

bye bye baby belly

Veel moeders zijn trots op hun buik. De baby die erin heeft gezeten, liet z'n sporen na, en dat is een mooi idee. Maar journalist Desiree Hoving (36) vindt die rare bobbel helemaal niet zo prachtig. Zet ze de stap naar de plastisch chirurg?

'Krijg je een jongen of een meisje?' vraagt de leidster van de speeltuin, terwijl ik haar een euro in de hand druk. In ruil geeft ze een zwemluier aan mijn zoon Casper (3). Daarna glimlacht ze naar dochter Isis (1), die op mijn rechterarm zit. Nog voor ik me beledigd of gechoqueerd kan voelen, lach ik haar woorden weg. 'Geen van beide, ik ben helemaal niet zwanger!' acteer ik ogenschijnlijk luchtig. Intussen lijkt mijn stretchjurk een eigen leven te leiden. Ik voel 'm steeds strakker om mijn lijf zitten. De leidster staart naar mijn buik. 'Je hebt zo'n mooi klein buikje,' probeert ze de situatie nog te redden.

Om eerlijk te zijn, kijk ik al maanden in de spiegel naar mijn buik, elke ochtend weer na het douchen. Op het denkbeeldige randje van mijn bikinibroekje prijkt een horizontale streep. Het is het litteken van twee keizersneden. Daarboven bolt een beginnend zwangerschapsbuikje met daarover een woest landschap van witte tekeningen, dat reikt tot ver boven mijn navel.

Het verhaal achter de bobbel

'Hoe kan het toch dat mensen een jaar na mijn bevalling nog steeds vragen of ik zwanger ben?' Met blozende wangen stel ik die vraag aan mijn huisarts. Ik schaam me een beetje, omdat ik geen pijn voel en bang ben dat ik me aanstel. Gelukkig neemt hij mijn vraag serieus. Als ik met ontblote buik op de behandeltafel lig en met mijn schouders iets omhoog kom, stelt mijn huisarts meteen een diagnose. 'U heeft een diastase van de buikwand,' zegt hij zakelijk. Diep binnen in me zwelt een koor van honderden stemmen aan dat 'halleluja' zingt. Wat een opluchting: mijn frustratie heeft een naam. Hoera, ik heb een aandoening!

Als ik weer zelfverzekerd op een stoel tegenover mijn huisarts zit, tekent hij twee verticale lijnen op een vel wit papier, mijn lange buikspieren. Haaks daarop zet hij een drietal lijntjes, zodat zes blokjes ontstaan: tadaáá, een sixpack. Nu komt het belangrijkste. Tussen de twee lange buikspieren tekent hij een verticale lijn, die midden over mijn navel loopt. Dit middelste peesblad verbindt alle buikspieren aan weerszijden ervan met elkaar. Tijdens de zwangerschap wordt dit peesblad slapper door het hormoon relaxine, dat er ook voor zorgt dat je bekken weker wordt. Bovendien rekt het peesblad ook nog eens op, doordat je buik groeit. Zo ontstaat er een ruitvorm rond je navel, die in principe na je bevalling weer verdwijnt en een keurig nette lijn wordt.

Maar dat gebeurt niet bij iedereen. Het kan ook zijn dat die ruitvorm blijft. Er komt dan een soort ruimte vrij in het midden van je buik, waar geen buikspieren zitten. Daardoor puilt er vanzelf een stukje buik naar buiten, een bobbel dus. Volgens onderzoek heeft bijna de helft van de vrouwen er de eerste drie dagen na de bevalling last van. Drie maanden erna heeft een derde van de moeders nog een diastase. Bij de ene persoon is die bobbel alleen wat groter dan bij de andere. De huisarts tovert een afbeelding op zijn beeldscherm van een vrouw met een ernstige diastase. Ze lijkt wel zeven maanden >

Na een jaar wordt me nog steeds gevraagd of ik zwanger ben

‘Ik probeer die bobbel, dat losse vel en al die striae achter mijn hand te verbergen’

zwanger. Ineens voel ik me opgelucht dat ik een buikje van drie maanden heb. Het kan blijkbaar altijd erger.

Verwijsbriefje graag

Toch wil ik ervan af. Maar hoe? Door specifieke buikspieroefeningen te doen, kan de ruitvorm rond mijn navel kleiner worden, en het peesblad weer bijna normaal, zegt mijn huisarts. ‘Maar het is niet volledig te herstellen.’ Verontschuldigend kijkt hij me aan. Dus hoe hard ik ook train, een keurig nette lijn wordt het niet meer. Ik zal waarschijnlijk altijd een bobbeltje houden. ‘Dat is niet ernstig hoor, een diastase is iets vrij algemeen,’ probeert hij me nog gerust te stellen. ‘Je moet wel heel veel klachten hebben, wil je je hieraan laten opereren door een plastisch chirurg.’

Opeens schiet door me heen: dus omdat bijna een derde van alle moeders een rare buik heeft, zou ik niks aan die van mij hoeven laten doen? Dat lijkt me een belachelijk excuus. Ik wil er juist wél wat aan doen! ‘Als ik nou heel ijdel en heel rijk zou zijn, zou u me dan willen doorverwijzen naar een plastisch chirurg?’ probeer ik. De vraag lijkt aan te komen als een *indecent proposal*. Het blijkt heel ongewoon om een doorverwijsbriefje te krijgen voor

iemand die je mooier maakt. Om precies te zijn, ondertekende mijn huisarts nog maar één keer in zijn hele leven zo’n papiertje. En dat was voor iemand die er net zo uitzag als op zijn computerscherm: een moeder met een buik die zo bol stond dat het leek alsof ze zeven maanden zwanger was.

Eenmaal thuis herinner ik me opeens dat ik op een verjaardagsfeestje met een ervaringsdeskundige heb staan praten. Iemand die wél al naar de plastisch chirurg was gestapt om iets aan haar buik te laten doen. Aaf Brandt Corstius, columnist en moeder van Benjamin (3) en Rifka (2), had ook een diastase en is een jaar geleden geopereerd. ‘Wat vervelend dat je dat hebt. Het viel mij trouwens helemaal niet op hoor,’ antwoordt ze lief als ik m’n buikprobleem per mail aan haar voorleg. We maken een belafsprak. ‘Komt dit ooit goed?’ had Aaf tijdens de nacontrole van haar tweede kind aan de gynaecoloog gevraagd. Ze had op haar buik gewezen, die zo bol stond dat het leek of er stiekem nog een baby in zat. Volgens de gynaecoloog moest ze een jaar geduld hebben. Als het dan niet goed was gekomen, zou ze er een plastisch chirurg naar kunnen laten kijken. Dat deed Aaf, maar daarna moest ze nóg een jaar wachten voordat ze onder het mes kon. In dat jaar ging ze sporten en kreeg ze haar slanke lijf terug. ‘Maar helaas bleef mijn buik een heel raar gevormd ding. Nog tot de dag voor de operatie vroegen mensen me of ik zwanger was. Ook al had ik intussen allerlei trucjes ontwikkeld om mijn buikje met kleding te verdoezelen.’

Gewoon plat

Ook ik zie er een jaar na de bevalling van mijn tweede weer vrij normaal uit. Ik pas zelfs mijn broeken weer die ik droeg voor ik zwanger werd van de eerste. Een zwangere vriendin, die ik met mijn smartphone een paar foto’s stuurde (waar mijn buik trouwens niet op stond) berichtte zelfs spontaan: Wat ben je dun! Toch lijkt het niet uit te maken hoe hard ik sport of hoeveel ik eet, die buik

blijft en zit me in de weg. Met name tijdens de seks. Zodra ik naakt ben, en vooral als ik bovenop zit of voorover hang, voel ik me veel minder sexy. Dan probeer ik die bobbel, dat losse vel én al die striae achter m’n hand te verbergen. Wat niet lukt, nee. Maar is dit allemaal erg genoeg om mee naar een plastisch chirurg te stappen? Aaf vindt van wel. ‘Ik dacht elke dag: gadverdamme, ik kan nooit meer in bikini en nooit meer iets met een riem aan. Ik vond het een beetje onredelijk dat ik er als een soort misvormde bijliep. Dus als je buik je enorm dwarszit, moet je het gewoon doen. Het herstel duurt zes weken en wat is dat nou op een mensenleven? Oké, het kost geld, het doet pijn en je kunt je kinderen zes weken niet optillen. Maar ik was er meteen blij mee, de volgende dag al. Ik keek naar beneden en dacht gewoon: plat.’

Navel in, navel uit

Toch ben ik nog niet zo ver. Mijn buik zit me wel dwars, maar onder het mes wil ik nog niet meteen. Bovendien moet ik dan ook zeker weten dat ik geen kinderen meer wil, want anders is de kans groot dat de chirurg na de geboorte van mijn derde opnieuw moet beginnen. Aaf wist zeker dat ze genoeg baby’s had gebaard, maar ik wil misschien nog wel een keer enthousiast ‘ja’ antwoorden als mensen me vragen of ik zwanger ben.

Wat nu? Voorlopig kies ik voor de speciale buikspieroefeningen. Ik kom terecht bij fysiotherapeut Brigitte Arntz, naar wie ik zonder verwijzing van de huisarts toe kan. Op haar behandeltafel meet ze

‘Hoe hard ik ook sport of hoeveel ik eet, die buik blijft en zit me in de weg’

hoeveel ruimte er precies tussen mijn peesblad zit. Eén centimeter is normaal, maar bij mij is het drie centimeter. Volgens Brigitte dank ik mijn kwaal aan mijn sterke buikspieren. ‘De kans op diastase is dan groter. Je buikspieren trekken harder aan je peesblad. Er komt nog meer rek in naarmate je buik groeit tijdens je zwangerschap,’ legt Brigitte uit. Ze geeft me oefeningen om zowel mijn dwarse als mijn schuine buikspieren te trainen. Ik heb nog nooit van mijn dwarse spieren gehoord. ‘Die span je aan als je je broek dichtmaakt en daarbij je navel als het ware intrekt,’ doet Brigitte voor. We nemen samen nog een aantal oefeningen door. Ze verbiedt me bovendien om iets met mijn rechte buikspieren te doen, omdat die mijn peesblad nog verder uit elkaar zullen trekken. Geen sit-ups meer, dus. Nu alleen nog de tijd vinden om deze nieuwe oefeningen te doen. Vol goede moed ga ik naar huis. In de hoop dat binnenkort niemand meer vraagt of ik zwanger ben. ●

Diastase-oefeningen: do’s en don’ts

- Begin met het opbouwen van een basisstabiliteit door je navel regelmatig even in te trekken. Dit doe je al als je de knoop van een strakke broek dicht probeert te maken. Je spant hiermee je dwarse buikspieren aan.
- Ga op je rug liggen en zet je voeten op de grond. Trek je navel in, til je hoofd op en breng dan je linkerhand naar je linker enkel. Doe dit vijf keer, rust even en breng dan vijf keer je rechterhand naar je rechter enkel. Hiermee train je je schuine buikspieren.
- Let op dat je tijdens de oefeningen blijft doorademen. Maar ook als je opstaat uit bed, omrolt of je baby optilt. Probeer je adem dus niet vast te zetten. Wanneer je een diastase hebt, train dan je rechte buikspieren niet met sit-ups. Daar maak je de diastase juist erger mee.