



Veilig op de boot.



Paardrijden op het strand.

backpacken met bolle buik

Ruim vijf maanden zwanger trok ze met haar backpack door Costa Rica. Van voor en achter bepakt, is dat een beetje te doen? Ach, het heeft z'n nadelen, maar ook zeker z'n voordelen, ontdekte Susan Schaeffer (37).

door Susan Schaeffer | foto's privé



De Tipi Jungla Ecolodge.



Als mijn vriend Jinne en ik op een koude herfst dag een vliegreis naar Costa Rica boeken, gaat een lang gekoesterde wens in vervulling. Backpacken in dit land staat al jaren op ons verlanglijstje. Niet lang daarna ontdekken we dat een andere wens ook is vervuld: ik ben in verwachting. Omdat ik nog maar net was gestopt met de pil, hebben we hier totaal niet op gerekend. Eenmaal bekomen van de euforie (en toch ook wel de schrik), vragen we ons dan ook af: hoe moet het nu met onze reis?

Geen cocktails, dus, bij de ondergaande zon. En het surfen ga ik laten schieten. Maar verder: wat let ons? We passen ons reisschema aan: alleen korte afstanden per dag en geen oversteek naar Panama. Daarvoor zou ik malariapillen moeten slikken, en dat doe ik liever niet, met de nieuwe bewoner in mijn lichaam. Bij vertrek vijf maanden later voel ik me gelukkig heel fit. De gordel van mijn backpack past precies onder mijn bescheiden buik.

Na vijftien uur vliegen landen we 's avonds laat op Liberia Airport. Daar blijkt dat mijn bagage niet is aangekomen. Mijn tas wordt nagestuurd, maar dat kan dagen duren. Hoewel ik dit al eens eerder heb meegemaakt, ben ik zo stom geweest om geen kleren in mijn handbagage te stoppen. In de plaatselijke supermarkt bekijk ik het schamele kledingaanbod. Ik concludeer dat ik zelfs als niet-zwangere al behoorlijk groter ben dan de gemiddelde Costa Ricaanse. Het vinden van een tijdelijke zwangerschapsoutfit kan dus nog knap lastig worden.

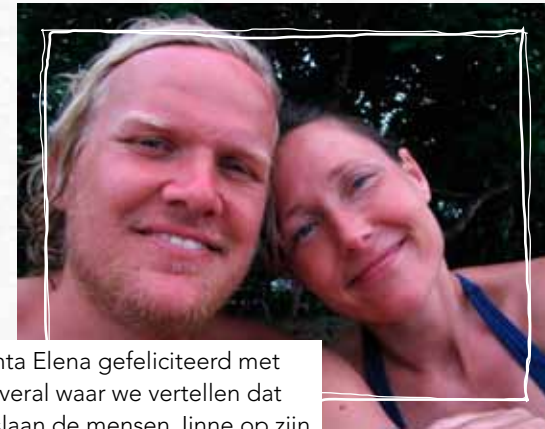
We besluiten dat schone positiekleding van latere zorg is en gaan eerst een nachtje bijslapen. Gelukkig heeft Jinne vanuit Nederland al wat hostels geboekt en hoeven we dus niet meer op zoek naar een slaapplek. De eigenaar van ons eerste hostel schotelt me bij aankomst vrolijk een welkomstcocktail voor. Als ik zeg dat ik die niet mag, omdat ik zwanger ben, kijkt hij me beledigd aan. Een angstig gevoel bekruipt mij. Was dat backpacken nou wel zo'n goed idee? Ik ben aankomend moeder, wat heb ik te zoeken in die hippe hostels?

Gelukkig voel ik me op andere plaatsen wel snel op mijn plek. Niet in de laatste plaats omdat mijn buikje veel leuke aanspraak oplevert. Zo biedt een jongen in een souvenirwinkel bij Arenal me spontaan een Mexicaanse babydraagzak aan. "For your baby!", lacht hij. In Monteverde word ik door het voltallige

Mijn voeten doen zo'n pijn dat ik ze in een chic restaurant zonder schaamte onder de kraan steek en in paniek googel of ze niet zullen afsterven



Pura Vida, klinkt goed!



personeel van Hostel Santa Elena gefeliciteerd met mijn zwangerschap. En overal waar we vertellen dat het een jongetje wordt, slaan de mensen Jinne op zijn schouders en roepen: "Macho!"

De eerste dagen van onze reis merk ik eigenlijk weinig verschil met andere reizen. In Arenal wandelen we naar een waterval. Dat gaat prima, alleen bergopwaarts ben ik wat sneller buiten adem. Nadat mijn backpack is nabezorgd, reizen we af naar de Pacific Coast. Ondanks de hitte voel ik me ook daar goed.

We slapen in tenten midden in de jungle. Met laarzen en vergrootglas neemt eigenaar Mario van Tipi Jungla ons mee op kikkertocht. Als hij voorstelt krokodillen te gaan vangen, vergeet ik volledig dat ik in verwachting ben en stort me in het avontuur.

Gandeweg komen wel wat zwangerschapskwalen om de hoek kijken. Zo zwellen mijn enkels door de warmte op tot die van een tropisch olifantje. Op een gegeven moment gaan ze ook pijn doen. Zo erg, dat ik mijn voeten in een chic restaurant zonder schaamte onder de kraan steek en in ons hostel in paniek googel of mijn voeten niet onverhoopt zullen afsterven. Veel water drinken, blijkt een prima medicijn. Toch duurt het nog tot onze terugkomst in Nederland voor mijn enkels tot normale proporties slinken.

Verder moet ik aardig wat activiteiten laten schieten. Een duik in de Baldi Hot Springs was bijvoorbeeld geen goed idee. Pootjebadend in de hete bronnen word ik plotseling heel duizelig. In het nevelwoud bij Monteverde laat ik de boomtoppenwandeling aan me voorbijgaan. En romantisch paardrijden op het strand bij Matapalo, zit er ook niet in.

Gedurende de reis laten mijn hormonen zich ook steeds vaker gelden. Als we langs de Pacific Coast naar Drake Bay varen, maakt de boot steeds harde klappen op het water. Bij iedere klap vraag ik me angstig af of de schokken geen kwaad kunnen. Op open zee kantelt de boot bijna op een hoge golf. Terwijl ik me al schrap zet om op Titanic-achtige wijze afscheid te nemen van Jinne, trotseren we de golf op het nippertje. De hele boot lacht om het avontuur, ➤





Jinne en ik met onze inmiddels geboren zoon xxxxxx.



De Arenal-vulkaan.

maar ik laat een traantje achter mijn zonnebril. In Drake Bay deel ik mijn angst over de klappen met de Australische pensionado Elizabeth. Voor de boottocht heeft Elizabeth namelijk verteld dat ze jarenlang verloskundige is geweest. Ze heeft zelfs in Nederlandse ziekenhuizen gewerkt, onder anderen met Beatrijs Smulders (bekend van boeken als *Veilig Zwanger*).

Elizabeth ziet geen reden om ongerust te zijn. Terwijl ik opgelucht ademhaal, grijpt ze haar kans om als een dolle de thuisbevalling te promoten. "*Holland is the most progressive country on child labour, you know*", sluit ze haar betoog af. Hoewel ik daardoor in het verre Costa Rica even trots ben op ons kikkerlandje, voel ik me toch een beetje overvallen door zo veel ongevraagd advies. En vraag ik me af of het bij mij ook zo *natural* zal gaan.

Op het strand van Drake Bay ontmoeten we eigenaar Miguel van Finca Maresia. Opnieuw nemen mijn hormonen het roer over. Door een misverstand stappen we niet bij Miguel in de auto, maar denken we over het strand naar zijn finca te moeten lopen: een tocht van twintig minuten in de brandende zon met een loodzware backpack op mijn rug. Ik houd me groot voor Jinne en ga de uitdaging vastberaden aan. Als we halverwege ontdekken dat we weer helemaal terug moeten, brokkelt mijn stoere masker langzaam af.

Als ik op het laatste stukje ook nog eens mijn voeten verbrand aan het hete zand en met dat rotting op mijn rug als een kip op een hete bakplaat over het strand spring, breek ik. "*I'm pregnant, you know!*", bijt ik Miguel toe en gooi mijn backpack van mijn schouders. Dan barst ik in huilen uit. "*I know what you mean*", mompelt Miguel en werpt Jinne een blik van verstandhouding toe. Miguel is zelf ook net vader geworden. Om het misverstand recht te zetten, mogen we een nachtje in zijn beste kamer slapen. Ik schaam me diep voor mijn geklaag, maar grijp zijn aanbod met beide handen aan. De volgende dag legt Miguel uit dat '*maresia*' in



Een tipi in de jungle.

Brazilië spreekt taal is voor 'relaxed'. Niets blijkt minder waar: in Finca Maresia kom ik helemaal tot rust. Het eten is heerlijk en hoewel het overdag bloedheet is in Drake Bay, zijn onze kamers 's avonds heerlijk koel. Jinne en Miguel zorgen goed voor me. Als we met de boot naar natuurpark Corcovado gaan, informeert Miguel bijvoorbeeld de bemanning over mijn zwangerschap. De hele crew begroet me daardoor bij aankomst lachend met '*Hello, mama!*' Ik krijg de beste zitplaats op de boot, vrij van harde klappen. Tijdens de toer door het oerwoud, waar we luiaards, apen, zwijntjes en zelfs een tapir zien, draagt Jinne steeds mijn tas met zware waterflessen. Ik voel me daardoor heerlijk in de watten gelegd en kan volop genieten van het wonderlijke natuurschoon.

In Finca Maresia gebeurt er ook iets wonderlijks.

Voor het eerst voel ik zachte plopjes in mijn buik. Eindelijk laat de kleine iets van zich horen! Een magisch gevoel. Ook voor Jinne, die de schopjes met zijn hand kan voelen. Vanaf dat moment wordt het 'voelen naar de baby' een vast avondritueel. De laatste dagen vertoeven we op het strand van Puerto Viejo. Ik zie hoe een surfleraar zijn piepjonge zoontje leert surfen en realiseer me hoe ontspannen de Costa Ricanen met hun kinderen omgaan. Ze reizen met baby op de schouder, zonder buggy's en tassen vol luiers. Ik neem me voor om deze relaxte levensstijl te onthouden, als ons kind er straks is.

Terwijl Jinne zich op het surfen stort, besef ik dat de vakantie (ondanks de zwangerschapskwalen) één van mijn meest relaxte backpackreizen ooit is geweest. Voor de gemiste activiteiten zijn andere ervaringen in de plaats gekomen. Zoals een toer op een cacao-farm, waar ik de lekkerste chocolade ooit heb geproefd. Bovendien heeft het groeiende mensje in mijn buik ervoor gezorgd dat ik van mezelf niet zo veel moest als anders. En dat is heerlijk. 🙌

tips

- Slapen** ✦ Tipi Jungla Ecolodge, Palma Quemada, www.tipijungla.com ✦ Finca Maresia, Drake Bay, www.fincamaresia.com ✦ Pension Santa Elena, Monteverde, www.pensionsantaelena.com
- Shoppen** ✦ eNe, Avenida 7 & 7bis, San José
- ✦ Boutique Kiosco Sjo, San José, www.kioscosjo.com
- ✦ Luna May Boutique, Puerto Viejo de Talamanca en San José