

‘Sometimes
you will never
know the value
of a moment
until it becomes
a memory.’

Theodor Seuss Geisel

Inhoudsopgave

Over herinneringen		7
Tips		8
101 dingen om over te schrijven		10
Het begin		11
Dit journal is van...		13
Over je ouders		14
Over je familie Je stamboom		16
Over de wereld		18
Zwangerschap		19
Tijdens de zwangerschap		20
Vorbereidingen op jouw komst		22
Brief aan jou - Over de zwangerschap		24
Over jouw naam		26
Geboorte		27
Je voetje en handje Je eerste foto		30
Kraamtijd		32
Brief aan jou - Jouw geboorte		34
1 tot 12 maanden		37
Mijlpalen op een rijtje		86
Bijzondere herinneringen		87
Favorieten		88
Je eerste vakantie		91
Je eerste verjaardag		95
Brief aan jou - Over je eerste jaar		98
Herinneringen en aandenkens		100



Over Gemma

Gemma Broekhuis (1977) woont in Amsterdam met haar man en drie zonen. In 2012 richtte ze Milestone op, bekend van de kaarten om je baby's eerste jaar vast te leggen in foto's. Wereldwijd gebruiken ouders haar Milestone cards om op een gemakkelijke manier bijzondere momenten te bewaren. In het *Milestone Baby Journal* brengt Gemma al haar kennis samen over herinneringen en baby's eerste jaar. Het enige babyjournal waarin je alle bekende eerstejaarsmomenten kunt vastleggen, maar óók de momenten die uniek zijn voor jullie gezin.

Over herinneringen

Herinneringen zijn ons waardevolste bezit. Als je dit boek voor je hebt, betekent het dat je gaat beginnen aan een heel bijzonder jaar. Het eerste jaar van je baby. Een jaar waarin je vader of moeder wordt – voor het eerst of misschien voor een tweede of derde keer. Een jaar dat in het teken staat van groei en ontwikkeling, vallen en opstaan, proberen en ontdekken. ‘Je moet elkaar leren kennen,’ zei ooit een kraamverzorgster tegen mij. Dat is waar het eerste jaar met je baby om draait. Elkaar leren kennen. En eigenlijk blijf je dat je hele leven doen.

Het geven van een naam, het verzorgen en voeden, de rituelen en knuffels, de slapeloze nachten en de mijlpalen, het zijn allemaal elementen die de band vormen tussen jou en je baby. Natuurlijk wil je de mijlpalen zoals de eerste stapjes en tandjes onthouden en daarvoor is in dit journal alle ruimte. Maar wat ik heb gemerkt, is dat de waardevolste herinneringen heel persoonlijk zijn. Het zijn niet altijd standaardmomenten, maar voor jou wel heel speciaal. Het kan van alles zijn. Een handje dat nog eventjes jouw hand aanraakt net voordat je baby in slaap valt. Het moment dat je kleintje voor het eerst zijn eigen reflectie in een raam opmerkt. Of een regenboog ziet, en hem probeert te pakken. De tijd staat even stil, iets valt je op, je bent je even helemaal bewust van elkaar en van het moment. Juist deze momenten zijn bijzonder, maar als je ze niet vastlegt zijn ze ook zo weer weg.

Niet elk moment dat voor jou belangrijk is, is te vangen in een lijstje met eerste keren. Met die gedachte is dit journal ontstaan. Het *Milestone Baby Journal* heeft alles in zich om jou te helpen je meest dierbare momenten vast te leggen en te onthouden. Soms door je stap voor stap te begeleiden en vragen te stellen. Soms door ruimte te geven voor je eigen invulling en observaties.

Een ding is zeker. Over een tijdje kijk je terug en kun je niet geloven hoe snel de tijd is gegaan. Momenten die nu eindeloos lijken te duren, zijn de momenten waar je dan naar terugverlangt. Met dit journal maak je sterke herinneringen, waar je later altijd naar terug kunt reizen. Zelf, of samen met je zoon of dochter.

Dit is jullie journal. Maak er iets moois van.

Gemma

Tips

Het eerste jaar met je baby is overweldigend. Je bent moe, je hebt weinig tijd. En als je dan een keer gaat zitten om te schrijven, weet je niet altijd waar je moet beginnen. Lees deze tips door om er het beste van te maken:



Wees niet kritisch

Hebben jouw ouders een babyboek bijgehouden? Heb je ooit gedacht: nou, dat is oninteressant, waarom hebben ze dat nou opgeschreven? Natuurlijk niet. Elk zinnetje, elke datum, elk woordje is waardevol. Dus schrijf gerust dat de zon vandaag scheen of dat je naar het park bent geweest, ook al ga je daar elke dag naartoe. Nu lijkt het allemaal doodnormaal en daarom misschien wat saai, maar over 30 jaar kijken jullie daar heel anders naar.

Notities en steekwoorden

Voor de meeste mensen is het niet eenvoudig om een journal bij te houden. Het beste is om elke dag even te schrijven, maar dat lukt slechts een enkeling. Wat wel een gewoonte is die je jezelf vrij makkelijk kunt aanleren, is notities maken. Maak een notitie in je telefoon van momenten die jou zijn opgevallen.

Noteer de datum, het moment en een paar steekwoorden. Dat is al genoeg om later je boek mee te vullen. Kies een vast moment om je notities te maken. Bijvoorbeeld als je aan het wandelen bent, of als je erover vertelt tijdens een telefoontje met familie of vrienden.

Timing

Gebeurt er iets bijzonders dat je heel graag wilt onthouden? Maak dan je notities zo snel mogelijk even tussendoor. Herinneringen kunnen zo vervliegen. Of gebruik voice notes op je telefoon om herinneringen in te spreken. Handig als je je handen vol hebt.

Goed is beter dan perfect

Wacht niet tot je de perfecte kleur pen hebt of tot je de juiste foto hebt geprint om te beginnen. Begin! Schrijf! Jijzelf en je kind zullen het later echt niet erg vinden dat je verschillende kleuren inkt hebt gebruikt.

Jij bepaalt

Dit journal is zo opgezet dat er geen gaten vallen bij het schrijven. De meeste pagina's geven je suggesties om de pagina mee te vullen, zonder dat het een strikte invuloefening is. Heb je geen babyshower gehad, of heb je geen peettante en peetoom gevraagd? Dan blijf je op die plek niet met een lege ruimte zitten. Kies de suggesties die voor jou van toepassing zijn en schrijf zo veel of weinig als je wilt.

En verder:

- In dit journal is ruimte voor circa achttien foto's en het geboortekaartje. Druk bij voorkeur de foto's af op gewoon papier, dan wordt je album niet te dik en de pagina's niet te zwaar.

- Om hand- en voetafdrukjes te maken, kun je afwasbare verf of inkt gebruiken.

- In het hoofdstuk '1 tot 12 maanden' kun je alle ontwikkelingsmijlpalen opschrijven. Na dit hoofdstuk staat op pagina 86 een lijstje met de belangrijkste mijlpalen en bijzondere momenten zoals doorslapen en kruipen. Daar kun je ze nog een keer allemaal op een rijtje zetten om ze later snel terug te kunnen vinden.

- De stamboom in dit album laat ruimte voor alle soorten gezinnen in alle vormen en samenstellingen. Gebruik de blokjes om per generatie namen en eventueel de tak van de familie in te vullen.

- Zoek je extra schrijfinspiratie? Op pagina 10 staan 101 dingen om over te schrijven.

101 dingen om over te schrijven

vliegeren | park | varen | picknick | schaatspret
fietsen | zandkasteel bouwen | trommelen | sleeën
muziek luisteren | wandelen | logeren | paaseieren zoeken
herfstwandeling | verstoppertje spelen | dansen | voorlezen
kerstboom versieren | sportwedstrijd kijken | televisiekijken
cadeautjes uitpakken | iets kouds eten | bloemen plukken
zwaaien | kiekeboe | helpen met de was | dier aaien
babymassage | helpen koken | trakteren | citroen proeven
op de nek zitten | iets lekkers proeven | gras voelen | zingen
iets lekkers ruiken | zand voelen | koken | iets vies ruiken
knuffelen | vallen | kliederen | iets vies proeven
schilderen | dutjes | knutselen | kleien | kusjes
tuinieren | koorts | horoscoop | pleister | oppas
nieuwsgierig | zelf doen | boos | misselijk | stout
dapper | onderzoeken | sneeuw | bos | duinen | zee
rivier | kampvuur | bergen | huisdieren | kasteel
dierentuin | speeltuin | kamperen | boerderij | aquarium
kinderboerderij | pannenkoekenrestaurant | strand
mee naar het werk | pretpark | stad | hotel | uit eten
bibliotheek | kinderdagverblijf | zwembad | vakantie
carnaval | stedentrip | familiefeest | festival | vliegtuig
kasteel | theater | museum | zwembad | speeltuin
in de auto | kapper | in de kinderwagen | huisarts
in de trein



Het begin

geboortekaartje

Dit journal is van



Over je ouders

over ons | onze volledige namen, geboortedata en geboorteplaatsen
hoe we elkaar hebben ontmoet | belangrijke data (ontmoeting, trouwdatum, samenwonen)
onze reactie toen we wisten dat jij onderweg was
