



bevallen

1. SHEL EN MAKKELIJK AAN TE BRENGEN, VOOR EEN BABY DOLL GLOW. HUDA BEAUTY CHERKY TINT BLUSH STICK € 20 2. VOOR EEN HEEL SUIETIEL GLANSJE OP JE GEZICHT. CTZN COSMETICS GLOBALM CLEAR € 20 3. DEZE NATUURLIJKE SPRAY STIMULEERT DE HAARGROEI EN GAAT HAARUITVAL TEGEN. NATUCAIN HAARACTIVATOR TONIC SPRAY € 99 4. BAKKIE TROOST: ZES NATUURLIJKE BLENDS DIE RUST GEVEN. PUKKA CALM COLLECTION € 13,79 130 ZAKJESI 5. STRUIKT JE GEZICHT GLAD EN VERHELDERT JE TEINT. MALIN+GOETZ RESURFACING FACE SERUM € 69 VIA RETREATNL 6. KOM MAAR DOOR MET DIE EXTRA VOLLE EN ZACHTE WIMPERS. MET SERUM, ZONDER WAX. LANCÔME LE B HYPNÔSE € 39,95 7. VEGAN VOEDINGSSUPPLEMENTEN VOOR STERK EN GLANZEND HAAR. KERABELLE HAARCAPSULES € 39,95

‘Op Instagram wordt heel wat afgepoetst, maar er perfect uitzien na de bevalling is niet natuurlijk’

Eindelijk is het zover: de bevalling. Het moment waar halsreikend naar wordt uitgekeken én dat gevreesd wordt. Over de bevalling doen immers de vreselijkste verhalen de ronde. ‘Als je bang bent voor de bevalling, ga daar dan in een zo vroeg mogelijk stadium mee aan de slag,’ zegt Kennedy. ‘Je zorgen maken leidt namelijk alleen maar tot meer stress, en dat is voor niemand goed. Een grote oorzaak van stress is het feit dat je een bevalling nu eenmaal niet kunt plannen – geen bevalling is hetzelfde. Mindfulness kan je helpen beter om te gaan met pijn en onzekerheden.’

Ben je extreem angstig, dan is therapie wellicht beter, vult ze aan. ‘Ik heb vrouwen begeleid die een enorme kindervens hadden, maar zo bang waren voor de bevalling dat ze niet zwanger durfden te worden. Wat je zelf kunt doen? Praat veel met mensen. Met je moeder, met vriendinnen, met je verloskundige, met je huisarts. En lees erover. Je zult merken dat kennis je helpt bij het begrijpen van het proces, ook na de bevalling. Laat anderen niet voor jou bepalen wat goed voelt. Jij weet dat echt het beste.’

Een bevalling kan een traumatische gebeurtenis zijn, zegt Kennedy. Zelfs als je niet met spoed bent afgevoerd naar het ziekenhuis of complicaties had. ‘Praten is echt de sleutel tot het verwerken. De eerste zes weken is je verloskundige hier de juiste persoon voor. Ook om je twijfels, angsten en onzekerheden over het moederschap te bespreken. Daarna moet je terechtkomen bij je huisarts. Laat je niet wegsturen met een opmerking als ‘het hoort erbij’. Ik kan het niet vaak genoeg zeggen: het moederschap is de deur naar het vertrouwen op je intuïtie. Als je het idee hebt dat

je te gespannen bent of dat het moederschap je veel zorgen geeft: trek aan de bel. Het is hard werken met een baby. Je lichaam is in de war, je hormonen zijn over *the place* en je slaapt nauwelijks. En als je wakker bent, moet je de baby voeden. Bereid je samen met je partner goed voor op deze periode. Alles staat op z’n kop, dus je hebt elkaar nog meer nodig dan anders. Bespreek vooraf hoe jullie willen veranderen en wat je van elkaar verwacht. Samen een cursus over ouderschap volgen kan toekomstige knelpunten oplossen. Moeder worden betekent niet dat je alleen moet bedenken.’

En dan nog even iets ter geruststelling: echt helemaal niemand verwacht dat je er picture perfect uitziet als net bent bevallen. ‘Het lijkt heel normaal om er perfect uit te zien na de bevalling: op Instagram en Hollywood wordt heel wat afgepoetst voordat vrouwen op de foto gaan,’ zegt Bakkers. ‘Maar daar is niet natuurlijk aan. Wil je het moment meteen na de bevalling vastleggen en er toch stralend uitzien, alsof je niet net uren keihard hebt gewerkt, fris dan je haer even op. Doe het naar achteren of omhoog. Je kunt een beetje crèmeflush aanbrengen op de appeltjes van je wangen, voor wat kleur en glans op je bleektoet. Eventueel kun je met een transparante glansstof nog wat glow toevoegen. Liever niet zilverkleur want daar ga je van glimmen op de foto. Breng aan je jukbeenderen en bij je wenkbrauwen en klaar ben je. Maak je je zorgen over haarverlies na de bevalling. Haarvitamines kunnen wonderen verrichten, maar vergeet niet te checken of die kwaad kunnen als borstvoeding geeft.’ ▶