

LAGE EIGENWAARDE

Het is echt niet ongebruikelijk voor een nieuwe moeder om tussen de middag nog in de pyjama rond te hangen en als lunch een gortdroge cracker te eten. Maar als dit niet zozeer te maken heeft met tijdgebrek maar meer met een gedragspatroon, kan het wijzen op een laag gevoel van eigenwaarde. Onderzoek toont aan dat je gevoel van eigenwaarde vaak een flinke deuk op kan lopen als je net moeder bent. Je bevindt je immers op onbekend terrein en dat kan leiden tot onzekere gevoelens. Als gevolg daarvan kunnen dingen als douchen of goed eten op de achtergrond raken, omdat moeders het gevoel

hebben dat hun behoeften er even niet toe doen. Deze vorm van mom guilt wordt makkelijk over het hoofd gezien; vooral omdat het 'moeder zijn' vaak wordt verward met tederheid, opoffering en vooral onbaatzuchtigheid.

Dus: als je merkt dat je regelmatig je eigen behoeften negeert zonder dat daar een echte reden voor is, probeer dan uit te zoeken waarom dat zo is; en als er een schuldgevoel aan ten grondslag ligt, ga hier dan mee aan de slag. Herinner jezelf eraan dat je een mens bent die gewoon zijn best doet in onbekende, vaak turbulente omstandigheden en dat je je nergens schuldig over hoeft te voelen. En vergeet niet wat je waard bent, want om de best mogelijke moeder voor je baby te zijn, moet je ook goed voor jezelf zorgen. Zowel jij als je baby verdienen dit.

Geef jezelf
toestemming
om te falen. Het
schuldgevoel
dat we onszelf
als ouders
opleggen is
immens.

♥ SHONDA RHIMES

WAAR IS MIJN MOEDERINSTINCT?

In de eerste dagen van het moederschap vraag je je misschien af waar je moederinstinct verstopt zit. Dit zou toch allemaal vanzelf moeten gaan? Je zou willen dat je 24 uur per dag een nanny over de vloer had en je raadpleegt talloze babyboeken en online advies voor hulp. Hoewel dit soort onzekerheid heel normaal is, wordt er in de maatschappij zo vaak gesproken over het aangeboren 'moederinstinct' dat veel nieuwe moeders bang zijn dat ze op de een of andere manier falen als ze dit niet meteen zelf zo voelen.

No worries: die sterke emotionele band met je kind komt er echt wel. Een aantal dingen gaan vanzelf en andere dingen zul je leren. Het nieuwe moederschap gaat vaak gepaard met twijfelen aan jezelf – maar denk nooit dat het ontbreken van een 'kant-en-klaar' moederinstinct betekent dat je geen band hebt met je kind. En nog belangrijker: zie een natuurlijk gebrek aan zelfvertrouwen nooit als een graadmeter voor het soort moeder dat je bent.

BEMOEI JE ER NIET MEE!

Misschien klinken sommige van de volgende dingen je bekend in de oren:

‘Als je je baby te vaak oppakt, verwen je hem.’

‘Een moeder die borstvoeding geeft, mag NOOIT koffie drinken.’

‘Het gebruik van flesvoeding is gewoon lui ouderschap!’

Hoe goedbedoeld – of nauwelijks verhuld – dergelijke adviezen ook zijn, een ongevraagde mening kan een nieuwe moeder tot wanhoop drijven. Voor velen kan het latente gevoelens van onvermogen en schaamte alleen maar verergeren – en dat is al reden genoeg om dit soort onbehulpzame meningen de kop in te drukken. Of het ‘advies’ nu tegen jou is gericht of in een informeel gesprek wordt geuit; vind een manier om te zeggen dat het misschien niet gepast is dat andere mensen, vooral mensen zonder medische kwalificaties, bepalen wat het best is voor een moeder en een baby.

‘Oh, ik ben
gewoon een
moeder.’
Gewoon een
moeder?
Please! Een
moeder zijn
is alles.

♥ SALLY FIELD



DE PERFECTE MOEDER BESTAAT NIET

Het moederschap kan beladen zijn met een onvoorstelbare druk, omdat er vele (en uiteenlopende) ideeën bestaan over wat een ‘perfecte moeder’ is. Daarom kan een moeder vaak het gevoel hebben dat het moederschap wordt bepaald door een soort morele moedercode. In dit hoofdstuk onderzoeken we een aantal van deze ‘gebodsachtige’ ideeën over het moederschap, vanaf de geboorte van de baby tot daarna – en voor elk van hen geef ik je (goede) redenen waarom je dat schuldgevoel maar snel moet loslaten!

Niemand doet het echt perfect. Ik denk dat je met heel je hart van je kinderen houdt en dat je je uiterste best doet.

REESE WITHERSPOON

GIJ ZULT EEN ROUTINE VOLGEN

7.00: wek je baby zachtjes uit een zalige slaap van 12 uur

7.15: verschoon je baby en kleed hem of haar aan

7.30: maak het jezelf makkelijk en geef je baby de ochtendvoeding

8.30: nu is het tijd voor een uurtje spelen

9.30: zodra je baby slaperig lijkt te worden, leg je hem of haar in het Mozesmandje voor een heerlijk dutje van 45 minuten

9.31: als je in plaats daarvan nu rond loopt te ijsberen, met je haar in de war en een chagrijnige baby op je arm die *niet* wil slapen om precies 9.30 uur; geen paniek, je bent echt niet de enige!