

Vivian Slingerland

Moeder van Puck (2002) en Rebbel (2004)
Aangekomen: eerste zwangerschap 30 kilo
tweede zwangerschap 26 kilo

De altijd spontane Vivian Slingerland is moeder van twee meisjes. Ze heeft een druk leven, waarin ze haar baan als presentatrice goed weet te combineren met haar kids. De zwangerschappen vond ze duidelijk minder leuk. Ze voelde zich een monster. De kilo's vlogen er in die tijd aan. En ook het ontzwangeren viel behoorlijk tegen. Want al die extra kilo's gingen er veel te langzaam af. Dieet, sporten, het maakte allemaal niks uit. De hormonen moesten er eerst uit. En dus was Vivian pas na een jaar weer de 'oude'. Om er in die 'dikke tijden' ook nog eens leuk uit te zien, was dan ook niet altijd makkelijk. Maar die meiden zijn het natuurlijk allemaal dubbel en dwars waard geweest.



Wat droeg je zoal tijdens je zwangerschappen?

Rokjes met veel stretch en dikke maillots. En mijn Uggs. Die heb ik echt afgedragen. Ik probeerde zo lang mogelijk mijn jeans te dragen, maar op het moment dat zelfs een paar maten groter niet meer paste, ben ik ermee gestopt. Want die positiejeans vond ik echt afschuwelijk. Gelukkig heeft mijn vriend een kledingzaak (Best of Brands in Hoogland), want zonder hem had ik er nooit zo leuk uitgezien. Ik heb namelijk een ontzettende hekel aan shoppen. Dus dat deed hij voor mij. Als je mij mijn gang liet gaan, droeg ik het liefst tijdens mijn zwangerschap alleen maar joggingbroeken met een lekker vest.

Wat was je favoriete merk tijdens je zwangerschappen?

Een broek van Nolita, met een brede stretch/tricotband, heb ik van het begin tot het einde gedragen. Eigenlijk droeg ik de merken die ik normaal ook zou dragen, maar dan natuurlijk wel een paar maten groter. Zoals een Nudie-jeans, die ik baggy droeg. De enige positiekleding die ik gedragen heb, zijn de basic T-shirts van de H&M Mama-lijn.

Hoe lang duurde het voordat de kilo's eraf waren en wat deed je eraan?

Te lang! Na de eerste zwangerschap duurde het zeker een jaar. Lijnen is niks voor mij. En de keren dat ik dat probeerde, lukte het gewoon niet. Sporten hielp een beetje, maar het best was gewoon wachten. Wachten tot die hysterische hormonen weer bedaard waren. Na de tweede duurde dat trouwens wel langer; na twee jaar was ik pas weer op mijn streefgewicht.

Tijdens de zwangerschap verslaafd aan...

Snickers! Kockjes, ijs, eigenlijk alles waar chocolade in zat. Zelfs na een zak Snickers had ik nog steeds trek. Ik leek wel een bodemloze put.

Sportte je tijdens je zwangerschap?

Nee, nou ja, wel als je seks als sport beschouwt. Want dat was het enige positieve aan die opspelende hormonen.

Tip

Mijn huid was dankzij die leuke hormonen een ramp: pukkels! Eigenlijk werkte maar één ding: de megapeeling bij de Bergman Kliniek. Die zorgde ervoor dat mijn huid, mede dankzij de crèmes, weer in topconditie kwam. Maar het belangrijkste is toch wel genieten. Cliché, maar zolets maak je maar een paar keer mee in je leven. Het gevoel dat je kindje veilig in je buik zit, is heel bijzonder.

Beauty- en make-uptips

Opgezwollen gezicht, haaruitval, striae, pigmentvlekken... ga zo maar door. Allemaal problemen waar wij zwangere vrouwen maar mee moeten dealen. En dat is niet altijd even makkelijk. Gelukkig zijn er oplossingen. Visagist Mettina Jager (van onder anderen Daphne Bunskoek, Tooske en Anita Witzier) en ik geven je een aantal tips.

Pigment

Tijdens mijn vakantie kreeg ik een grote pigmentvlek op mijn gezicht. In het begin had ik het insmeren met een hoge factor niet echt serieus genomen en meteen werd ik gestraft. Op mijn voorhoofd werd een klein pigmentvlekje steeds groter en groter. Gelukkig ben ik op tijd gaan smeren zodat het bij die ene vlek is gebleven. Daarom raad ik dus ook iedereen aan om een hoge beschermingsfactor te gebruiken (bescherming tegen UVA en UVB). En ook een dagcrème met een bescherming SPF 15. Want zelfs al lig je niet in de zon, je huid vangt toch het zonlicht op. En dat geeft nou eenmaal van die vervelende vlekken, die je prima kunt voorkomen.

Meestal verdwijnen de pigmentvlekken na je zwangerschap, maar bij mij niet. Je kunt een crème gebruiken speciaal voor pigmentvlekken. De vlekken lichten er een beetje van op. Er zijn tegenwoordig veel merken die zo'n crème in hun lijn hebben.

Werkt dat ook niet? Dan is de Mega Peel bij onder andere de Bergmankliniek iets voor jou. Met twee peelings was ik van mijn grote bruine vlek af! (Zie blz. 117 voor meer informatie.)

! Verf je haar niet te vaak als je last van haaruitval hebt. Er is nog steeds niet echt bewezen of verven schadelijk is, maar ik nam het zekere voor het onzekere en beperkte het verven van mijn haren. Een kleurspoeling is veiliger.

Haren

De een krijgt een enorme bos haar, de ander een dun bosje stro. Dit heeft allemaal met hormonen te maken. Geen paniek. Het komt goed. Vaak groeit je haar na de geboorte van je baby weer aan. Ook zijn er een aantal shampoos of oliën die je kunt gebruiken, die de doorbloeding van de hoofdhuid stimuleren, maar er is geen garantie dat het werkt. Je moet soms gewoon geduld hebben en de natuur haar gang laten gaan. Extensions zijn nu geen oplossing. Die maken haaruitval alleen maar erger. Doe dit alleen als je haar sterk en gezond is. Het slikken van een goed vitaminepreparaat voor zwangeren kan ook nog wel eens helpen bij haaruitval.

Make-up

Visagist Mettina heeft veel vrouwen onder haar handen gehad, onder wie ook veel zwangere vrouwen. En wat haar opviel is dat veel vrouwen zichzelf een beetje verwaarlozen. Sommige vrouwen hebben het gevoel dat ze er niet meer zo mooi uit kunnen zien als voorheen, en laten het daarbij

