

mama

NOV/DEC 2015

▶ **ALS JE WOLK
NIET ROZE IS**
VERSLAG VAN DE
EERSTE ZES WEKEN

▶ **ACTRICE
ELISE SCHAAP:**
'IK BLIJF
MAAR
NAAR HAAR
STAREN'

▶ **ZWANGER
& VERLATEN**
'HIJ KUSTE
MIJN BUIK EN
VERTROK'

▶ **VIER OP
EEN RIJ**
DEZE
GEZINNEN
SLAPEN
IN ÉÉN BED

**BEVALLEN
ZONDER HULP**
ROMANTISCH
OF GESTOORD?

VM | NOV/DEC 2015 | € 2,99

6

Een kiekje
van moeder
en dochter,
uit het eigen
album van Elise.



Elise Schaap:

'IK BLIJF NAAR HAAR STAREN'

Actrice Elise Schaap (32) moest binnen vijf weken na de geboorte van Ava twintig kilo afvallen voor haar rol in de film 'Ja, ik will'. En dat terwijl ze niet zo'n sporter is.

Tekst Ingrid Spelt ▼ Foto's Natasja Noordervliet en privé (boven)

'Puffen werkte niet. Ik heb acht uur lang geloeid als een koe. Puur op gevoel'

De Bokito-foto vlak na haar bevalling, Elise kan er vijfeneenhalve week later nog om lachen: "Als een immense apenmoeder lig ik, dwaas voor me uit starend, in bed met kleine Ava aan de borst." De bevalling in het ziekenhuis – de baby had in het vruchtwater gepoept – lijkt alweer maanden geleden. Aan wat ze geleerd had op de zwangerschapskursus, dacht Elise tijdens de bevalling geen seconde. En dat lag niet aan de docent, verzekert ze. "Puffen werkte voor mij niet. Ik heb acht uur lang geloeid als een koe. Puur op gevoel. Tussen de weeën door excuseerde ik me voor het lawaai."

Elise draagt een huispak en zit onopgemaakt in de woonkamer. Vriend Wouter zet thee en Elise kijkt even of alles goed gaat met haar dochter in de aangrenzende ouderslaapkamer. Er komen pruttelende geluidjes uit het ledikant. "We wonen klein, maar verhuizen binnenkort naar een eengezinswoning. Het is nog even behelpen, tweehoog zonder lift. Die eerste keer de trap af met een kinderwagen, ik wist niet hoe ik dát voor elkaar moest krijgen."

ZWANGERSCHAPSKILO'S

Een fotoshoot met haar baby ziet Elise niet zitten. Te veel gesol met zo'n kleintje. Maar ze is wel bereid een paar privékiekjes te delen met de rest van de wereld. Ze heeft een ander onderwerp waarmee ze graag in Viva Mama wil. De actrice kwam namelijk twintig kilo aan tijdens haar zwangerschap – en moest daar snel vanaf. Want tijdens de laatste draaidagen voor de tweede grote speelfilm van regisseur Kees van Nieuwkerk moest ze er net zo uitzien als tijdens de eerste opnames, die plaatsvonden vóór de zwangerschap: strak en fris. Hoe doe je dat als pas bevallen moeder? "Ik ben geen Doutzen

Kroes die er twee dagen na haar bevalling uitzag alsof er niets was gebeurd. Mijn lijf had een opdonder gehad, overal had ik spierpijn, ik was moe. En ik ben niet zo'n sporter. Maar de draaidagen van 'Ja, ik wil!' stonden gepland, uitstellen was geen optie. Ik had een stok achter de deur nodig, daarom heb ik personal trainer Iboya ingeschakeld." Terwijl ze met de styliste kleding uitzoekt voor een sportieve fotoshoot, vertelt ze: "Ik wil andere vrouwen laten zien dat je verantwoord kunt afvallen en je conditie in korte tijd kunt opbouwen. Dat sporten na een bevalling niet slecht hoeft te zijn, mits je goed begeleid wordt."

Een beetje huiverig was ze die eerste week wel. "Trainen kan funest zijn voor je bekkenbodemspieren. Ik las overal: neem de tijd om te herstellen na je bevalling. Maar ja, ik werd met mijn 'oude lijf' op de set verwacht. Ava werd twee weken te laat geboren, dus had ik nog maar vijf in plaats van zeven weken om dat doel te bereiken. Rondjes door het park rennen was geen optie, een crashdieet al helemaal niet. Die eerste les bij Iboya moest ik wel even slikken toen ik op de weegschaal stond. Maar goed, ik heb tijdens mijn zwangerschap dan ook álles gegeten. Serieus, ik fietste om voor een lekkere scone of croque monsieur. De flessen drinkyoghurt waren niet aan te slepen."

CORRIGEREND ONDERGOED

Samen met coach Iboya laat ze even later een training zien waarmee ze weer in vorm kwam, op het veldje schuin tegenover haar huis. Elise: "Zij voelde constant of ik de oefeningen goed uitvoerde. Belangrijk, want je kunt niet alles doen als je net bevallen bent. Iboya keek ter plekke wat ik aan zou kunnen. Dat had ook met mijn nachtrust te maken en hoe ik me voelde. Door haar begeleiding kreeg ik er vertrouwen in. Mijn herstel is door het trainen en de juiste, gezonde voeding sneller verlopen." Zo stond Elise eind augustus, ietwat vermoeid door de nachtvoedingen maar acht kilo lichter, op de set. "Ook met dank aan corrigerend ondergoed." De training en de fotoshoot zijn achter de rug. Met een kop thee zonder suiker en een klein stukje pure chocola erbij vertelt ze: "Het was »



COACH IBOYA ZEGT: HOU VOL

Integraal personal trainer Iboya Triz (45), ex-ballerina bij Het Nationale Ballet, geeft trainingen en workshops op het gebied van effectief bewegen, gezonde voeding en mentale rust voor alle doelgroepen. Zwangere vrouwen helpt ze verantwoord te sporten, en na de bevalling begeleidt ze hen bij het opbouwen van hun conditie en het weer in vorm komen. "Artsen waarschuwen voor te snel sporten na de bevalling omdat het bekkeninstabiliteit kan verergeren. Een trainer moet dan ook gespecialiseerd zijn in het naar binnen trainen van alle buikspieren. Er mag absoluut geen druk naar buiten zijn. Tijdens het sporten moet de stand van het lichaam in de gaten worden

gehouden, soms gaat het maar om een centimeter verschil. De rechte buikspieren trainen is uit den boze en de training mag niet te zwaar zijn. Ik kijk steeds wat iemand aankan. Als je niet goed hebt geslapen, doen we maar een paar oefeningen. In het begin train ik vooral de stabilisatie-spiertjes, dat mag wél. En als je weer werkt, zoals Elise, is het belangrijk om kort en vaak te oefenen. Liever zes keer tien minuten, dan twee keer per week een uur. Volhouden is belangrijk. Lukt het een keer niet om te trainen, ga dan snelwandelen achter de kinderkwagen. Meditatie is belangrijk tegen stress. Heb je een slechte nachtrust, dan maak je ook stresshormonen aan en daar word je weer dikker van."



Personal trainer Iboya helpt Elise back in shape te komen.

JA, ELISE WIL

De 30-jarige Roos (Elise Schaap) is in de romantische comedy 'Ja, ik wil!' van Kees van Nieuwkerk op zoek naar de ware. Ze wordt geregeld gedumpte en vervolgens uitgenodigd op de bruiloften van haar exen. Dat levert hilarische momenten op. Zal ze de liefde vinden? Ook in de film: Loes Haverkort, Thijs Römer en Yvon Jaspers.



een Inge de Bruijn-achtig zwempak van hier tot hier," wijst ze van haar bovenbenen tot aan haar hals. "Ik móest in normale proporties op de set verschijnen. Dat is maar net gelukt." Ava laat zich horen. Elise excuseert zich en verdwijnt om haar voeden. Dertien minuten later is ze terug met een tevreden baby in haar armen. Borstvoeding geven is een bewuste keuze. Het plan was wel dat Wouter en Elise de nachten samen voor hun rekening zouden nemen. "Maar na de eerste nacht zei ik al: ik doe het wel. Je went aan die nachtelijke onderbrekingen en ik stel me erop in. 's Ochtends een bak koffie en ik kan er weer tegenaan."

Het is mooi weer, tijd voor een wandelingetje met papa. Wouter is fan van de draagdoek. "Daar heb je zo veel keus in," vertelt Elise. "Ik heb uren gependeld aan filmpjes op YouTube om de juiste doek uit te zoeken."

KOLVEN IN DE CARAVAN

Ava achterlaten om weer te gaan werken, was wel iets waar Elise tegenop zag. Die vier draaidagen waren best zwaar, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat, en tussendoor kolven in een Bassie & Adriaan-achtig caravannetje. Dan vroeg ik vervolgens aan de catering of mijn melk in de koelkast mocht. Het was verstand op nul en gáán. Aan de andere kant: ook wel lekker om even in een totaal andere omgeving te zijn. De eerste weken als nieuwbakken ouders zit je zo onder een kaasstolp."

Ava lijkt op Elise én Wouter, een mooie mix. Tien jaar geleden leerden ze elkaar kennen op de Toneelschool. Wouter had toen al in 'Goede tijden, slechte tijden' gespeeld (trouwe fans kennen hem als Milan Verhagen). Eenmaal afgestudeerd wilde hij zich verder ontwikkelen. Het werd HBO Mindfulness, en nu traint en

SCHAAP OP WEG NAAR EEN KALF

Elise Schaap (32) speelde in de films 'Bride flight', 'Valentino' en 'Afscheid van de maan' (nominatie Gouden Kalf). Op tv is ze te zien in 'Het Klokhuis', 'Welkom bij de Romeinen' en 'Familie Kruys', op het toneel bij onder meer Toneelgroep Amsterdam. Half oktober gaat haar nieuwe film 'Ja, ik wil!' in première. Elise woont samen met Wouter de Jong en hun dochter Ava in Amsterdam.

ELISE'S FAVORIETEN

Babylotion: Naïf **Kinderwagen:**

Bugaboo Cameleon **Draagdoek:**

Ergobaby **Slankmaakoefening:**

"Squads, voor strakke billen." **Goede start:**

"Yoghurt met lijnzaad, noten en bessen."

coach hij fulltime in het bedrijfsleven.

"Dat Ava uit ons is gekomen, is zo speciaal. Af en toe staan we samen boven haar bed en blijven we naar haar staren. 'Dat wij dat hebben gemaakt,' zeggen we dan."

DATE MET JE MAN

Ouders zijn, is een kwestie van timemanagement, heeft Elise gemerkt. "We trekken constant de agenda." De opnames voor het vervolg van 'Familie Kruys', de komische tv-serie waarin ze de flamboyante Ruxandra speelt, vinden gelukkig in de buurt plaats. Er staat een leger oppassen klaar: opa's en oma's, broer en schoonzus. "In eerste instantie denk ik: ik moet erbij zijn, ik moet melk geven, een soort oerinstinct. Maar ik vind het gezond dat mijn kind ook wordt grootgebracht door andere mensen die veel aandacht voor haar hebben. Samen dingen blijven doen nu Ava er is, daar hebben ze ook over nagedacht. Of een avondje alleen voor jezelf met vrienden. Ook belangrijk, benadrukt Elise. "We zijn samen al uit eten geweest, de zus van Wout paste op. We hebben daarna meteen een nieuwe afspraak gemaakt." •