

inhoud

INLEIDING	8
HOOFDSTUK 1	
mijn verhaal	14
HOOFDSTUK 2	
<i>van de oude gebruiken naar onze manier:</i>	
kraamtijd voor een nieuwe wereld	26
HOOFDSTUK 3	
de bijeenkomst	46
HOOFDSTUK 4	
de passage	76
HOOFDSTUK 5	
<i>de poort:</i>	
de eerste veertig dagen	88
HOOFDSTUK 6	
<i>je reserves aanvullen:</i>	
wat te eten	104
HOOFDSTUK 7	
recepten voor de eerste veertig dagen	136
NAWOORD: NA DE EERSTE VEERTIG DAGEN	232

INLEIDING

De eerste veertig dagen zijn een unieke periode. Het is een kort seizoen in het leven dat volgt op de bevalling van je kind – een periode van bijna zes weken die aanbreekt na talloze weken zwangerschap en een bevalling van wie weet hoeveel uren – een tijd waarin je herstelt van de bevalling, je baby zich langzaam ontpopt in de wereld van felle lampen en geluiden, en waarin jullie je samen wijden aan het smeden van jullie band buiten de baarmoeder.

Hoewel kortstondig, is het een tijd van wonderbaarlijke intensiteit en waanzinnige aanpassing. Je lichaam transformeert – opnieuw – en je hart pulseert met meer emoties dan je ooit voor mogelijk hield. Je inwendige ritmes schieten heen en weer terwijl dagen en nachten samensmelten. Je uithoudingsvermogen en geduld worden als nooit tevoren op de proef gesteld. Je banden met de wereld zoals je die eerder kende worden lossler, of worden zelfs doorgesneden, en het gevoel over wie je bent begint te veranderen.

In andere tijden, en op andere plekken in de wereld, werd de postnatale periode van heling en aanpassing verwacht en toegestaan. Na de ingrijpende en veeleisende ervaring van de bevalling, werd het als bijzonder noodzakelijk gezien voor het hele gezin – en voor de maatschappij in het algemeen – dat een vrouw de eerste veertig dagen de tijd kreeg om te helen en te rusten. Het was de bedoeling dat andere mensen in haar gemeenschap haar zouden voeden, koesteren, en zouden vrijstellen van al haar verantwoordelijkheden, zodat zij zich maar op één ding zou hoeven te richten: een gezonde en gelukkige overgang van zwanger zijn naar moederschap.

Voor de eerste 40 dagen – of soms de eerste 30 of 21 dagen, naargelang de culturele gewoonten – bleef een moeder afgezonderd van het drukke leven, knus in huis met haar baby dichtbij. Ze kreeg speciale maaltijden om haar energie weer op te bouwen, opgebruikte voedingsstoffen weer aan te vullen, en haar lichaam te helpen om melk te maken. Ze volgde traditionele gebruiken om uitgerust en warm te blijven, en uitputting en een tekort aan voedingsstoffen te voorkomen.

Men begreep dat de nieuwe moeder net zo kwetsbaar was als haar pasgeborene, met haar eigen behoefte aan een constante stroom van aandacht en zorg. Een speciale tijd voor postnataal herstel zou kunnen helpen om toekomstige ziekte – en, al even belangrijk, depressie – op afstand te houden.

Tegenwoordig worden we ons in het Westen bewust van het belang van het cocoonen van de baby in de weken volgend op de geboorte. Het inzicht dat hij (of zij) nog niet helemaal klaar is voor een kennismaking met de buitenwereld als hij tevoorschijn komt, en zich nog in een vroege ontwikkelingsfase bevindt die inmiddels bekendstaat als ‘het vierde



trimester’, heeft ons laten inzien hoe waardevol het is om hem een aantal weken dichtbij en beschut te houden, zodat hij langzaam en gestaag kan overschakelen op het leven buiten de baarmoeder.

Maar op een of andere manier zijn we de aloude wijsheid vergeten dat deze speciale cocon van zorg zich ook zou moeten uitstrekken tot de moeder. In die eerste veertig dagen, die grofweg overeenkomen met de zes-weken-fase die door westerse medici wordt aangemerkt als de postnatale periode, leren de oude gebruiken ons dat zich een geweldige kans voordoet aan vrouwen. Gedurende deze tijd kan zij zichzelf nieuw leven inblazen en haar reserves aanvullen, en daarmee een stevige basis leggen vanwaaruit de eisen van het moederschap het hoofd kunnen worden geboden (of dat nu voor de eerste keer is, de tweede keer of vaker). Daarbij leren ze ons dat een moeder met de juiste postnatale zorg haar reproductieve gezondheid kan behouden voor toekomstige kinderen, of mogelijk een makkelijke menopauze kan doormaken, zodat ze de komende decennia op een prettige manier ouder kan worden.

Doordat alle tijdschriftcovers en krantenkoppen draaien om zwangerschap en geboorte – niet zo verrassend, want deze gebeurtenissen verkopen beter – hebben we misschien geen oog gehad voor dit laatste hoofdstuk van het kraamverhaal. De postnatale ervaring van een vrouw wordt eventueel vluchtig vermeld aan het eind van een zwangerschapsboek, of krijgt een halve minuut aandacht aan het slot van een televisieprogramma, maar men graaft zelden dieper. In plaats van dat ze wordt uitgenodigd voor een sacrale time-out nadat ze haar baby ter wereld heeft gebracht, krijgt een nieuwe moeder waarschijnlijk te maken met de druk om ‘terug te veren’ – terug naar de productiviteit van voor haar zwangerschap, terug naar haar oude lichaam en de stemming die ze had voor haar zwangerschap.

Maar bij moeder worden bestaat er geen weg terug; je kunt er alleen doorheen. Na de geboorte van haar kind moet iedere moeder die eerste fase van aanpassing doormaken. Het is een vreemd en prachtig niemandsland dat tegelijk uitputtend en opwindend is, mysterieus en monotoon. Als ze na grofweg anderhalve maand de andere kant van de postnatale fase bereikt, heeft ze haar blik vrijwel zeker gericht op wat komen gaat, klaar om haar volgende stappen te zetten op het pad van haar moederschap.

De eerste veertig dagen is een vriendelijke gids voor deze tijd van transformatie. Het eenvoudige plan voor voeding en steun is geïnspireerd door de wereldwijde tradities van zwangerschapszorg die al duizenden jaren bestaan. Het deelt eenvoudige wijsheden over welk helend voedsel te eten, welke thee en kruidendrankjes te drinken, en over de kleine stapjes die je kunt zetten om je voor te bereiden op de kraamtijd. Maar het is een nieuwe gids voor een nieuw tijdperk, bedoeld om een moderne moeder te helpen haar eerste weken van het moederschap met verve en gratie door te maken.

Het is geboren uit mijn eigen kraamervaring als de in Amerika geboren nakomeling van Chinese heelmeesters. Mijn kennissen wijdden me in in de Chinese traditie van postnatale zorg die bekendstaat als *zuo yuezi*, en deze ervaring zette me ertoe aan om een bedrijf op te richten dat moeders de gezonde voeding wil geven die zij nodig hebben om te floreren na de bevalling. Nadat ik een heleboel moeders heb gevoed in de dagen en weken na hun bevalling, ben ik ervan overtuigd geraakt dat voedzame kraammaaltijden, opgediend met een flinke schep liefdevolle zorg, een cruciale rol spelen bij het ondersteunen van het lichamelijk en geestelijk herstel van de moeder, en helpen om haar een gevoel van vertrouwen en kalmte te geven.

Het boek bevat mijn favoriete kraamrecepten voor helende soepen, maaltijden en snacks om de reserves weer aan te vullen, en verwarmende, kalmerende theeën die de lactatie een zetje geven. De recepten zijn geworteld in traditionele kookwijzen en gebruiken een aantal bijzondere ingrediënten, maar de nadruk ligt op eenvoud. De koesterende en therapeutische gerechten bevatten makkelijk vindbare basislevensmiddelen, handen vol aantrekkelijke verse producten, en komen tot stand middels moeiteloze kooktechnieken die passen bij hoe we tegenwoordig onze keukens gebruiken. En dit voedsel kan door vrijwel iedereen worden gemaakt, zodat mama en haar partner verder kunnen met al die goede dingen – namelijk alles leren over hun dierbare kind.

Ik zag ook vanaf de eerste rij wat er werkelijk ontbreekt in onze hedendaagse cultuur – een aangewezen plek en tijd die zorgt dat een vrouw in haar eigen tempo moeder kan ‘worden’. Het is moeilijk om haar bijzondere behoeften te verenigen met de eisen van onze snelle, hoogproductieve maatschappij – hoe kunnen we onthaasten en minder doen in een wereld die ons voortdurend vraagt meer te doen? Vrouwen merken maar al te vaak hoe deze twee dingen botsen, met alle stress van dien. Voor veel moeders raakt de blijdschap over de komst van een nieuwe baby verknoopt met lastiger emoties: isolatie en eenzaamheid nadat de eerste roes van gezelligheid is weggeëbd, verbijsterende vermoeidheid door het maar proberen de boel draaiende te houden, of verwarring en schaamte als ze dat niet voor elkaar krijgen.

Om in deze warboel weer balans te krijgen, presenteert *De eerste veertig dagen* zijn aanbevelingen voor helende voeding in een groter universum voor herstel en borstvoeding, het voorbereiden binnen je relatie op alle veranderingen, en het vriendelijk zijn voor je lichaam en geest middels kleine beetjes zelfzorg. Je zult hier ook inzichten en inspirerende woorden vinden van een aantal wijze vrouwen – en een paar mannen – die tezamen beschikken over honderden jaren ervaring met de kraamtijd. Zij fungeren in dit boek als kring van wijze ouderen – vroeger een vaste waarde in elk dorp en elke gemeenschap – en zij zijn er voor je als

je ze nodig hebt in een eenzame nacht, of op die slopende momenten waarop de magie van het moederschap vervaagt tot iets alledaags (wat sowieso gaat gebeuren). *De eerste veertig dagen* is veel meer dan een kookboek; het is een gids waarmee je van deze wonderlijk onvoorspelbare levensfase het beste kunt maken. Het idee is om de moeder te laten baden in aandacht en zorg – precies die persoon die soms uit het oog wordt verloren in alle opwinding rond een nieuwe baby.

Net zoals traditionele gebruiken een kring wijze vrouwen samenbrachten om te zorgen voor een nieuwe moeder, is *De eerste veertig dagen* ook een collectieve inspanning. Toen ik het idee voor dit boek kreeg zocht ik contact met een bevriende auteur, Amely Greeven, voor hulp om mijn gedachten tot leven te wekken. Zij haalde er op haar beurt een andere auteur en vriendin bij, Marisa Belger, om samen te boetseren aan de tekst van dit project. Terwijl we aan *De eerste veertig dagen* werkten bemoederden we met zijn drieën zes kinderen, variërend van nog geen jaar oud tot elf jaar. We hadden alle drie unieke kraamervaringen, maar waren verenigd door een heldere visie en een helder doel: om vrouwen de kracht te geven om op zoek te gaan naar de zorg en koestering die ze verdienen nadat ze een baby op de wereld hebben gezet. Een vierde vriendin, receptontwikkelaar en fotograaf Jenny Nelson, deed mee met ons dorp door met liefde te koken en elk recept te testen, zodat de voeding en drankjes net zo eenvoudig te bereiden waren als mijn bedoeling was, en er ook nog aantrekkelijk uitzagen. Terwijl we 's avonds laat schreven en tussen slaapjes en schoolritjes door, en vaten vol bouillon trokken en stoofpotten opzetten bij het ontbijt van onze kinderen, legden we de informatie vast in dit boek. Door het hele proces heen hielden we elkaar geïnspireerd en vol goede moed met eerlijke verhalen over onze eigen eerste weken met onze baby's. We onderzochten en heronderzochten wat die fundamentele periode beter, makkelijker en fijner had kunnen maken, en zetten de antwoorden vervolgens in dit boek. Mijn hoop is dat jij ook onze aanwezigheid naast je zult voelen, en dat je weet dat je, door jezelf de eerste veertig dagen te laten helen en wennen aan het moeder zijn (op welk niveau of welke manier dan ook), jezelf verbindt met een web van vrouwen die in jouw schoenen hebben gestaan.

De eerste veertig dagen is geen medisch boek over zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Daar zijn er genoeg van. Het zal je niet alles vertellen over 'wat je kunt verwachten'. In plaats daarvan nodigt het je uit om een fundament te leggen voor een gezonde en gelukkige kraamtijd, net zo doelbewust als dat je je hebt voorbereid op de zwangerschap en de bevalling. (Hoewel met zachte hand en het vermogen je aan te passen, want net als bij alles wat met kinderen te maken heeft weten we dat niets ooit volgens plan verloopt.) Het is een boek dat de aanstaande moeder kan lezen voordat de baby komt en daarna, in die korte momentjes die ze

misschien overheeft tussen het voeden en wiegen. Net zo belangrijk: het is ook bestemd voor de mensen die houden van de moeder en haar kind en ze zo goed mogelijk willen helpen.

Na de bevalling lopen de ervaringen van moeders uiteen, variërend van de vrouw met beperkt kraamverlof tot de vrouw die van plan is voorgoed thuis te blijven. Maar vrijwel iedereen ervoer dat de eerste veertig dagen per definitie niet perfect zijn, volop verwarrende en onhandige momenten, rommelig en gênant gedoe, met soms een spoortje melancholie erdoorheen geweven. Als je ruimte kan maken voor alle hoogtepunten en dieptepunten, waaronder lastige emoties, en als je een paar dingen kan doen om goed voor jezelf te zorgen in deze periode, kun je de voorwaarden scheppen die door de wijze ouderen worden aanbevolen. Je kunt vandaag en in de toekomst genieten van een veilige, ondersteunende, helende omgeving die moeder en baby goeddoen, en oefenen hoe je bij jezelf blijft, zelfs als je zorgt voor iemand anders. De overgang naar het moederschap – of de terugkeer daarnaar – is een ongelooflijk belangrijke tijd in je leven, en er is altijd een kans om van de zorg voor een nieuwe baby een gewijde ervaring te maken. Zelfs als je er bij je eerste of tweede kind geen plezier aan beleefde, zorgt het boek ervoor dat die gewijde sfeer nu een onderdeel wordt van je beleving van het moederschap.

Onze generatie bevindt zich midden in een grote heroverweging van hoe we bevallen en moederen. Door onze persoonlijke ervaringen met zwangerschap, bevalling en opvoeden zonder schroom te delen – in moedergroepen en op online forums – bewegen we naar een nieuwe manier van moederen die bedachtzamer en authentieker is, en die opnieuw kijkt naar wat wij en onze kinderen echt nodig hebben. In een maatschappij die van alle kanten druk uitoefent om sneller en productiever te zijn, om 'terug te veren' en met volle kracht vooruit te gaan, moedigen vrouwen elkaar aan om het rustiger aan te doen, even adem te halen, en keuzes te maken die onze behoeften royaler tegemoetkomen. Aandacht en zorg opbrengen voor de kraamtijd is een essentieel element om die puzzel op te lossen.

Dit boek is ontworpen om jouw medestander te zijn in de eerste gevoelige weken met je baby. Eén leidende vraag zette de toon bij het schrijven: *wat heeft een moeder nodig om zich gesteund en gekoesterd te voelen?* Ik nodig je uit om te steunen op de kennis en recepten op deze bladzijden en dit boek vervolgens door te geven aan de volgende aanstaande moeder, en haar te vertellen welke delen je hebben geïnspireerd, geholpen of je het best hebben gevoed. Op die manier worden alle wijze lessen doorgegeven als een rimpeleffect, waarbij ze steeds meer vrouwen bereiken, waardoor de steun rond vrouwen steeds breder wordt. Het is tijd om te beginnen met een nieuwe traditie – een beweging – van kraamzorg: eentje die van het verleden leert en ons en onze kinderen vriendelijker en gelukkiger de toekomst binnenleidt.

1

mijn verhaal

MIJN UITGEBREIDE CHINEES-AMERIKAANSE FAMILIE omvat een flink aantal legendarische figuren, maar weinigen hebben zo'n indrukwekkende persoonlijkheid als mijn tante Ou. Zij is een fenomeen op zich: een vrouw als een miniatuurdynamo, met een passie voor haar vorm van Chinese geneeskunst die vandaag de dag net zo krachtig is als toen ze daar voor het eerst mee begon in de jaren 70 van de vorige eeuw. Tante Ou kan je met één blik op je tong en haar vingers op je pols een diagnose geven. Haar kliniek zonder franje in Oakland, Californië is in de afgelopen decennia geen spat veranderd. Die vrolijke chaos van potten met kruiden, meridiaangrafieken en medische naslagwerken heeft geen make-over nodig, omdat het, samen met mijn andere tante en mijn oom, allebei ook acupuncturisten en kruidendokters, bekendstaat om zijn vermogen vrouwen te helpen bij ieder aspect van hun perinatale gezondheid

Al net zo gerenommeerd is het 54-daagse programma van *zuo yuezi* dat tante Ou volgde na de geboorte van haar dochter Wendy in China. *Zuo yuezi*, dat soms wordt vertaald als 'de maand uitzitten', is een uiterst Chinese traditie: een protocol voor gezondheid en welbevinden dat draait om de behoeften van de nieuwe moeder en binnen een paar minuten na de bevalling begint. Minder robuuste vrouwen dan zij volgden dit protocol slechts dertig dagen – ongeveer een maancyclus – maar tante Ou, de nakomeling van talloze Chinese heelmeeesters, ging een stap verder. Ze zal je trots vertellen dat ze bijna twee maanden binnen bleef met haar pasgeborene, afgeschermd van kou en wind; ze at twee varkensnieren per dag om haar *jing*, de levenskracht die wordt opgeslagen in haar eigen nieren, weer op te bouwen; en ze dronk braaf elke soep of thee die haar schoonmoeder opdiende. Een hele maand baadde ze niet en waste haar haar niet, zoals de traditie voorschrijft. Tante Ou gelooft stellig dat deze speciale afzonderingszorg in haar twintiger jaren verantwoordelijk is voor de levendigheid, veerkracht en jeugdige uitstraling die zij nu nog bezit, als vrouw van midden zestig. 'Ik zorgde voor mezelf en mijn kraamtijd, daarom ben ik zo sterk', zegt ze altijd, terwijl haar