

Mom in the city

Een zwangerschapscursus is meestal een voorbereiding op de bevalling. Voor wie zich ook wil klaarstomen voor de periode ná de geboorte, is er nu een moderne variant van de pufcursus: Mom in the city, speciaal voor hippe stadsmoeders.

Zwangerschapscursussen zijn er in overvloed. Dat ontdekte ook de Amsterdamse Linda Koo toen ze in verwachting was. Toch vond ze er geen een naar haar zin. De meeste cursussen gingen naar haar idee vooral over onderwerpen die ze zelf uit een boekje kon halen. En ze behandelden de bevalling, niet de periode erna. Juist daar had ze meer over willen weten, ontdekte ze na de geboorte van haar zoon. „Bevallen is voor iedereen anders. Je kunt vooraf wat ademhalingstechnieken oefenen, maar meer ook niet. Je weet toch niet hoe het zal verlopen”, zegt Koo, die na haar zwangerschap van de spreekwoordelijke roze wolk viel. „Niemand had me verteld dat het na de bevalling zó zwaar kon zijn.” Haar zoontje huilde veel en plaste zichzelf vaak nat, ondanks zijn luier. „En wat stond ik soms te worstelen om het autostoeltje op de achterbank van de auto te bevestigen. Had iemand me maar verteld dat een baby droog blijft als je de randjes van zijn luier naar buiten vouwt. En dat een osteopaat wonderen kan verrichten bij een huilbaby. Had ik dat van tevoren geweten, dan had ik het makkelijker gehad.”

Samen lunchen

Koo bedacht Mom in the city, een workshop voor hippe stadsmoeders. Als zij behoefte had aan een cursus over de praktische kanten van het moederschap, dan gold dat vast ook voor andere zwangeren. „Na de bevalling komt er veel op je af, waardoor je je onzeker kunt voelen. Ineens heb je de verantwoordelijkheid voor een klein, afhankelijk wezen dat je moet verzorgen, wat je nog nooit hebt gedaan.”

De workshops trekken volgens Koo vooral 'vrouwen met een goede baan en een breed sociaal netwerk'. „Actiegerichte dames die graag willen weten wat ze kunnen doen om hun kraamtijd een succes te maken. Die graag horen wat ze wél mogen eten, en niet wat ze beter niet kunnen doen. Dat weten ze inmiddels wel.”

Ook aan de stadsva-



Mom In The City

Stoomcursus moederschap

ders heeft Koo gedacht. Voor hun geen verplichte partneravond. Wel een Dad in the city-workshop: één bijeenkomst voor alleen de aanstaande vaders. In een kroeg, onder leiding van een ervaren vader. En de vaders puf-fen niet.

„Ze krijgen te horen wat nog niemand ze heeft verteld. Wat ze kunnen doen in de periode na de zwangerschap en hoe ze het beste kunnen omgaan met een door hormonen geplaagde vrouw.”

Trendy

De stoomcursus moederschap voor de 'moms in the city' is een workshop in zes delen. „Niet in één of ander zaaltje drie hoog achter, maar in een trendy gelegenheid. Een restaurant of een hotel waar je een ontspannen avond hebt, een hapje en een drankje krijgt en allerlei handige tips. En aanbiedingen voor bijvoorbeeld een lekkere massage of een mooie fotosessie. Daar houden moderne moeders natuurlijk ook van.”

Hoewel de eerste drie bijeenkomsten over de zwangerschap en de bevalling gaan: ook hier wordt niet gepuift. „En we gaan niet met zo'n

skippybal aan de slag waarop je tijdens de bevalling kunt zitten om de ontsluiting te bevorderen. We laten hem alleen zien. Praten over pijnbestrijding of over flesvoeding doen we wel. Zonder een oordeel te geven”, zegt Koo.

„Nederland kent een borstvoedingscultuur, waardoor vrouwen zich schuldig kunnen voelen als ze flesvoeding geven. Terwijl het belangrijker is dat vrouwen hun eigen keuzes kunnen maken, dan dat ze per se borstvoeding geven. Als je het gevoel hebt dat je mag kiezen, kan je pas echt van je kraamtijd genieten.”

Tekst: Mandy Pijl Foto's: GPD/PR

Twins in the city

De workshops van Mom in the city worden gegeven in Amsterdam, Den Haag en 't Gooi. Voor aanstaande ouders die een tweeling verwachten, is er een Twins in the citybijeenkomst. Bovendien ontwikkelt Linda Koo een Engelstalige workshop speciaal voor zwangere expats. Ook ouders die interesse hebben in een cursus EHBO voor kinderen en een eigentijdse kraamborrel kunnen terecht op www.mominthecity.nl.