

bye bye *Hello baby* bye bye

borsten

Zwanger zijn was heerlijk voor journalist Petra. Jammer alleen dat haar lijf nu de sporen draagt. Maar ze blijkt niet de enige. Van striae tot 'theezakjes': herkenbaar voor velen! (Op Doutzen na.)

Ongelovig staarde ik naar mijn dertig weken zwangere buik. Zag ik dat nou goed? Ik boog nog iets verder. Nee toch: witte streepjes. "Shit, ik heb striae!", gilte ik lichtelijk in paniek. Zus, die naast me lag te zonnen, keek op: "Hoe bedoe..." verder kwam ze niet, want ik ratelde meteen verder. "Hoe kan dat nou? Dit is mijn tweede. Vorige keer had ik toch ook nergens last van? Ik ben zelfs minder zwaar! Wat moet ik doen? Wat moet ik smeren?" Zo'n vijf tot tien procent van de vrouw houdt aan de zwangerschap zo'n ernstige striae over dat ze ermee naar de huisarts gaan, aldus Rens Greebe, als dermatoloog verbonden aan het Jeroen Bosch Ziekenhuis in Den Bosch. "Maar een beetje striae heeft bijna iedereen." Tenzij je Doutzen Kroes heet natuurlijk, denk ik meteen. "Hallo Los Angeles. Morgen mijn eerste werkdag sinds lange tijd", twitterde het topmodel zes weken na haar bevalling. Het ging nog om een strandshoot ook. "Wat is je geheim?", retweette een vriendin. Waarop MissDK de wereld liet weten dat ze borstvoeding gaf. Ja hoor, tuurlijk! Waarom geeft Doutzen niet gewoon eerlijk toe dat ze dagelijks wordt afgebeeld door een personal trainer en minder eet dan onze konijnen? Ook ik gaf borstvoeding. Maar eenmaal afgebouwd, was ik nog steeds niet verlost van die afschuwelijke positiebroek. En dat terwijl ik tijdens mijn zwangerschap hooguit elf kilo was aangekomen.

THEEZAKJES

Of je je oude figuur na de bevalling weer terugkrijgt, hangt volgens Rens Greebe vooral af van aanleg. "Je hebt vrouwen van wie de cupmaat na elke zwangerschap groeit.

Bij anderen veranderen hun borsten na de bevalling nauwelijks van grootte of vorm. En er zijn vrouwen die al na één kind 'theezakjes' overhouden. Zo is het nou eenmaal, helaas."

Het décolleté van Josine (37) – ooit gezegend met een volle D-cup – bestaat sinds de geboorte van haar drie meiden Pip, Maya en Lola (6, 4 en 2) voornamelijk uit overtollig vel: "Ik ging met overgewicht mijn eerste zwangerschap in. Ik kwam in totaal twintig kilo aan, maar vooral mijn borsten waren enorm: ik had cup F. Na vier maanden borstvoeding was ik mijn dikke lijf en dito voorgevel zo zat, dat ik besloot nu echt te gaan afvallen." Dankzij een koolhydratenvrij dieet en veel sporten verloor Josine in zeven maanden tijd naast 35 kilo ook haar buste. "Mijn ooit zo volle borsten waren veranderd in lege stukken vel. Ik kon er nauwelijks naar kijken, zo erg vond ik het. Na lang zoeken vond ik een beha die mijn décolleté er enigszins acceptabel liet uitzien, maar naakt voelde ik me diep ellendig. In bed hield ik automatisch mijn armen strak langs mijn lichaam, in de hoop de boel nog een beetje op te pushen."

Wat was Josine blij toen haar borsten tijdens de tweede en derde zwangerschap weer enigszins vorm kregen: "Na de geboorte van mijn jongste zag ik er zó tegenop om mijn boezem te verliezen, dat ik bewust niet ben gaan lijnen. Lola is intussen twee en nu ben ik pas op het punt gekomen dat ik denk: Bekijk het allemaal maar, ik ga weer trainen."

Dat veel topmodellen enkele weken na hun bevalling al weer bikiniproof zijn, vindt Josine niet vreemd: "Hun

De deskundige: 'Of je last krijgt van striae is erfelijk bepaald. Heeft je moeder er last van, dan is jouw kans ook groter'

uiterlijk is hun onderneming. Ongetwijfeld hebben zij, ook tijdens hun zwangerschap, hard gewerkt om het in vorm te houden. En dat kan ik niet van mezelf zeggen."

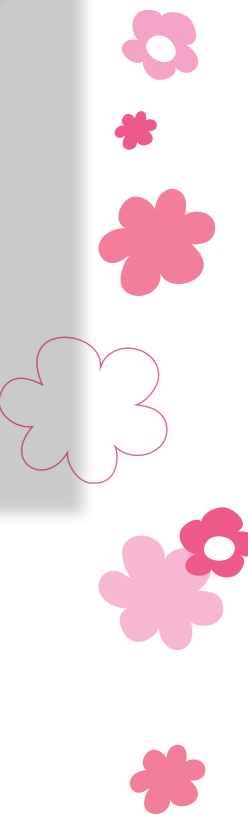
ZEBRAHUID

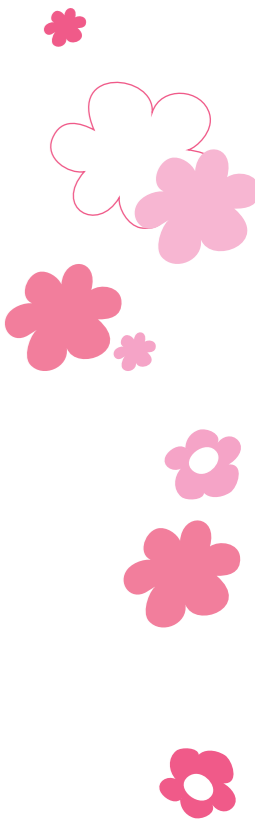
Nadia (32), moeder van Mink (3) en Storm (1), worstelt met een ander probleem: "Mijn oudste was een paar maanden oud toen ik tijdens babyzwemmen een moeder zag die net als ik zwangerschapsstrepen had. Centreerde mijn 'stretch marks' zich voornamelijk rond mijn navel, haar buik was één groot litteken. Omdat zij zo strak in haar vel zat, vond ik de striemen bij haar minder storend. Ik keek naar mijn 'blubberbuik' en nam me voor om vaker te gaan trainen." Nadia was hoogzwanger toen de huid rond haar navel hevig begon te jeuken. Ze had zo veel last, dat ze naar de huisarts ging. "Ik schrok toen hij zei

dat ik striae zou krijgen. Mijn buik was inderdaad gigantisch, maar toch had ik dit niet verwacht. Het was ten slotte acht maanden goed gegaan."

Striae zijn volgens Rens Greebe oppervlakkige littekens in het bindweefsel. "Of je er last van krijgt, hangt net als bij slappe borsten af van aanleg. Heeft je moeder er last van, dan is de kans dat jij het krijgt groter. Dat geldt ook voor vrouwen die aan hun puberteit striae overhielden. Er bestaan broodmagere vrouwen die onder de striae zitten en vrouwen die aan het dragen van een drieling geen littekentje overhielden. Het is wel zo dat striae over het algemeen vaker optreden als er meer rek is. Tot de risicogroepen behoren moeders van meerlingen, vrouwen met overgewicht en vrouwen die hormonen hebben geslikt om zwanger te raken."

Er bestaan massa's peperdure crèmes en allerhande >





‘Dit zijn mijn borsten toch niet, zeg ik tegen mijn man. Hij antwoordt wijs dat hij ze prachtig vindt’

◀ apparaten die wonderen beloven als je van je striae af wilt komen, maar volgens Rens Greebe is de werking wetenschappelijk niet onomstotelijk aangetoond. Nadia smeerde haar buik in met absurd dure olie, in de hoop de gevreesde strepen tegen te gaan. “Zonde van mijn geld, blijkt nu. Amper een week na mijn doktersbezoek werden de eerste onderhuidse scheurtjes zichtbaar. Ze liepen vanaf mijn bikinilijn tot net boven mijn navel. Natuurlijk baalde ik, maar bij een vriendin was het veel erger. Daardoor kon ik het relativeren.” In de hoop op een sixpack deed Nadia na de bevalling elke avond trouw buikspieroefeningen. Ze was bijna op haar streefgewicht toen ze opnieuw zwanger werd: “Ik vreesde het ergste toen mijn buik na vier maanden begon te jeuken. En ja hoor, het was weer raak. Precies vanaf het punt waar de lijntjes waren gestopt, scheurde het onderhuidse bindweefsel in de daaropvolgende vijf maanden verder tot net onder mijn borsten. Vlak voor de bevalling leek ik nog het meest op een paars gestreepte zebra.” Dat ongezonde voeding en weinig beweging zouden bijdragen aan een uitgerekte huid of striae, is volgens Rens Greebe onzin. “Gezond leven is voor iedereen belangrijk, maar het voorkomt geen littekens of slappe borsten. Want zelfs healthfreaks kunnen er last van krijgen.” Oneerlijk, vindt Nadia: “Beide zwangerschappen kwam ik zestien kilo aan. Ik snoepte meer, maar mijn maaltijden waren gezond. Mijn oudere zus echter verorberde, toen zij

zwanger was, bijna dagelijks een pizza. Ze kwam vijftientwintig kilo aan en had geen scheurtje!”

POTLOODTEST

Ik was een puber toen ik op het strand een topless vrouw zag lopen. Haar borsten waren niet meer dan verschrompelde puntzakjes. Ik was in shock en besloot ter plekke dat ik, als ik ooit moeder zou worden, nooit borstvoeding zou geven. Twintig jaar later dacht ik daar natuurlijk heel anders over. Ik was net bevallen van mijn eerste, toen ik tijdens de nachtvoeding opeens terugdacht aan die borsteloze vrouw. Ik keek naar mijn dochter die zo tevreden lag te drinken en vroeg me vertwijfeld af of mijn – nu nog – pronte B-cupje er over een paar maanden ook zo treurig zou bijhangen.

Ook Farah (31), moeder van James (4) en Jack (1,5), herkent haar lichaam niet meer als zij in de spiegel kijkt. “Mijn boezem doorstaat de potloodtest met glans. Als ik voorover buig, is het nog erger. Dan bungelen er twee theezakjes. Ik schaam me zó voor mijn borsten, dat ik liever niet heb dat mijn man ze nog aanraakt.” Voordat ze moeder werd, was Farah trots op haar flinke D-cup. Na de geboorte van James verloren ze iets aan stevigheid, maar niet zo erg dat Farah zich eraan stoerde. En toen diende Jack zich aan: “Vol goede moed begon ik aan de borstvoeding, ervan overtuigd dat mijn boezem nog steeds tegen een stootje kon. Niet dus: een maand nadat

ik was gestopt, was mijn boezem twee maten geslonken, leeg en rimpelig. ‘Dit zijn mijn borsten toch niet, schat?’, zeg ik regelmatig tegen mijn man, waarop hij wijselijk antwoordt dat hij ze nog steeds prachtig vindt. Tja, wat kan hij anders?”

Helaas is Farah’s buik er na een keizersnee ook niet mooier op geworden. “Laat ik het zo zeggen: de chirurg heeft tijdens het hechten niet erg zijn best gedaan. Mijn litteken heeft aan de linkerkant een ‘huiltje’ en rechts een ‘lachje’. Aan de ‘vrolijke’ kant zorgt dat voor een behoorlijke ‘flub’ op mijn buik. En dan heb ik het nog niet eens over mijn striae. Fijn voor Doutzen dat zij na haar zwangerschap alleen maar mooier is geworden, maar in real life komt dat zelden voor. Mijn zus, die haar borsten inmiddels heeft laten vergroten, was na de borstvoeding helemaal plat en veel vriendinnen kampen met striae en extra kilo’s. Dat ik niet de enige ben met een minder fraai after-zwangerschapslif maakt het draaglijker. Mijn vriendinnen en ik kunnen er soms zelfs om lachen. Zoals laatst toen ik voor een stapavondje grapte: ‘Meiden, deze sokken zijn vanavond mijn borsten.’”

Farah is blij dat zij heeft leren relativeren. “Mijn jongens zijn gezond en dat is het belangrijkste.” Het liefst zou ze kiezen voor een borstvergroting, maar helaas heeft ze daar het geld niet voor. “Volgens mijn wat oudere collega’s krijgen vrouwen na hun veertigste weer een grotere borstomvang. Dat duurt nog negen jaar. Is mijn beha tegen die tijd nog steeds niet goed gevuld, dan heb ik vast genoeg gespaard voor een operatie.”

PLASTIC FANTASTIC

Hoewel Josine nu nog niet aan een borstvergroting moet denken, vindt ze het een rustgevende gedachte dat het een mogelijkheid is. “Misschien een beetje ouderwets, maar snijden in een gezond lichaam vind ik zo tegenstrijdig. Mijn man is daar veel nuchterder in: ‘Slechte ogen laat je toch ook laseren?’, zegt hij weleens als ik loop te

klagen. Toch zal hij me nooit pushen om naar de plastisch chirurg te gaan. Leeg of niet, met mijn borsten heb ik wél onze kinderen gevoed. Alleen daarom houdt hij al van ze. Eerst maar eens afvallen, dan zien we wel verder.”

Borsten kun je laten liften of vergroten, legt Rens Greebe uit. En anders bestaan er altijd nog push-upbeha’s en andere vulmiddelen om je voorgevel wat meer aanzien te geven. Aan striae is echter niets te doen. “Ik heb ervaring met cosmetische dermatochirurgie, maar zelfs laserbehandelingen halen wat striae betreft weinig uit.” Nadia wil pas over een operatie nadenken als ze zeker weet dat er geen derde meer komt. “Er is weinig te doen aan striae. Daarom overweeg ik een buikwandcorrectie. Mijn littekens zullen daar niet volledig mee verdwijnen, maar mijn buik wordt er wel strakker van.”

Het scheelt dat de zwangerschapsstriemen op Nadia’s buik intussen van diep rood naar ivoorwit zijn verkleurd. “Maar ook al vallen ze nu minder op, ik schaam me er nog steeds voor. En een bikini trek ik echt nooit meer aan. Als ik al ga zwemmen, dan alleen in een tankini.”

Tijdens het schrijven van dit verhaal besef ik vooral hoe weinig ik te klagen heb over mijn lijf na de zwangerschap. Mijn vermeende striae bleek – thank god – helemaal geen striae te zijn. Een paar dagen na mijn ontdekking waren de witte streepjes opeens uit zichzelf verdwenen. Wat bleek? Mijn bruine buik was gewoon aan het vervellen geslagen. En wat mijn pronte borsten betreft: nadat ik vier maanden volledige borstvoeding had gegeven, slonken mijn ‘meisjes’ weliswaar tot hun oorspronkelijke cupje A, maar de gevreesde erwtjes in een puntzak bleven uit. Oké, dat extra vetlaagje op mijn buik, billen, dijen en bovenarmen dat ik tijdens de zwangerschap creëerde, is nooit helemaal verdwenen. Maar als dat alles is? Mijn lief vindt het in ieder geval niet erg. Sterker, hij vindt mijn ‘rolletjes’ wel prima. Heeft hij, lekker cliché, meer om van te houden. ■

‘Leeg of niet, ik heb wél onze kinderen gevoed met mijn borsten. En daarom houdt hij van ze’