

hetmoederlijf

Als je na negen maanden een baby
van een paar kilo eruit hebt geperst,
kun je hoog of laag springen,
maar je lijf wordt nooit meer hetzelfde.



van cup A
naar dubbel D
en weer terug

ELLY (45), vijf dochters (20, 18, 14, 12 en 6) en twee zonen (19 en 5)

Elly wilde moeder worden; het liefst van heel veel kinderen. Toen ze er vijf had, scheidde ze van haar echtgenoot. Met haar huidige partner kreeg ze nog een zesde kind. En een zevende. Lichamelijk ging dat net. Toen vonden de artsen het welletjes. Meer kinderen zou onverantwoord zijn.

De bevallingen zijn allemaal begeleid door dezelfde verloskundige. En alle baby's zijn thuis geboren. Toch was het elke keer weer anders. Bij de eerste was Elly zelf nog een kind. Het werd een traumatische ervaring: na vijftien uur weeën was ze in één klap volwassen. Omdat het kind niet goed in het bekken lag, kwam de ontsluiting maar moeizaam op gang. De tweede was er in een wip. Net als nummer zes, die floepte er ook na twee keer persen geheel pijnloos uit. De laatste baby daarentegen had een heel breed hoofd en bleef stecken. Als die als eerste was gekomen, was een natuurlijke bevalling uitgesloten geweest.

Vlak voor de eerste bevalling barstte de strakgespannen huid op haar buik. Ze was bij een vriendin op de thee en voelde een drukkend gevoel. Toen ze in de spiegel keek, zag ze ontelbare scheurtjes op haar buik, allemaal striae. Jammer, maar Elly heeft meer moeite met haar borsten, die bij elke zwangerschap van A naar dubbel D gingen en weer terug. Uiteindelijk was er niet veel meer van over dan twee leeggezogen velletjes met een tepel erop. Na haar laatste zwangerschap heeft ze even overwogen siliconen te laten plaatsen. Maar nu haar lijf langzaam in de overgang komt en haar lijf voller wordt, vullen haar borsten zich vanzelf.



hij kon haar niet aantrekkelijk vinden

JOANNE (37), één dochter (1½)

Haar eerste zwangerschap eindigde na twee maanden in een miskraam. De tweede keer ging het godzijdank wel goed. Negen maanden lang hield ze zich bezig met de gezondheid van haar kind. Ze at extra gezond en verfdde voor de zekerheid haar haren niet.

Hoewel Joanne nooit zo'n positief zelfbeeld heeft gehad – ze vindt haar lijf te groot en te grof – is ze er trots op dat ze haar zwangerschap zo goed is doorgekomen. Haar lichaam heeft de baby zonder problemen gedragen. Geen bekkeninstabiliteit, geen hoge bloeddruk, geen rugklachten.

Toch heeft Joanne zich na de bevalling maandenlang onaantrekkelijk gevoeld. Haar huid was slapper, ze had een aantal kilo's overgewicht en dat maakte dat ze niet stond te springen om sex te hebben met haar man. Als ze zichzelf zo afstotelijk vond, kon hij haar toch niet opwindend vinden?

Ondertussen zit ze weer op haar oude gewicht. Haar buik en borsten zullen het nooit meer winnen van de zwaartekracht, maar ze probeert haar lijf zoveel mogelijk te vertroetelen. Met bezoekjes aan de sport-schoon, sauna en beautyfarm.

van die dertig kilo is nog geen gram verdwenen

MARIEKE (43), één zoon (1)

Voor de geboorte van haar zoon trainde Marieke minimaal twaalf uur per week in de sportschool. Ze gaf zelfs les: spinning, aerobics, body-pump. Met gewichten van twintig kilo tilde ze alle mannen eruit. Tegenwoordig kost het haar moeite haar acht kilo zware zoon de trap op te dragen.

Toen ze op haar veertigste nog geen geschikte levenspartner was tegengekomen en haar biologische klok in de reservetijd tikte, besloot ze op een andere manier zwanger te raken. Samen met een vriend die graag vader wilde worden, besloot ze in het diepe te springen. Na een aantal mislukte pogingen, werd Marieke uiteindelijk zwanger via IVF. Eind 2005, twee maanden voor de uitgerekende datum, kwam een gezonde zoon via een keizersnede ter wereld. De donor is niet betrokken bij de opvoeding; hij heeft het bij nader inzien te druk met zijn betaalde liefdes en een rijke oude weduwe.

Van de dertig kilo die Marieke is aangekomen, is nog geen gram verdwenen. Als de baby 's avonds in zijn bedje ligt, heeft ze geen puf meer om te sporten. Ze combineert de verzorging van haar kind met haar fulltimebaan en dat vergt veel energie. Omdat sporten toch de enige manier is om de kilo's eraf te krijgen, heeft ze een spinningfiets voor in de huiskamer besteld. Ondertussen vermijdt Marieke het om haar naakte lichaam in de spiegel te bekijken. De schok is te groot: het lijkt elke keer of daar iemand anders staat.





MAGDA (32), één dochter (1½)

Magda gaf jarenlang les in aerobics en werkte als personal trainer. En toen werd ze zwanger. Ze besloot niks te zeggen tegen haar klanten. Toen ze vijf maanden zwanger was, deed ze een grondoefening voor. In de spiegel zag ze dat ze nog het meest leek op een aangespoelde walrus. Hoog tijd om te stoppen, dit was geen reclame.

Drie weken na de geboorte van haar dochter stond ze weer in de sportschool. Tijdens de buikspieroefeningen voelde haar buik als een plumpudding, de spieren zaten duidelijk nog niet op de goede plek. Ze realiseerde zich dat het beter was nog een paar maanden te wachten. Wel ging ze snel weer aan het werk. Cliënten hebben later toegegeven dat ze zich afvroegen waarom hun personal trainer vetricheltjes had. Omdat ze al haar energie nodig had voor de baby, leek het haar geen goed idee op dieet te gaan. Noodgedwongen moest ze daarom nog lange tijd in haar zwangerschapskleding rond blijven lopen. Pas na zes maanden kon ze maat 42 weer verliezen voor haar vertrouwde maatje 36. Op foto's uit haar dikkere periode staat ze in niets verhullende, strakke jurkjes, zonder te beseffen dat het geen gezicht was. Ze ontkende overduidelijk wat de zwangerschap met haar lichaam had gedaan.

Vroeger was Magda strakker dan strak, compleet met wasbord. Dat zal ze nooit meer worden. Haar lichaam is veranderd, maar daar kan ze prima mee leven.

haar wasbord
komt nooit
meer terug

haar borsten zijn kleiner dan ooit

GWEN (31), één zoon (1)

Gwen heeft genoten van haar grote borsten en zwangere buik. Zeven maanden zwanger werd ze in de sauna nog bedolven onder de complimenten. Iedereen vond haar prachtig. Ze heeft trouw elke dag haar huid ingesmeerd. Of het gewerkt heeft weet ze niet, maar ze heeft in ieder geval geen striae opgelopen.

Na de bevalling vlogen de kilo's eraf, binnen zes weken kon ze haar oude broeken weer aan. Haar volle borsten behield ze. Tot ze na elf maanden stopte met het geven van borstvoeding. Wat er overbleef, waren kleinere borsten dan ooit.

Om haar op te vrolijken nam haar moeder haar mee uit winkelen. Dat was niet zo'n goed idee. De spijkerbroek was snel gekocht, maar bij de truitjes ging het mis: wat ze ook aantrok, het hing vormeloos over haar schouders. Na het zoveelste bloesje barstte Gwen in tranen uit. De verkoopster stuurde haar naar de Livera voor een setje kipfilets. Dat bleek een gouden tip.

Gwen overweegt om na een tweede kindje haar borsten te laten vergroten, maar vindt dat ze verder weinig te klagen heeft. Ze kan eten wat ze wil zonder aan te komen; de huisarts heeft zelfs onderzocht of ze geen afwijking aan haar schildklier heeft. Wel is haar huid iets slapper geworden. Vooral die van haar buik. Maar ach, vroeger zat daar een kuiltje en nu loopt ie netjes door.



ELS (39), een dochter (6)

en een zoon (1½)

Tussen haar twaalfde en haar zeventwintigste leed Els aan de eetstoornissen anorexia en boulimia. Al die tijd wist ze zeker dat ze geen kinderen wilde. Omdat ze dan dikker zou worden, was dat gewoon *out of the question*. Toen ze uiteindelijk zwanger raakte, was ze al jaren genezen. Toch heeft de zwangerschap het laatste stukje inzicht gegeven in de eetstoornis die haar leven zo lang bepaalde. Tot die tijd was haar lichaam slechts een buitenkant voor een binnenkant die heel onzeker was. Nu kwam ze erachter dat een moederlichaam gewoon bestemd is om een kind te krijgen. Het was een *eye opener*. Waar had ze in godsnaam de arrogantie vandaan gehaald te denken dat zij kon bepalen hoe haar lichaam eruit zou zien? En hoe kon ze zo slecht zijn voor haar lijf terwijl het zo vernuftig in elkaar zat?

Na haar eerste zwangerschap was ze heel snel weer op haar oude gewicht. Ze zat iets ruimer in haar vel, maar dat viel verder niemand op. De acht kilo die Els tijdens haar tweede zwangerschap aankwam, zijn gebleven. In het begin had ze daar moeite mee, niet vanwege haar eetstoornisverleden maar omdat ze de kleren waar ze aan gehecht was niet meer aan kon. Ze moest er even aan wennen dat haar 'huis' was veranderd maar ondertussen voelt ze zich weer thuis.

Ze heeft beide kinderen negen maanden borstvoeding gegeven. Dat een kind kan leven op iets wat uit haar eigen lichaam kwam, vindt ze een wonder. De natuur heeft het allemaal mooi geregeld: als haar kind hilde, spoot de melk al uit haar borst. Dat haar lijf zo'n goedlopende machine is, dwingt respect af.

ongelooflijk
dat ze ooit
anorexia
heeft gehad

