dat hun rol al vroeg in de zwangerschap belangrijk is. Bij onderzoek naar vrouwen was al vaker gebleken dat een positieve voorstelling van de baby tijdens de zwangerschap leidt tot beter opvoedgedrag, meer interactie en betere hechting tussen moeder en kind. Positieve prenatale gevoelens bij vaders zijn net zo belangrijk, blijkt uit het promotieonderzoek van Charlotte Vreeswijk: *From Pregnancy to Parenthood* (2014). Mannen die tijdens de zwangerschap positiever over de baby denken en zich vanaf het begin 'vaderlijk' gedragen, blijken zich na de geboorte beter aan hun kind te hechten. Ook zijn ze meer betrokken bij de opvoeding. Dus zeker als jullie allebei doordenderen, is het slim om af en toe tijd samen in te plannen.

Zelf had ik (inmiddels moeder van de 1-jarige Anaïs) dit zetje in elk geval nodig. Mijn vriend en ik woonden ruim anderhalf jaar in Kaapstad toen ik ontdekte dat ik zwanger was. We waren door het dolle, maar voor mij was het ook omschakelen. Ik werkte me tien slagen in de rondte voor mijn eigen bedrijf en in mijn vrije tijd deed ik niets liever dan hiken, hardlopen en surfen. En ik kon er nog maar een paar maanden genieten voor ik definitief zou terugvliegen naar Amsterdam. Ik voelde me prima en draafde maar door, maar het zwanger zijn ging me steeds meer in de weg zitten. Tijd voor rust! Mijn vriend en ik hadden een trip door het noorden van Zuid-Afrika en buurland Namibië al lang op onze wishlist staan en besloten: dit wordt onze babymoon. Twee weken niets hoeven, alleen focussen op elkaar en ons kind. Die quality time bleek inderdaad onbetaalbaar. Ik kreeg zowaar lol in de zwangerschap. Niet in de laatste plaats omdat mijn buik eindelijk – na 22 weken! – begon te groeien; alsof ons meisje liet zien dat ze die rust en aandacht ook wel waardeerde.

**Prenatale quality time
is goed voor je relatie,
je gestel én de baby**

'Zo'n groeispurt is heel normaal tijdens periodes van rust en aandacht,' vertelt Mariël Croon, verloskundige en auteur van onder meer *De Grote Geboorte Gids*. Langdurige stress zorgt voor een stijging van het stresshormoon cortisol, dat organen versneld laat rijpen. Je baby is dan sneller 'af', maar dat kan ten koste gaan van de groei. Ontspanning, tijd voor elkaar en jullie kind doet het cortisolgehalte juist dalen en draagt zo bij aan een gezonde groei van de baby. Daarnaast is het ook voor je relatie een goed idee om voor intieme momenten te zorgen. Echte intimiteit kan er na de geboorte immers best een tijd bij inschieten.'

Rust, reinheid & écht lekker eten

Het tweede trimester is bij uitstek de tijd om er tussenuit te gaan: de ergste moe- en misselijkheid zijn voorbij, je buik zit nog niet erg in de weg en hormonaal ben je op je stabielst. En waar hebben we dan behoefte aan? Luxe en verwennerij. Ilonka: 'Via mijn site doe ik al jaren onderzoek naar de ultieme babymoon. Rust, comfort, een spa, massages, lekker eten, persoonlijke aandacht en geen babygehuil – dat ga je immers nog genoeg horen – staan hoog op de wensenlijst. Luxe hotels verrijken hun babymoon-aanbiedingen ook vaak met craving menus met typische zwangerschapssnacks. En wat dacht je van een badbutler die op verzoek je bad klaarmaakt? Voor luxe hotels is niks te gek.'

Sudi (onlangs bevallen van haar derde kind) koos bij haar eerste zwangerschap voor een babymoon bij een superdeluxe hotel/kuuroord in Alicante waar goede voeding een van de speerpunten is. Sudi: 'Door onze drukke werkagenda's liet ons voedingspatroon wat te wensen over. Met de baby op komst wilden we hier iets aan doen. We waren maar vier dagen weg, maar mijn man kwam vier kilo lichter én veel energiever terug. De truc: minder rood vlees en minder bier en zuivel. Zelf genoot ik van een uitgebalanceerd dieet speciaal voor zwangere vrouwen. Door het gebrek aan afleiding in de vorm van tv of werk draaide alles puur om ons, onze gezondheid en die van ons ongeboren kind. Ik deed

Niet vergeten!

Op je checklist:

- * Het beleid van je verzekering omtrent zwangerschap, reizen en eventuele medische kosten in het buitenland.
- * De kans op tropische infectieziekten en benodigde vaccinaties. Kijk op ggd.nl, tropencentrum.nl of lrc.nl, de site van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvisering.
- * Bespreek eventuele risico's voor jouw specifieke zwangerschap met je arts of verloskundige.
- * Het beleid omtrent zwanger vliegen van luchtvaartmaatschappijen: dit verschilt nogal!

In je koffer:

- * Een lijst met telefoonnummers van je huisarts, verloskundige en gynaecoloog. Plus andere 'noodnummers'.
- * Een lijst van lokale ziekenhuizen (te vinden via de ambassade in je vakantieland).
- * Vanaf 28 weken of indien je meer gevorderd oogt: een recente zwangerschapsverklaring van je verloskundige/gynaecoloog omtrent je gezondheid en duur van je zwangerschap.
- * Overige medische gegevens omtrent de zwangerschap, inclusief echo's.
- * Anti-muggenmiddel zonder deet.
- * Steunkousen, comfortabele schoenen en extra snacks voor in het vliegtuig.
- * Pillen tegen blaasontsteking (in het kader van better safe than sorry).
- * Zonnebrandcrème met een hogere factor dan je normaal gebruikt.

Altijd doen:

- * Geef bij spabehandelingen aan dat je zwanger bent (niet alle behandelingen zijn geschikt voor je baby).
- * Loop tijdens de vlucht elke twee uur even heen en weer om trombose te voorkomen.
- * Vermeld bij het boeken van je accommodatie en eventuele vlucht dat je zwanger bent. Je weet nooit wat voor service het oplevert (denk: extra beenruimte, mooiere kamer).

Tijdens die reis begon mijn buik na 22 weken eindelijk te groeien

ontspannende aquayoga en de ademhalingstechnieken die ik geleerd heb, pas ik tot op de dag van vandaag toe. Ook tijdens de bevalling had ik daar baat bij. En wat betreft eetgewoonten is er echt een knop omgegaan.'

Klinkt geweldig, zo'n lang weekend in weelde, maar het kan uiteraard ook minder luxe en dicht bij huis. Massages, lekker eten en rust kun je immers overal vinden. Of je kiest voor een bestemming dichtbij of ver weg, hangt eigenlijk vooral af van hoe je je voelt. Maar er zijn hoe dan ook zaken om rekening mee te houden. Mariël: 'Kies voor een bestemming met goede medische zorg. Een afgelegen eiland is reuze romantisch, maar in geval van complicaties is het verre van ideaal als het dichtstbijzijnde ziekenhuis zich op het vasteland bevindt.' Ook is voorzichtigheid geboden bij tripjes naar tropische bestemmingen, want als je zwanger bent, gelden er andere regels omtrent antimalaria- en antimuggenmiddelen. Mariël: 'Let ook op met hitte van de zon of sauna. Voor verkoeling stroomt er extra bloed naar je huid in plaats van naar de baby en de zon kan pigmentvlekken, het zwangerschapsmasker, veroorzaken. Het advies: blijf zo veel mogelijk in de schaduw en smeer met een extra hoge factor. Ga in de sauna beneden zitten en stook 'm niet te heet op.'

Door vliegvakanties hoeft je je trouwens niet te laten beperken. Luchtvaartmaatschappijen hanteren een maximum: meestal mag je tot 36 weken vliegen. Niet vanwege risico's voor de zwangerschap, maar om bevallingen – en bijbehorende noodlandingen – tot een minimum te beperken. Het vliegen zelf kan dus geen kwaad, maar trek bij intercontinentale vluchten wel steunkousen aan. En bovenal: geniet! Gelukkiger dan nu word je niet, blijkt uit onderzoek. Een eerste zwangerschap zorgt voor een piek in je geluksniveau, dat pas na de geboorte langzaam daalt. Dus is je eerste kind op komst en heb je vakantiedagen over? Knijp er met z'n tweeën tussenuit. Dit is hét moment! ♦

Kijk op oudersvannu.nl/babymoon voor meer info.

TEKST: HEDDIE KRUIZE EN MARLEEN VOS BEELD: GETTY IMAGES