

Yasmine Berrag  @hijabsecrets

MOSLI MAMMA

ZORG VOOR JE FAMILIE DOOR
TE ZORGEN VOOR JEZELF



persoonlijke verhalen ♥ inspirerende interviews
lekkere recepten ♥ praktische tips

INHOUD

Voorwoord	9
MosliMama-begrippenlijst	13
Kinderwens	15
Je hebt een kindwens, wat nu?	15
Ik werd maar niet zwanger	21
Koude baarmoeder	32
Zwanger	42
Je bent zwanger, wat nu?	43
Zwangerschapskwaaltjes	46
Zwangerschap en voeding	58
Zwangerschapsfashion	67
Shopperen voor de baby	73
Werken aan jezelf tijdens de zwangerschap	83
Voorbereiden op de bevalling	94
Mama	109
Je bent mama geworden, wat nu?	109
Borstvoeding	125
Me-time	136
Rol van de partner	145
Voor het eerst op vakantie	154
Naar de basisschool	158
Ramadan	162
Slotwoord	169
Noten	171
Gebruikte en inspirerende literatuur	174
Register	175

VOORWOORD

W e waren twee jaar gelukkig getrouwd toen bij ons de wens ontstond om een mini-ons te zien rondhuppelen in onze kleine behaaglijke woonkamer. We konden ons ineens niets mooiers voorstellen dan kleine kindjes in wie wij de liefde voor elkaar zouden terugzien. We wisten dat een kind ons leven volledig zou veranderen, maar hoe precies, daarvan hadden we geen idee.

En nu zijn we de gelukkige ouders van drie kleine meiden: een peuter die heel graag NEE zegt en een tweeling van één jaar oud die dagelijks vecht om des keizers baard. We zijn dankbaar voor deze rijkdom, maar zijn ook regelmatig op zoek naar de lijm. Soms kunnen we onze meiden namelijk wel achter het behang plakken. Kinderen hebben is leuk, maar ook een uitdaging. Daar kan geen *Expeditie Robinson* tegen op.

Mijn gezin kent me als een stevige muur die wel een stootje kan hebben. Toch weet ik inmiddels dat het moederschap behoorlijk pittig kan zijn. En dat is ook niet erg. Je kunt heel vaak vallen, zolang je maar weer opstaat. Naast moeder ben je ook carrièrevrouw en/of moslimvrouw en/of partner. Uiteindelijk is moeder slechts een van de rollen die je vervult en ben je vooral *jij*. Ik ben Yasmine, maar ook moeder, partner en werkende vrouw. Met dit boek ga ik je helpen om balans te vinden in deze rollen en vooral om aan jezelf te werken.

Toen ik zwanger probeerde te worden was ik erg zoekende. Ik wist niet wat ik allemaal kon verwachten. Ik kwam geregeld met een heleboel vragen bij de verloskundige. Soms schaamde ik me diep en durfde ik bepaalde vragen niet te stellen. Ik besloot daarom om informatie op te zoeken op het internet en in boeken. Laat ik je één ding zeggen: ga op internet nooit zoeken naar kwaaltjes of symptomen. Je zult er niet van slapen, geloof me. Ik denk dat ik nog nooit zo veel onderzoek heb verricht als tijdens mijn zwangerschap. Zelfs voor het schrijven van mijn thesis in mijn studententijd was ik niet zo gedreven. Je wilt immers het beste voor je kind. Het mooie aan deze zoektocht was dat mijn man mij vergezelde. Met open mond zat ik soms naar zijn adviezen over het bestrijden van maagzuur te luisteren. Ik hoefde hem vrij weinig bij te spijkeren. Hij liet duidelijk zien dat kennis macht is. Zijn betrokkenheid heeft een belangrijke rol gespeeld bij mijn ontwikkeling als vrouw, maar vooral als moeder.

Moederschap is niet perfect

Na de geboorte van mijn oudste dochter begon ik met bloggen op Instagram, het sociale medium dat zo veel perfectie omtrent moederschap toont: bloedmooie, slanke lichamen van pas bevallen vrouwen en vrolijk kijkende voedende moeders met nog altijd pronte borsten. Soms leek het net of ik de enige was met theezakjes onder haar shirt en ogen. Ik wilde een platform creëren om onderwerpen bespreekbaar te maken waarover moeders normaliter zwijgen. Het is oké om niet alles perfect te doen, dat maakt je juist moeder. Ik schreef over onderwerpen als peuterpuberteit, keizersnede, depressie en problemen met de borstvoeding. Al gauw ontdekte ik dat er een heleboel vrouwen waren met dezelfde ervaringen. Jonge moeders die wilden meepraten over hun gevoelens en voor dezelfde uitdagingen stonden. Instagram was niet langer perfect en dat voelde goed. Tegelijkertijd kwam ik zowel online als offline in de wereld van de 'mamamaffia' terecht. Dat zijn moeders die het altijd net even beter

‘Het leek even of ik de enige persoon was met theezakjes onder mijn ogen en onder mijn shirt.’

denken te weten. Zo stroomden er ongevraagde, bekritiserende adviezen binnen en kreeg ik af en toe rare blikken toegeworpen als het ging om de opvoeding van mijn kinderen. Dit maakte de uitdaging van het moederschap alleen maar lastiger. Ik kwam erachter dat er nu eenmaal veel verschillende meningen zijn en dat sommigen die niet onder stoelen of banken steken. Het maakt niet uit wát je doet, het is nooit voor iederéén goed. Uiteindelijk boek je het meeste succes door dicht bij jezelf te blijven en je eigen weg te vinden. Je hoeft niemand tevreden te stellen, behalve jezelf.

Moederschap, cultuur en islam

Als moslimmoeder zocht ik ook binnen de islam en de Marokkaanse cultuur naar informatie omtrent zwanger- en moederschap. De islam biedt tips en tricks die mij intrigeerden. Zo leerde ik dat je door dadels te eten de bevalling zou kunnen vergemakkelijken. Dadels zouden een pijnstillende werking hebben tijdens de weeën en voor een snellere ontsluiting zorgen.

Het mooie aan moeder-zijn is dat we allemaal hetzelfde willen: een veilige en gelukkige omgeving voor onze kinderen creëren. Iedere vrouw doet dit vervolgens op haar eigen manier. Maar ik denk dat we veel van elkaar kunnen leren over het moederschap als we openstaan voor elkaars culturen en religies. Die hebben stuk voor stuk hun eigen handigheidjes.

KINDERWENS

Je partner en jij besluiten dat het tijd is om aan gezinsuitbreiding te beginnen. Er breekt een spannende periode aan. Je ziet al helemaal voor je hoe de babykamer eruit zal zien en hoe er straks kleine voetjes door het huis trippelen. Als je vriendin met haar baby op bezoek komt, wil je dat kleintje het liefst de hele tijd vasthouden. Wanneer je dat voelt, weet je dat je eraan toe bent. En het klinkt als een cliché, maar als het goed voelt, dan is het goed.



Je hebt een kinderwens, wat nu?

Als je zwanger wilt worden, is het belangrijk om stil te staan bij factoren die van invloed kunnen zijn.

Leefstijl

Bij een kinderwens zul je jullie leefstijl onder de loep moeten nemen. Slechte gewoonten kunnen negatieve effecten hebben op het zaad en de eicellen, maar ook op de ontwikkeling van het embryo. Het is daarom belangrijk dat je zo gezond mogelijk gaat leven.

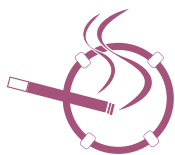


Gewicht: onderzoek toont aan dat een gezond gewicht bij vrouwen de kans op zwangerschap vergroot.¹ Zowel overgewicht als ondergewicht kan een negatief effect

hebben op de vruchtbaarheid. Of je een gezond gewicht hebt, kun je bepalen aan de hand van een BMI-berekening, waarbij je je gewicht in kilo's deelt door twee keer je lengte in meters. Bij een BMI tussen de 20 en 25 spreek je van een gezond gewicht.



Alcohol: het drinken van alcohol, zowel door mannen als door vrouwen, verkleint de kans op een zwangerschap. Er wordt aangeraden te stoppen met het drinken van alcohol als je een kinderwens hebt. Uit onderzoek blijkt dat tussen alcohol en de vruchtbaarheid een dosis-effectrelatie is. Dit betekent dat hoe meer alcohol geconsumeerd wordt hoe meer effect er te zien is. Volgens de Gezondheidsraad zijn er duidelijke aanwijzingen voor negatieve effecten op de vruchtbaarheid.²



Roken: uit onderzoek is gebleken dat roken een aanzienlijk slecht effect heeft op de vruchtbaarheid bij zowel vrouwen als mannen.³ Het maakt daarbij niet uit hoeveel je rookt.



Drugs: ook drugs hebben een negatief effect op de vruchtbaarheid. Drugsgebruik vermindert de aanmaak van zaadcellen en remt de eisprong af.



Hoge koorts: onderzoek wijst uit dat langdurige hoge koorts bij mannen een slechte invloed heeft op de kwaliteit van het sperma.⁴



Medicijnen: ook kunnen bepaalde medicijnen de vruchtbaarheid van zowel vrouwen als mannen verminderen en zelfs volledig ontnemen. Bespreek dit daarom met je behandelend arts.



Chemische stoffen: als je werkt met chemische stoffen, dan kan dit een nadelig effect hebben op een eventuele bevruchting. De kans neemt aanzienlijk af, omdat sommige chemicaliën van invloed zijn op de spermakwaliteit. Dit betreft onder meer sommige organische oplosmiddelen en betrijdingsmiddelen. En het geldt zowel voor mannen als vrouwen.⁵



Stress: het is ook bewezen dat langdurige stress een negatieve invloed kan hebben op de vruchtbaarheid.⁶



Leeftijd: vrouwen zijn het meest vruchtbaar tussen hun 20e en 30e jaar. Hierna neemt de vruchtbaarheid langzaam af. Bij mannen neemt de vruchtbaarheid af vanaf een leeftijd van 45 jaar.⁷

Je relatie

Jullie willen beginnen aan kinderen. Hoe is jullie relatie momenteel? Het is belangrijk dat jullie nadenken over de invloed die een kind kan hebben op jullie relatie. Het hebben van kinderen kan jullie leven volledig veranderen. Een stabiele relatie zorgt ervoor dat jullie elkaar kunnen ondersteunen in het proces van zwanger worden, zwanger zijn en ouders zijn. Uit Amerikaans onderzoek kwam naar voren dat werken aan je relatie en investeren in elkaar je relatie kan verbeteren.⁸ Dit geldt ook voor de periode van kinderwens, zwanger- en ouderschap. *Hard work pays off.*

Bij een instabiele relatie is er meestal geen of weinig communicatie. Maar juist bij een kinderwens is het belangrijk om te weten of die bij beiden even sterk is en wat jullie van elkaar verwachten.

Sommige vrouwen denken dat het krijgen van een kind hun relatie kan redden. 'Kinderen-krijgentherapie' noem ik dat. Helaas komt het

Een van hen, een ware inspiratiebron, is mijn moeder. Na tien jaar slaagde ze erin om alsnog op natuurlijke wijze zwanger te raken van mij. Ze vertelde dat ze ondanks alle tegenslag en teleurstelling toch kon genieten in de tijd dat ze kinderen probeerde te krijgen. Ik was benieuwd naar haar advies: wat kunnen vrouwen met een kinderwens doen om in deze periode positief te blijven?

MoslimOma weet raad



- **Stel doelen die niets te maken hebben met kinderen.** Wat wil je bereiken in het leven? Focus daarop. Is er bijvoorbeeld een baan waar je voor wilt gaan? Ga er dan voor!
- **Ontwijk brutale vragen als ‘Wanneer komen er kinderen?’ niet.** Geef duidelijk aan dat je zulke vragen niet fijn en te persoonlijk vindt. Sommige mensen hebben helaas niet door dat bepaalde vragen ongepast zijn. Het is daarom aan jou om dit aan te geven.
- **Schrijf dingen op waarvoor je dankbaar bent.** Wat maakt jou vandaag gelukkig?
- **Probeer jezelf vooral niet schuldig te voelen.** Je kunt er niets aan doen. Dit is een zware beproeving voor jullie, net zoals het voor vele andere stellen is.
- Zit je er even doorheen? **Onderneem iets leuks.** Ga bijvoorbeeld op vakantie samen en geniet van de omgeving en het samenzijn.
- **De steun van je partner is erg belangrijk.** Mijn moeder zei: ‘Ik kon sterk blijven doordat je vader me nooit pushte om snel zwanger te raken. Als het dan weer niet was gelukt, zei hij dat het de volgende keer wel zou lukken en dat ik me niet druk moest maken. Hij gaf me nooit het idee dat kinderloosheid een reden zou kunnen zijn om uit elkaar te gaan.’

Vruchtbaarheidsbehandelingen

Toen mijn vriendin na lang proberen niet zwanger raakte, besloot ze ook een onderzoek te ondergaan. Al gauw bleek dat ze bijna nooit een eisprong kreeg. Hierdoor was de kans op bevruchting minimaal. Ik weet nog goed hoe erg ze van slag was door de resultaten van het vruchtbaarheidsonderzoek. Ik worstelde weleens met schuldgevoelens als ik over mijn kinderen praatte. Dan voelde het alsof ik haar steeds weer confronteerde met haar kinderwens. Gelukkig, zo vertelde ze, zorgden de kinderen juist voor fijne afleiding.

Als iemand in je omgeving een kinderwens heeft, is het belangrijk om hier rekening mee te houden. Als vriendin, zus, nicht enzovoort kun je haar op allerlei manieren steunen.

- Je kunt vragen of ze het prettig vindt als je een keer met haar meegaat naar afspraken, bijvoorbeeld naar het ziekenhuis.
- Toon begrip voor het feit dat zij wellicht niet op kinderfeestjes en kraamvisite komt.
- Samen praten en leuke dingen ondernemen is een must.
- Geef absoluut geen ongevraagde adviezen. Dat krijgt ze vast en zeker genoeg van haar omgeving. Jij bent haar morele support; je luistert naar haar en steunt haar waar nodig.
- Spreek smeebeden voor haar uit.
- Heb je kinderen? Neem die dan niet zomaar mee. Vraag eerst hoe ze het vindt om omringd te zijn met kinderen.

Gelukkig werd mijn vriendin na een medische ingreep waarbij er een eisprong is opgewekt toch zwanger. Nu, een jaar later, is ze de gelukkige moeder van een dochttertje. Ik vind het verdomd exceptioneel in hoeverre wetenschap bijdraagt aan de kinderwens van een stel. Door de huidige behandelingen kunnen veel koppels geholpen worden en komt hun kinderwens alsnog uit.

De meest voorkomende vruchtbaarheidsbehandelingen zijn:

- **Ovulatie-inductie (oi)**: iedere vrouw in de vruchtbare leeftijd heeft een keer per maand een eisprong. Soms gebeurt het dat er geen eisprong plaatsvindt. Dan kan met medicijnen, hormoontabletten of -injecties, de eisprong worden opgewekt.
- **Intra-uteriene inseminatie (iui)** is een behandeling die plaatsvindt in het lichaam. Hierbij wordt het sperma van de man zo bewerkt dat het uit goede zaadcellen bestaat. De gynaecoloog plaatst ze vervolgens in de baarmoeder. Deze behandeling wordt met name toegepast als de kwaliteit van de zaadcellen minder is, er geen oorzaak voor onvruchtbaarheid is gevonden en/of de kwaliteit van het baarmoederslijmvlies onvoldoende is.
- Bij **in-vitrofertilisatie (ivf)** vindt de bevruchting buiten het lichaam, in een laboratorium, plaats. Hiervoor probeert men eerst meerdere eicellen te rijpen. Vervolgens worden deze eicellen uit het lichaam gehaald en bij het sperma gedaan. Na de bevruchting wordt het embryo teruggebracht in het lichaam, in de hoop dat dit uitmondt in een succesvolle zwangerschap.
- **Intracytoplasmatische sperma-injectie (icsi)** lijkt veel op ivf, maar hierbij wordt de zaadcel direct in de eicel gespoten. Dit gebeurt met name als de kwaliteit van de zaadcellen slecht is.



Gezonde voeding

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen, maaltijden te eten die goed zijn voor jou en de ontwikkeling van je baby. Vanaf ongeveer 8 weken ontstaan bij de baby de smaakpapillen en vanaf 16 weken kan hij proeven. Wat jij eet kan hij aan het vruchtwater proeven.

Goede voedingsbronnen om te nemen tijdens je zwangerschap zijn:

- **Vis:** vette vis zoals zalm, haring, sardientjes en forel is rijk aan voedingsstoffen die essentieel zijn voor de ontwikkeling van de hersenen van je kind. Let er wel op dat in sommige vissoorten zoals tonijn zware metalen zit, die juist weer niet goed zijn. Eet ook niet meer dan twee keer per week vis en probeer vis in vacuümverpakking te vermijden. Dit omdat voorverpakte gerookte vis langer bewaard kan worden en de listeria-bacterie zich makkelijk kan vermenigvuldigen tot schadelijke hoeveelheden.
- **Volkorenproducten:** zijn rijk aan vitamine B, wat goed is voor jou en de kleine. Ook zitten in de meeste volkorenproducten ijzer en vitamine E. Ga dus gerust voor een volkorenboterham, pasta of pizza. Vooral als je vanwege de misselijkheid weinig trek hebt.
- **Eieren en melkproducten:** hierin zitten veel eiwitten. Deze zijn niet alleen onmisbaar na een paar uur sporten, maar ook belangrijk tijdens de zwangerschap. Eet dus regelmatig een eitje of een bakje yoghurt. Daarnaast zit in melkproducten ook calcium, dat nodig is voor het versterken van de botten.
- **Noten en zaden:** met name tijdens de zwangerschap heeft je baby flink ijzer nodig. Zwangere vrouwen kampen tijdens de zwangerschap regelmatig met ijzergebrek. Neem dus regelmatig een handje noten.
- **Bananen en blauwe bessen:** rijk aan belangrijke mineralen en vitamines voor je kind, maar ook een bron van energie voor jou als mama.



- **Verwen jezelf met henna:** een eeuwenoud natuurproduct dat vooral gebruikt wordt voor huid en haar. Geef je haar bijvoorbeeld een hennabeurt. Henna pakt problemen zoals roos en huidschilders aan. Of versier je handen eens met henna, ook heel mooi. Kies altijd voor een natuurlijke henna, die is veilig.
- **Als je je wilt ontharen, kies dan voor een pijnvrije ontharingsbehandeling.** Of laat je ontharen door partner, vriendin of schoonheidsspecialist.
- **Breng een bezoek aan de kapper.** Of het nu is om je haar pluisvrij te laten maken of het te laten knippen. Gun je haren een momentje.
- **Pak je nagels aan.**
- **Boek een heerlijke massage.** Een zwangerschapsmassage zorgt ervoor dat je spieren nog even goed ontspannen voordat ze het harde werk moeten verrichten.
- **Breng een bezoek aan de tandarts.** Verzorging van je tanden en tandvles is nu extra belangrijk. Tijdens de zwangerschap is je doorbloeding beter en dat heeft kwetsbaarder tandvles tot gevolg.
- **Maak je eigen gezichtsmasker.** Je vindt een fijn recept voor een gezichtsmasker met honing op de volgende bladzijde.

Recept gezichtsmasker

Honing staat bekend om zijn antibacteriële en ontstekingsremmende werking en pakt huidproblemen aan. Daarom is hij verwerkt in dit gezichtsmasker, dat je heel makkelijk zelf kunt maken. Gebruik het twee keer per week voor een prachtig resultaat. Even lekker ontspannen!

Je hebt nodig

1 tl honing	½ tl kurkuma (helpt tegen
een paar druppels rozenwater	puistjes)
	2 tl yoghurt

Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten in een kom.

Zorg ervoor dat je gezicht goed schoon en droog is.

Gebruik het liefst een kwast om het mengsel aan te brengen op je gezicht.

Laat het maximaal 20 minuten intrekken en was het er vervolgens af.

Vluchtbox		
Je geboortepan	Paspoort	Gegevens van kraamzorg-organisatie
Kleingeld voor een rolstoel	Koekjes en snacks zoals dadels voor energie en om de ontsluiting te versnellen	Wat te drinken
Een kruik	Kraamverband	Een goed boek, mocht je aan lezen toekomen
Massageolie	Een elastiekje voor je haar	Camera
Voedings-bh	De eerste babykleertjes maat 50	De eerste babykleertjes maat 56
Mutsje en sokjes	Omslagdoek	Hydrofiele luier
Extra kleding voor je partner	Wijde pyjama, liefst met knoopjes aan de voorkant (makkelijk bij borstvoeding)	Ondergoed voor jezelf
Dikke sokken voor jezelf	Vest voor jezelf	Een comfortabele broek voor jezelf
Slippers voor jezelf	Toiletas	Maxicosi

MAMA

En dan ben je ineens moeder geworden, of weer. Daar ligt je kind. Stiekem vind je hem een beetje op een alien lijken. Dit komt doordat het neusje platgedrukt is en het hoofdje van wat uitsteekt. Niet zo gek, je kleintje zat gebogen in je buik. Het komt allemaal goed. Je baby is het mooiste wat je ooit hebt gemaakt. Je hebt de klus geklaard. Weet je nog, van die oerkracht? Die heb jij gebruikt om jouw kind te baren. Je verdient daarom een pluim. Mama zijn is voor mij het grootste geschenk. Ik ben hierdoor veranderd als persoon. Ik heb mezelf meer leren waarderen en ben van mezelf gaan houden. Je gaat anders voelen en denken en daardoor ook anders handelen. Mijn kinderen zijn mijn drijfveer geworden bij alle stappen die ik neem.



Je bent mama geworden, wat nu?

Islamitische geboorterituelen

Anderen vinden het vaak wat eigenaardig als de vader vlak na de bevalling iets in het oor van zijn pasgeboren kind fluistert. In sommige culturen en religies heb je bepaalde geboorterituelen. Ook in de islam. Als moslimvrouw en -gezin probeer je de leer en de raadgeving van de profeet op te volgen. De profeet Mohammed (vzvh) is de laatste profeet van Allah (swt). Moslims geloven dat Hij de laatste openba-



Naar de basisschool

Mijn peuter gaat naar school

Alina gaat binnenkort naar de basisschool. Ze wordt ineens heel snel groot en haar zusjes volgen haar op de voet.

De eerste dag dat ik haar naar de peuterschool bracht moest ik wel even slikken. Dat minimensje met haar kleine rugzakje had er zo veel zin in. Dat veranderde toen ik afscheid nam. Ze had gedacht dat ik bij haar zou blijven en begon te huilen. Wat deed dat pijn! Op de gang bleef ik nog even door het raam staan kijken. Na enkele minuten stopte ze met huilen en raapte ze wat potloden op om te gaan tekenen. Ik vond het ontzettend moeilijk om haar voor het eerst achter te laten. Ik gok dat het voor mij nog veel moeilijker was dan voor haar.

Stappenplan basisschool kiezen

Hoe kies je een geschikte basisschool? Er zijn verschillende onderwijsmethoden. Een onderwijsmethode moet je zien als het karakter van de school. Het is een manier van lesgeven waar de school in gelooft. Je hebt bijvoorbeeld het jenaplanonderwijs, waar men gelooft je dat je leert van elkaar, zoals je in een gezin ook van elkaar leert. De leerlingen werken daarom vooral in groepsverband. Daarnaast heb je basisscholen met een islamitische grondslag. Op deze scholen worden de christelijke feestdagen niet gevierd en krijgen leerlingen extra vakken zoals religie, waar ze over verschillende geloofsovertuigingen leren.

Dit is mijn stappenplan in een notendop voor het selecteren van een basisschool:

MOSLIMAMA

**Yasmine Berrag weet het als geen ander:
kinderen hebben is leuk, maar ook een uitdaging.**

Op @hijabsecrets bespreekt ze alles over het moederschap als islamitische vrouw: van borstvoeding geven in het openbaar tot vasten tijdens de ramadan als een moeder van drie. Moederschap kan behoorlijk pittig zijn, zeker omdat je daarnaast ook nog carrièrevrouw, partner, vriendin, dochter en vooral gewoon jezelf bent.

Hoe vind je hierin de balans? Van één ding is Yasmine overtuigd: door aan jezelf te werken en tijd in te bouwen voor me-time, word je een leuker mens voor jezelf en je gezin. Met humor en openheid helpt ze je dan ook op weg om goed voor jezelf te zorgen in de periode van kindervens, zwangerschap en moederzijn.

- ♥ persoonlijke verhalen
- ♥ inspirerende interviews
- ♥ heerlijke recepten
- ♥ handige lijstjes

HÉT EERSTE HANDBOEK VOOR (JONGE) MOSLIMAMA'S!



9 789021 574707

ISBN: 9 789 021 574 707
NUR: 770

www.kosmosuitgevers.nl