

Vorige lente voor het eerst mama, nu is Rihanna opnieuw zwanger: bestaat het ideale leeftijdsverschil voor je kroost... en je lijf?



Rihanna met bol buikje tijdens de Super bowl — © Isopix

De Barbadiaanse popster Rihanna heeft haar comeback op het podium gemaakt tijdens de druk bekeken halftime show van de Super Bowl. Toen ze van top tot teen in het rood verscheen op een zwevend platform werd meteen duidelijk dat ze opnieuw een bol buikje heeft. De gezinsuitbreiding gaat snel gaat voor Riri en ASAP Rocky, maar wat is voor je lichaam een goed moment om aan een tweede kindje te beginnen? En bestaat er zoiets als het ideale leeftijdsverschil tussen je oogappels? Experts geven hun visie.

Hanne Vandenweghe

Dinsdag 14 februari 2023 om 16:33

Rihanna heeft nooit een geheim gemaakt van haar eerste zwangerschap. Ze verscheen vorige lente nog met haar blote babybuik op allerlei evenementen. Midden mei beviel ze van haar eerste kind, een zoontje. De ster, die op 20 februari haar 35ste verjaardag viert, steekt ook nu haar buikje niet weg. Integendeel: tijdens haar performance op de Super bowl wreef ze er meermaals over om het te beklemtonen. Volgens fans is de zangeres intussen drie à vijf maanden ver. Dat zou betekenen dat ze rond september opnieuw zwanger is geworden, amper vier à zes maanden na haar bevalling. Rijst de vraag: hoe snel kan een lichaam een nieuwe zwangerschap aan?

Bekken laten bekomen

“Daar zijn geen strikte richtlijnen rond. Normaal geeft het geen problemen als je een zestal maanden na de geboorte opnieuw zwanger wordt”, zei gynaecoloog Johan Van Wiemeersch eerder in een interview met deze krant. Hendrik Cammu, gynaecoloog en hoogleraar verbonden aan het UZ Brussel, sluit zich daarbij aan. “Na een half jaar tot acht maanden is de bekkenbodem min of meer bekomen. Een goede kine om de bekkenbodemspieren te trainen is daarbij wel onmisbaar om fysiek sterker te worden.” Bij een keizersnede is niet per se een langere rustperiode nodig. “Je recupereert fysiek minder snel in het begin en bij elke beweging word je

eraan herinnerd dat je een snee in je buik hebt. De belangrijkste reden van vermoeidheid na de bevalling is de combinatie van een herstellend lichaam en het feit dat je je leven niet zomaar zelf organiseert. De baby bepaalt je waak-, slaap- en werkritme: slapen is absoluut essentieel, en de baby vanaf drie à vier maanden stilaan leren doorslapen is geen overbodige luxe. Want, en daar bestaat onderzoek over, een moeder die beter uitgerust is, straalt dat af op haar baby.”

Verder hangt het gaan voor een nieuwe zwangerschap grotendeels af van de vrouw zelf. “Hoe vlot verliep de borstvoeding, indien er werd voor gekozen? Hoe waren haar nachten? Het moet haalbaar zijn voor de mama. Zij voelt als beste aan in hoeverre ze het opnieuw aankan”, aldus Van Wiemeersch. “Als de recente zwangerschap van de mama vlot verliep, zonder dat er sprake was van een hoge bloeddruk, zwangerschapsdiabetes, en de vrouw in kwestie fit is, valt alles sneller weer in de plooi”, weet Cammu. Volgens hem is er wel een opvallend fenomeen merkbaar als mama’s voor de eerste verjaardag van een kindje opnieuw zwanger zijn. “Dan zien we dat de laatstgeborene vaker vroeger ter wereld komt. Dat is dikwijls rond de 37 weken zwangerschap, waardoor ze als prematuur worden omschreven. Te snel kinderen na elkaar krijgen is dus niet ideaal voor baby en de mama.”



Rihanna in april 2022 — © ISOPIX

Dubbele uitdagingen

Volgens pedagoog Pedro De Bruyckere biedt een klein leeftijdsverschil zowel voor- als nadelen. “Enerzijds ben je sneller doorheen bepaalde fases, anderzijds lopen sommige uitdagingen gelijk. Zo moeten kinderen die ongeveer even oud zijn op een paar maanden tijd allebei naar school beginnen gaan.” Hij merkt op dat het leeftijdsverschil tussen kindjes nog kleiner kan zijn dan bij Rihanna. “Dat noemen we tweelingen”, klinkt het.

Net omdat sommige lastige fases gelijklopend zijn, kan de eerste periode met twee kleine pagadders in huis volgens de expert bijzonder vermoeiend zijn. “Het is dubbelop. Als het ene kind slaapt, is het andere misschien wakker. Dat maakt het pittig en intens. Je kunt de aandacht

minder goed verdelen. Als er meer tijd tussen de kinderen zit, lukt dat wel beter. Bij kinderen met een klein leeftijdsverschil binnen hetzelfde gezin zien we vaak dat de hechting met de onthaalmoeder daarom iets beter is, al is die vaststelling te klein om conclusies te trekken.”

Verschillende levensfasen

Een voordeel aan twee kinderen die ongeveer even oud zijn? “Als ze samen spelen is er potentieel tot parallel spel. Het samenspel verandert als het ene kind een beetje ouder is. Het jongere kind pikt dan vaak dingen op van de oudere broer of zus. Dat effect is beperkter als beide kindjes niet veel schelen.” Volgens de pedagoog is leeftijd trouwens maar één element. “Ook de persoonlijkheid speelt een rol. Je hebt, ongeacht hun leeftijd, broers en zussen die elkaar niet liggen.”

Gezinspedagoog Philippe Noens ziet nog een handigheidje van een klein leeftijdsverschil. “Bij de ouders ligt de vorige keer nog vers in het geheugen en ze hebben nog veel babyspullen liggen. Ook de sociale omgeving ziet hen nog als kersverse ouders. Voor de kinderen zelf lijkt een nieuwe baby op komst aanvankelijk nog een abstract gegeven. Jonge kindjes zijn immers nog hun eigen epicentrum. Maar als de nieuwe baby er is, krijgen ze snel de ingeving om er zorg voor te dragen. Ze komen los van zichzelf en kunnen heel organisch groeien in hun rol als grote broer of zus.”

Een ideaal leeftijdsverschil tussen twee kindjes bestaat niet. “Het is wel zo als er drie à vier jaar tussen zit dat het voor ouders minder vermoeiend is”, aldus De Bruyckere. Is het verschil heel groot, pakweg tien jaar, dan kunnen ouders volgens Noens in een valkuil lopen. “Ze hebben dan de neiging om het oudste kind niet enkel te zien als grote broer of zus, er komen verwachtingen bij. De oudsten worden iets vaker ingeschakeld om een oogje in het zeil te houden of als babysit. Met die verwachtingen is niets mis, maar de oudere kinderen zitten in een totaal andere levensfase en hebben er misschien geen zin in. Oudere kinderen willen er meer op uit trekken met vrienden, terwijl de jongere telg hen kan dwingen om net meer thuis te blijven. In die zin is een kleiner leeftijdsverschil dan weer praktischer.”