

De adviezen vliegen je om de oren als je zwanger bent of net bevallen, ontdekte **Jozanneke Bastiaansen** tijdens haar zwangerschap. Maar daar zit onzin tussen die soms ronduit gevaarlijk is. In haar nieuwe boek bindt ze daarom de strijd aan met 'babybullshit'.

Babybullshit ontmaskerd

Geen moederkoek eten, wel pindakaas smeren

✍️ CHRISTIEN BOOMSMA 📷 REYER BOXEM

ONDERZOEK

🌐 WWW.JOZANNEKEBASTIAANSEN.COM

Het begon bij een moederkoek. Jozanneke Bastiaansen stond op het punt om met zwangerschapsverlof te gaan toen een vriendin haar een nieuwsbericht stuurde. Het stuk ging over de placenta, die bomvol hormonen zou zitten die een postnatale depressie kunnen voorkomen. Het was, suggereerde de vriendin, dus een goed idee om de moederkoek na de bevalling mee naar huis te nemen en op te eten. Bastiaansen voelde 'weerstand' bij dat idee, zegt ze nu. 'Ik zag mezelf niet met een tupperwarebakje naar het ziekenhuis gaan en dat ding meenemen.'

'Natuurlijk' verschijnsel

Maar ze zou niet de kritische neurowetenschapper zijn die ze is, als ze zichzelf liet weggemen met zoiets simpels als een 'gevoel'. 'Ik dacht: je kunt dit wel afschieten, maar je hebt het niet uitgezocht.' Dus toen de zestien lege weken van haar zwangerschapsverlof waren aangebroken – 'Ik had nog nooit zo lang achter elkaar vrij gehad' – stortte ze zich op het waarheidsgehalte van de bewering. Er zat immers wel degelijk een gedachte achter. 'En er zijn inderdaad dieren die hun placenta opeten, dus het is een natuurlijk verschijnsel.' Overigens zet ze nadrukkelijk aanhalingstekens om het woordje 'natuurlijk'. Immers: er worden tegenwoordig wel meer dingen als 'natuurlijk' geduid, die mensen dan op zichzelf gaan toepassen. 'En dat is lang niet altijd een goed idee.'

Kim Kardashian

Ze deed wat een wetenschapper doet: rondsneugen in de literatuur. En zo stuitte ze op een klein onderzoek uit 2018 dat het effect van placentapillen onderzocht – pillen gemaakt van je eigen moederkoek, razend populair bij types als Kim Kardashian. Wat bleek? Niet alleen maakte het qua postnatale depressie, vermoeidheid of moeder-kind-band helemaal niets uit, die pillen konden nog gevaarlijk zijn ook. Het Amerikaanse Centers for Disease Control and Prevention rapporteert een geval van een baby die zelfs bloedvergiftiging opliep

door een met streptokokken besmette moederkoekpil die de moeder had geslikt.

Ontaarde moeder

Na de bevalling bleef de placenta in het ziekenhuis, maar de opgedane kennis verwerkte ze in een column voor het populaire tijdschrift *Ouders van Nu*. En dat is ze blijven doen. Nu komen al die gecheckte beweringen samen in haar boek *Babybullshit en hoe het echt zit*, dat onlangs verscheen bij de Boekerij.

Veel van de fabels en beweringen die over jonge moeders worden uitgestort, zijn immers niet vrijblijvend, zegt Bastiaansen. 'Waar ik me het meest boos over maak, zijn de adviezen waarmee de moeders een schuldgevoel wordt aangepaard. Je baby heeft krampjes? Nou, dan heb jij waarschijnlijk iets verkeerd gegeten. Is je kind vaak ziek? Wat ben je ook voor ontaarde moeder, dat je je kind naar de crèche brengt.' Alle baby's hebben krampjes, weet Bastiaansen nu – uiteraard ná in de literatuur te zijn gedoken en de gedane onderzoeken kritisch te hebben beoordeeld. En een crèchekind blijkt weliswaar iets vaker ziek te zijn dan een kind dat niet naar de opvang gaat – het scheelt één buikgriep per vier jaar – maar eenmaal op de basisschool zijn de rollen omgedraaid.

Onzeker

Maar een kersverse moeder is kwetsbaar en vaak onzeker. Ook Bastiaansen bleek niet immuun voor fabels na haar bevalling, ondanks haar wetenschappelijke achtergrond. 'Ik ben altijd wat secundair in mijn reacties', zegt ze. 'Als iemand iets zegt, dan knik ik en dan ga ik mee in het gesprek. Maar dan loop ik weg en dan denk ik: hmmm. En dan zoek ik het uit.'

Toen de eerste weken na de geboorte van haar zoon IJsbrand toch moeizaam verliepen, voelde zij de onzekerheid toeslaan. 'Je denkt bij alles: is dit normaal? En als je kind huult, of zich niet fijn voelt, dan wil je het oplossen.'



'Alle baby's hebben krampjes'

Dus ze googelde zich suf en kwam op allerlei gekke forums terecht, die haar nog onzekerder maakten. 'Uiteindelijk heb ik mezelf daar weggetrokken. Het leverde me geen zinnige informatie op en het maakte me ook niet zekerder.'

Sindsdien is het haar missie om jonge moeders een reddingsboei toe te werpen met toegankelijk opgeschreven, helder uitgelegde en grondig onderbouwde informatie. In haar boek voegde ze bovendien de bullshitradar toe: ieder kort hoofdstukje begint met een bewering, waarna de lezer de kans krijgt om het juiste antwoord te kiezen. Vervolgens legt Bastiaansen uit waarom iets onzin is en komt het antwoord: nee, je koopt de foetus niet in de baarmoeder als je naar de sauna gaat.

Pinda-allergie

Toch zijn niet alle beweringen en volkswijsheden die ze onderzoekt onzin, soms tot haar eigen verbazing. Toen haar schoonmoeder suggereerde dat ze pindakaas op haar tepels zou moeten smeren bij de borstvoeding, omdat dat de kans een pinda-allergie zou verkleinen, geloofde ze daar niets van.

Bastiaansen zelf geloofde nog dat je pinda's juist moest vermijden tot het kind een jaar of twee was. 'Maar toen ben ik rond gaan bellen en belandde ik uiteindelijk bij een kinderallergoloog, die me wees op het bestaan van een mooie trial uit 2016. Daaruit bleek dat vroege introductie juist heel veel allergieën voorkomt. Daar had ik superveel mazzel mee, want er komen in onze familie veel allergieën en eczeem voor, dus ik kon er nog net op tijd mee beginnen', zegt ze tevreden.

Een andere bewering bleek ook wel degelijk een basis te hebben. Haar moeder had het weer van haar eigen moeder gehoord: ieder kind kost een tand. 'Dan denk je: hoe dan?' zegt Bastiaansen. 'Waar slaat dat op?' Weliswaar is het niet zo dat er na de bevalling een tand uit je mond valt, maar er is wel onderzoek dat suggereert dat hoe meer kinderen je hebt, hoe minder tanden. Om precies te zijn: het gaat om een halve tand per kind.

Schadelijke V-Steam

Toch: het allerbelangrijkste vindt ze het ontcrachten van de schadelijke beweringen. Zoals het idee dat een V-Steam – het stomen van je vagina – de baarmoeder helpt herstellen na de bevalling en de vruchtbaarheid bevordert. Afgezien van het feit dat het volkomen onduidelijk is hoe zo iets zou moeten werken – 'Hoe zou die stoom bij de baarmoeder moeten komen dan?' – droogt zo'n behandeling de vagina uit en zijn er vrouwen die er brandwondjes aan over hebben gehouden. 'Maar die dingen spelen in op onzekerheid omtrent de vruchtbaarheid, en dat vind ik kwalijk, omdat het vrouwen met een onvervulde kindervens hoop geeft en nog geld kost ook.'

Of de bewering dat een enig kind 'zelig' zou zijn. Dit komt dichtbij, zegt ze, want haar zoon is enig kind en ze heeft geen plannen voor een tweede. 'Ik weet dat enige kinderen net zo gelukkig zijn en net zo vrijgevig en creatief als andere kinderen. Maar ja, ergens knaagt het en denk je: heb ik hem iets ontnomen? Maar dat is onzin, dat weet ik uit de literatuur én uit eigen ervaring. Hij is een ontzettend leuk ventje, dat zich prachtig ontwikkelt en zich geliefd weet.'

Dit artikel verscheen eerder, op 26 januari 2023, in de UKrant, www.ukrant.nl.



Jojanne Bastiaansen

Babybullshit en hoe het echt zit – Fabels en feiten over de zwangerschap, bevalling en babytijd

WWW.BOEKERIJ.NL

€ 20,-; E-book € 11,99