

Liza Sips liet zich
hoogzwanger
fotograferen met
haar babybump. Twee
maanden later poseerde
ze opnieuw, nu met
baby Jonathan in haar
armen. "Als Ralph en ik
een date night hebben,
spreken we af: niet
te veel babytalk."

TEKST ANETTE DE VRIES
FOTOGRAFIE NINE IJFF

And baby makes three



Blouse Scotch&Soda,
broek H&M, armbanden
Margareth McKenzie,
plateausandalen Mango.

IN DE STERREN

“Jonah is Ram, hetzelfde sterrenbeeld als Ralph en mijn moeder. Rammen zijn eigenwijs en doen de dingen op hun eigen manier. Ik hou ervan. Na Jonah’s geboorte heb ik van mijn schoonfamilie een prachtige ring gekregen met het hoofd van een ram. Voor mij zit daar een grote emotionele waarde achter. Het vertegenwoordigt drie van de meest bijzondere mensen in mijn leven. Zelf ben ik als Maagd rustig en gegrond. Ik weet niet hoe het in de sterren geschreven staat, maar op de een of andere manier werkt dat voor mij met de vurigheid van Rammen. Jonah is de allerliefste, ik wil hem alleen maar knuffelen en kussen. Het is een heerlijk vrolijk en nieuwsgierig mannetje, maar hij heeft ook al wel echt een eigen willetje. Hij doet alles, maar wanneer het hém uitkomt. Zo vindt hij het ene moment heerlijk om naar buiten te gaan en ligt hij zoet om zich heen te kijken. Maar het andere moment heeft hij er geen zin in. Dan kun je maar beter weer naar binnen gaan.”

MAGISCHE DAG

“De uitgerekende datum, 6 april, ging voorbij zonder dat er iets gebeurde. Lichamelijk voelde ik me nog prima, maar de zenuwen sloegen toen wel toe. Ik brandde van nieuwsgierigheid, dacht: Van mij mag je nu écht komen. Vier dagen later begon het te rommelen. Ik zei tegen Ralph: ‘Volgens mij gaat het gebeuren. Vanaf toen ging alles in een stroomversnelling. Ondanks dat ik veel horrorverhalen over de bevalling uit mijn omgeving te horen kreeg, ben ik er heel open in gegaan. Ik ben zeker geen tegenstander van een ruggenprik, maar persoonlijk wilde ik het, voor zover mogelijk, liever niet. Het werd een magische dag, mede ook omdat ik alles heel bewust heb meegekregen. Het voelde als iets oers. Zo is het al die honderden en duizenden jaren gegaan, dat bracht me, voor mijn gevoel, heel dicht bij de oorsprong van het leven. Na een bevalling van elf uur werd Jonah op mijn borst gelegd, het mooiste moment van ons leven. Niet om een bevalling te bagatelliseren, iedere bevalling is tenslotte anders, maar ik wil toch ook wel een tegengeluid geven aan alle horrorverhalen. Laten

‘Tijdens mijn zwangerschap heb ik gegeten wat ik wilde. Als ik zin had in een patatje en daarna nog een stuk cheesecake, deed ik dat’

we eerlijk zijn: een bevalling doet super veel pijn, punt. Maar voor mij gold ook dat, op het moment dat ik Jonathan in mijn armen hield, ik de pijn bijna weer vergeten was.”

VERRAAD

“De kraamtijd sluit ik af met de lancering van mijn tweede boek *Expeditie Verraad* – óók een soort kindje van me. Voor mij is dat het startschot van: we gaan er weer tegenaan. De dingen zullen anders zijn. Ik heb mijn zoontje en ga hem niet standaard vijf dagen per week naar de kinderopvang brengen. Maar hij wordt steeds groter, dus ik denk dat het voor hem niet verkeerd is om af en toe in een andere omgeving te zijn. Daarbij geeft werken me zoveel positieve energie, dat is voor iedereen in mijn gezin fijn. Ik zie er dus zeker niet tegenop om weer te gaan beginnen, misschien ook omdat ik er voor mijn gevoel niet zo heel lang tussenuit ben geweest. In het begin van mijn zwangerschap zat ik middenin de pr-rollercoaster rondom *Fashion Chicks*. En tot aan een week voor mijn bevalling heb ik *Expeditie Verraad* kunnen afronden. Dus ik heb niet zoiets van: Ik moet weer terug – maar eerder: we gaan weer door.”

BACK IN SHAPE

“Mijn mazzel is dat ik tijdens de zwangerschap niet zo veel aankwam. Daarbij geef ik borstvoeding, dat

schijnt ook te helpen om back in shape te komen. Wat voor mij overigens niet de reden is geweest om het te gaan doen. Na de geboorte van Jonah ben ik wel wat meer op mijn voeding gaan letten. Tijdens mijn zwangerschap heb ik negen maanden lang gegeten wat ik wilde. Veel gezonde dingen, maar als ik zin had in een patatje en daarna nog een stuk cheesecake, deed ik dat. Met het idee van: ik krijg toch wel een buik, dus nu mag het, láát me even. Daar ben ik nu weer wat voorzichtiger in. Een week of drie na de bevalling paste ik mijn oude broeken weer. Hoefde ik me daar in elk geval niet druk over te maken. Het enige waar ik wel heel erg aan moet wennen, is dat ik altijd een blokjesbuik heb gehad. Als ik nu in de spiegel kijk of een bikini aan heb, denk ik: Dat heeft er weleens anders uitgezien, haha. Dat triggert me ook wel weer om langzaam weer te gaan sporten. Ik hoef niet met spoed terug naar mijn oude lichaam. Maar ik ben 25 en moet nog even mee, dus ik wil op een geven moment wel die kant weer op.”

INSTAGRAM

“Jonah hoort bij ons gezinsleven, dus als we op vakantie zijn of iets leukers doen, is hij er gewoon bij. Dat mag best af en toe gezien worden op social media. Maar ik ben er wel voorzichtig mee. Zo valt Jonah daar maar een enkele keer met zijn gezichtje op te



'Ik pas op met het posten van full frontal kiekjes van Jonah. Straks staat hij op een pak babyvoeding'

bewonderen. Het is niet zo dat ik per se alleen weggedraaide hoofdjes wil plaatsen op Instagram, maar ik pas wel op met *full frontal* kiekjes. Dat is nog best lastig, want mijn hele telefoon staat vol met de allerknappste, schattigste kiekjes van hem. Bij elke foto denk ik: O, deze wil ik posten, deze is zó leuk! Maar daarin rem ik mezelf dan af, want ik vind het ook wel een beetje eng. Je weet niet waar die foto belandt. Voor hetzelfde geld komt hij ergens in het buitenland op een pak babyvoeding te staan. Dus ik post liever foto's waar de buitenwereld weinig mee kan."

180 GRADEN

"Ralph en ik maken er weleens grapjes over, maar ons leven is echt 180 graden veranderd. Eigenlijk nog meer dan ik had gedacht. Van tevoren kregen we te horen: 'Straks wordt alles anders'. Of: 'Slaap nog maar even uit, want straks kun je überhaupt niet meer slapen'. Ik dacht dat het wel los zou lopen, maar



Maxi-jurk met print & OtherStories, lingerie top Love Stories, glitterlaarsjes Fab, oorbellen By Bar.

Jurk met print Tommy Hilfiger, sandalen Jerome Dreyfuss, armbanden Calvin Klein.



ze hebben gelijk gekregen. Wat ik ook opvallend vond: je bent zwanger, dan heb je het moment van de bevalling en ineens ben je moeder. Wow, dat vond ik best heftig. Je bouwt niet even af, maar je moet meteen áán. Maar om het clichéetje er maar even in te gooien: wat je ervoor terug krijgt, is fantastisch. Het mooiste wat er is. We zijn zo intens gelukkig en zo verliefd op onze zoon Jonathan.”

DATE NIGHT

“Het klinkt heel simpel, maar je moet ook als de baby er is tijd voor elkaar blijven maken om de romantiek erin te houden. Maar daar komt een hoop planning en rompslomp bij kijken. Want feit is dat er iemand bij is gekomen, die heel veel energie en aandacht vraagt. Dus automatisch blijft er minder tijd over voor elkaar. Maar ik denk dat je daar zelf ook een hand in hebt. Je moet wel blijven opletten, anders kun je elkaar misschien gaan verwaarlozen. Wij hebben afgesproken elkaar niet uit het oog te verliezen. Jonah is er ook bij gebaat dat wij een *happy couple* blijven. Als we een *date night* hebben, spreken we af: niet te veel babytalk. Maar na drie onderwerpen zit je toch weer samen babyfoto's te kijken en verhalen te delen. Dat is ook prima. Het moet een mooi geheel zijn.”

RING

“Ralph en ik genieten van ieder moment en proberen niet enkel maar vooruit te kijken. Als het op een huwelijk aankomt, zijn we best wel traditioneel ingesteld. Ja, we weten zeker dat we met elkaar willen trouwen. Maar we willen nog zó lang met elkaar verder, waarom dan alle leuke, bijzondere dingen er in twee jaar doorheen rossen? Laten we een beetje zuinig omgaan met al die mooie mijlpalen in ons leven. Jonathan mag wat mij betreft ook wel wat groter zijn, zodat hij het bewuster kan meemaken. Misschien krijgt hij er nog een broertje of zusje bij, dat zie ik ook wel voor me. Ik sta er heel relaxed in, ben in elk geval niet bezig met waar mijn ring blijft. Helemaal niet. Het zit tussen ons te goed om daarover te moeten stressen.” ■



Jurk met borduursels &OtherStories, oorbellen By Bar.

STYLING XAVIERA AUBRI - ANGÉLIQUE HOORN MANAGEMENT HAAR & MAKE-UP BARBRA OUBRENS

LIZA IN 'T KORT

GEBOREN: 10 september 1990, Harderwijk
CARRIÈRE: Na haar *GTST*-doorbraak was Liza te zien in onder meer *Penny's Shadow*, *Cop vs Killer*, *APP* en *Fashion Chicks*. Liza debuteerde als schrijfster met het jeugdboek *Soapsoap*. Vanaf 5 juli ligt *Expeditie Verraad* in de winkels.
PRIVÉ: Liza woont samen met sportmarketeer Ralph Manheim in Amsterdam. Hun eerste kind Jonathan werd op 10 april 2016 om 18.40 uur geboren. ■

Kijk op
GRAZIA.NL
voor het
backstage
filmpje

‘We willen zeker trouwen, maar waarom zouden we alle mijlpalen er in twee jaar doorheen rossen?’