



Caro Wolt-van der Most (32) is al met verlof.



Charlotte van Snellenberg (30) werkt nog even door.

Stoppen of doorgaan

Wanneer ga jij met verlof?

Je bent 34 weken zwanger... laat je meteen al je werk uit je handen vallen of werk je door tot je erbij neerval? We vroegen het een moeder die het allebei heeft meegemaakt en stelden drie aanstaande moeders de vraag: zijn jullie er klaar voor? >

‘Rustig aan doen vind ik zó moeilijk’

Manon van Elst (36) is zwanger van haar tweede kind. Haar zoon Tijn is 4 jaar. Ze is tandartsassistent en is vanwege bloedverlies zes weken voor de uitgerekende datum noodgedwongen met verlof gegaan.

Werk je fulltime of parttime?

‘Parttime, drie dagen in de week. Tijn gaat op mijn werkdagen naar een oppas. Die is al op leeftijd en vindt het te druk om straks op twee kinderen te passen. Daarom gaat onze tweede één dag naar haar en twee dagen naar de crèche.’

Wanneer zou je met verlof gaan?

‘Ik wilde tot vier weken voor de uitgerekende datum werken, zodat ik na de bevalling twaalf weken thuis kon zijn. Maar deze week moest ik acuut stoppen, omdat ik bloedingen heb. Waarschijnlijk staat er van onderen zoveel druk op, dat adertjes knappen. Gelukkig hoefde ik niet meteen plat. Ik moet het gewoon rustig aan doen en dat vind ik zó moeilijk. Tot vorige week leefde ik alsof ik niet zwanger was. We zijn pas verhuisd. Er moet nog veel in huis gebeuren: schilderen, dozen uitpakken. Mijn lichaam gaf al signalen dat ik het rustiger aan moest doen. Maar toch doorgaan hè?’

Vond je het moeilijk om eerder met je werk te stoppen?

‘Nee, een gezond kind op de wereld zetten staat voor mij op nummer één. Ik vind het wel vervelend dat ik nu een ‘zeurpietmama’ ben. Ik stoei graag met Tijn, maar dat kan nu niet. ‘Mama, ga je alwéér zitten?’ klinkt het vaak. Op zo’n moment voel ik me erg rot.’

Is de kinderkamer al klaar?

‘Net! Ik hoef alleen nog maar de kleertjes te wassen.’

Voel je je goed voorbereid op de bevalling?

‘De baby ligt in een stuit, maar ik ben daar niet zo mee bezig. Een bevalling gaat zoals-ie gaat en ik geef er me daar aan over.’

Met nog zes weken te gaan, kan je zwangerschapsverlof beginnen. Toch werken veel vrouwen door tot vier weken voor de uitgerekende datum, vooral als ze zwanger zijn van hun eerste kind. Zij hebben immers nog geen ander kind dat aandacht en energie vraagt. En wie doorwerkt tot aan vier weken voor de bevalling, is daarna langer thuis met haar baby. ‘Een begrijpelijke keuze,’ noemt verloskundige Marjolijn Stapel zo’n besluit. ‘Maar jammer is het wel. Zodra je een kind hebt, bepaalt hij je leven. Zomaar van je rust genieten gaat dan niet meer – er is gewoon geen rust meer.’

Haar advies: rust uit zolang het nog kan, om je mentaal op de bevalling voor te bereiden en om nog even uitgebreid van je zwangerschap te genieten.

‘Je kunt straks nog jaren werken, maar hoe vaak in je leven ben je nou zwanger?’

Je kunt straks nog jaren werken, maar hoe vaak in je leven ben je zwanger?’ Maar in sommige gevallen adviseert de verloskundige nadrukkelijk om te stoppen met werken. Bijvoorbeeld als je rugklachten hebt of veel harde buiken. Die kunnen immers leiden tot een vroeggeboorte. En ook te veel stress in de zwangerschap geeft een verhoogd risico op een groeiachterstand bij de baby.

Uiteindelijk bepaal je natuurlijk zelf wanneer je stopt. Fysiek is er, in het geval van een gezonde zwangerschap, geen enkel bezwaar om niet tot aan die vier weken voor de uitgerekende datum door te gaan. Zolang je je goed voelt, hóef je echt geen afscheid van je collega’s te nemen.

Vier weken is the limit

Vanaf zes weken voor de uitgerekende datum mag je met verlof, vanaf vier weken ervoor móet je. Die grens is ingesteld omdat een baby de laatste weken voor de geboorte nog een groeispurt doormaakt, waarvoor het belangrijk is dat je rust neemt.



Als het aan mij ligt, ga ik nog tien weken door’

Charlotte van Snellenberg (30) is zwanger van haar eerste kind en is manager personeel en organisatie bij een drogisterijketen. Ze gaat vier weken voor de uitgerekende datum met verlof.

Werk je fulltime of parttime?

‘Fulltime en dan kom ik nóg tijd tekort om mijn werk af te krijgen. Na mijn verlof gaan mijn vriend Rogier en ik allebei een dag minder werken. De overige dagen gaat ons kind naar de crèche. Dat is ons ideale plaatje – het is afwachten hoe het gaat uitpakken om een fulltime baan in vier dagen te proppen. Als dat niet gaat, moeten Rogier en ik een passende oplossing vinden. Ander werk voor een van ons zou zo’n oplossing kunnen zijn. Hoe ambitieus we ook zijn, dit kind is enorm gewenst en gaat voor alles.’

Hoe voel je je? Fit of gevloerd?

‘Ontzettend fit! Ik kan nog wel tien weken door werken.’

Verlang je niet naar het verlof?

‘Geen seconde. Al schrok ik laatst wel wakker omdat we nog zoveel moeten regelen. De kinderkamer is af, maar we hebben nog geen geboortekaartje, geen naam. Ik voel me zo goed, dat de tijd vliegt en ik er nauwelijks bij stilsta dat er nog veel moet gebeuren.’

Kraamzorg geregeld?

‘Ja, maar ik heb nog geen tijd gehad voor het intakegesprek. Dat heb ik ook in mijn verlof, met de aantekening dat het gesprek op ons verzoek buiten de gewenste termijn plaatsvindt. Tja, ik kan toch moeilijk op een van mijn laatste werkdagen met de kraamzorg afspreken, dan heb ik het nog veel te druk.’

Voel je je goed voorbereid op de bevalling?

‘Dankzij de zwangerschapsgym wel. Rogier heeft me daarvoor opgegeven, omdat hij het wel welletjes vond. Ik moest me maar eens bewust gaan bezighouden met mijn zwangerschap. Ik geniet natuurlijk heus wel van mijn zwangerschap, maar als het aan mij had gelegen was ik doorgedenderd tot aan de bevalling.’ >

‘Ik was er absoluut niet aan toe om te bevallen’

Maura Lenting (35) is moeder van Abel (4) en Jonah (1) en is marketingmanager bij een uitgeverij. Bij haar eerste zwangerschap wilde ze tot vier weken voor de uitgerekende datum werken. Maar nog voor haar verlof was begonnen, kondigde de bevalling zich aan. Daarom stopte ze de tweede keer wél met 34 weken.

Werk je fulltime of parttime?

‘Sinds de geboorte van Abel werk ik vier dagen in plaats van fulltime. Abel ging vier dagen na de crèche, maar dat was voor hem en voor ons erg druk. Nu gaan Jonah en Abel twee dagen naar de crèche. De andere dagen hebben we een oppas in huis.’

Voelde je je tijdens de eerste zwangerschap fit of gevloerd?

‘Ik was hartstikke fit, had geen enkele reden om snel te stoppen met werken. Ik zou dus nog twee weken doorgaan, maar een week voor mijn verlof kreeg ik verhoging en verloor de slijmprop. Ik bleek al ontsluiting te hebben! De dag voordat ik met verlof zou gaan, begon de bevalling. Vermoedelijk heeft een bacterie ervoor gezorgd dat het eerder begon.’

Hoe ging je daarmee om?

‘Werk was heel ver weg, ik liet het allemaal over me heen komen. Maar ik was er absoluut niet aan toe om al te bevallen. We hadden nauwelijks wat geregeld. Er stond een bedje in de babykamer en dat was het. Mentaal was ik er ook helemaal nog niet aan toe. Ik miste de rust om de bevalling en de kraamtijd goed in te gaan. Normaal gesproken hoef je alleen aan de zorg voor je kind te wennen. Nu moesten we ook verwerken dat we nú al een kind hadden.’

Dus bij de tweede deed je het anders?

‘Ja, zes weken van te voren ging ik met verlof – dit zou me niet nog een keer gebeuren! De tweede week van mijn verlof was het kamertje voor Jonah klaar en waren de kaartjes geregeld.’

En dat beviel goed!

‘Nee, ik heb me zeven weken vreselijk verveeld. Ik zat echt op de bevalling te wachten. Bij elke voorwee dacht ik: nu komt het. En dan gebeurde er wéér helemaal niets. Een tegenvaller: Wat moest ik al die weken doen? Ik kon de kleertjes toch moeilijk nóg een keer wassen? Ik vond het vreselijk!’

Je zwangerschapsverlof is begonnen. En nu? Een paar tips van onze redactie:

Zo laat je je werk los

Hoofredacteur Yolande: ‘Als je kind er nog niet is, kun je je gewoon niet voorstellen dat je het na de bevalling heel druk zult hebben met ‘maar’ één kind en verder niks. Dus is het best verleidelijk om nu allerlei dingen af te spreken om je vrije tijd te vullen. Die grote en belangrijke planningvergadering op je werk, een gezellige reünie met je collega’s: niet doen! Als je kind er eenmaal is, blijkt je dag helemaal vol te zitten. Neem je rust dus vooral nu het nog kan.’

Chef-redacteur Corine: ‘Zorg dat je ruim voor je verlofperiode een overdrachtsdocument voor de ‘achterblijvers’ en/of je vervanger op je werk hebt gemaakt. En besteed die laatste weken niet aan het oppakken van allerlei nieuwe dingen, maar richt je op de overdracht en afronding.’

Dit kun je doen

Redacteur Catelijne: ‘Zoals zovelen kreeg ik dozen vol babykleding van vriendinnen. Die sorteren, wassen, bloemetjes op de vlekken naaien; een heerlijk meditatief moment.’

Hoofredacteur Yolande: ‘Ga nú naar de kapper. Kies een kapsel dat niet elke zes weken hoeft te worden bijgewerkt en een kleurtje dat niet al te snel zichtbaar uitgroeit.’

Redacteur Monique: ‘Schrijf veel in je zwangerschapsschrift over hoe je je voelt – leuk voor later. En natuurlijk kun je nu al je achterstallige foto-inplakwerk doen, zodat je straks met een schone lei met je babyfoto's aan de slag kunt.’

En zo kun je heerlijk relaxen

Chef-redacteur Corine: ‘Breng je peuter ook nu je vrij bent gewoon naar het kinderdagverblijf of de oppas die je ook inschakelt als je aan het werk bent. Voel je daar vooral niet schuldig over – over een paar weken wordt een wereldprestatie van je vereist! Bovendien is structuur op dit moment heel belangrijk voor je kind – met de komst van z'n broertje of zusje verandert er al zo veel!’

Redacteur Monique: ‘Ga eens op een dinsdagmiddag naar de film... Voelt echt als spijbelen en geeft een enorm vrij gevoel. En natuurlijk een lekkere massage, ook al kun je niet meer op je buik liggen.’

Redacteur Catelijne: ‘Zwem! In het water kun je al je ik-ben-een-olifant-gevoelens laten varen.’

Extra tip van redacteur Monique: ‘Geniet vooral en geef je helemaal over aan die heerlijke zwangerschapshormonen. Dus: lekker die tranen laten lopen bij een zielige film, middag-dutjes doen, boeken lezen, dat soort getut. Want nu mag ‘t!’



‘Ik ben blij dat ik nu al vrij ben – we moeten nog zo veel regelen!’

‘De baby mag nu wel komen’

Caro Wolt-van der Most (32) is zwanger van haar tweede kind en werkt op de afdeling inkoop van een winkel voor babyartikelen. Haar zoon Boris is 3 jaar. Ze heeft er bewust voor gekozen om zes weken voor de uitgerekende datum met verlof te gaan.

Werk je fulltime of parttime?

‘Vier dagen in de week. Na de bevalling stop ik voorlopig met werken, omdat we naar de Verenigde Staten verhuizen voor het werk van mijn man.

Ik zal mijn werk enorm missen. Het is een leuke baan en ik heb fijne collega's. Maar het is onze ultieme droom om naar het buitenland te verhuizen. Die kans grijpen we graag met beide handen aan.’

Stond je te popelen om met verlof te gaan?

‘Ik ben inderdaad blij dat ik nu vrij ben, vooral omdat we nog heel veel moeten regelen voor de verhuizing, die waarschijnlijk anderhalve maand na de uitgerekende datum plaatsheeft. Ik probeer nu zoveel mogelijk te doen, zodat ik straks quality time heb met de baby.’

Hoe voel je je? Fit of gevloerd?

‘Zeker niet gevloerd, al ben ik wel wat moe. Doordat ik last heb van maagzuur, slaap ik slecht. Toch ben ik fit genoeg om heel wat dozen in te pakken.’

Is de kinderkamer klaar?

‘Die is helemaal ingericht. Hoewel het een gezellig kamertje is, hebben we er geen nieuwe spullen voor gekocht. Want ook die kamer moet straks snel weer leeg.’

Kun je je wel een beetje op de bevalling voorbereiden?

‘Verhuizing of niet, ik vind dat het geen zin heeft om me er bewust op voor te bereiden. Ik weet toch niet hoe het zal gaan. Wel hoop ik stiekem dat de baby rekening houdt met de verhuizing en net als Boris twee weken eerder komt. Komt ze twee weken later, dan zijn de meeste spullen al verscheept en trek ik misschien voor nood bij mijn ouders in. Ja, als het aan mij lag, kwam ze nu.’ ■