

Lieve Van Weddingen

101 VRAGEN

VAN KERSVERSE MAMA'S



 | LANNOO



VOORWOORD

– ONCE UPON A TIME I WAS A PERFECT PARENT. THEN I HAD CHILDREN. THE END. –

'Gaat dit ooit over?' vraagt de mama die voor mij zit.

'Ga ik mij ooit terug dezelfde voelen?'

'Wordt het ooit een beetje gemakkelijker?'

Vertwijfeld kijkt ze mijn kant uit. Er staan tranen in haar ogen. Ze bijt op haar lip. Ze zucht. Ze ziet er moe uit, zoals de meeste moeders. Het moederschap gaat niet altijd over rozen. De ene moeder rolt erin alsof het niks is, de andere worstelt weken- en maandenlang. En nog anderen zitten met veel vragen. Wie ooit gezegd heeft dat het moederschap één roze wolk is, heeft zeker zelf nooit een baby gehad. Moeder worden kan je behoorlijk overweldigen omdat er veel verandert. Je wordt moeder maar tegelijkertijd staat heel je leven op zijn kop. Je relatie verandert een beetje (of heel veel), je lichaam verandert, je verhouding tot de mensen rondom jou wijzigt en je zit soms met duizend-en-een vragen waar je niet direct een antwoord op hebt. Moeder worden raakt aan je identiteit, je wordt een andere vrouw. Het kan tegelijk verwarrend en heel fijn zijn. En soms is het gewoon ook zwaar en moeilijk. Je leven krijgt een nieuw perspectief, een ander kader.

De periode na de bevalling, de post-partumperiode, is voor veel vrouwen een zeer verwarrende tijd. Je leert op sneltreintempo zoveel nieuwe vaardigheden. Je moet omgaan met veel emoties en veranderingen. Opeens ben je niet alleen vrouw maar ook moeder. Je treedt toe tot een nieuwe groep in de maatschappij. En je bent nog een groentje. Je moet je die nieuwe rol nog eigen maken. En hoe moet dat dan? Soms wil je gewoon terug naar hoe het was want dat was bekend en veilig. Je herkende jezelf toen ook. Je wist hoe je reageerde in bepaalde situaties en het was duidelijk. Je had handvatten en kapstokken waaraan je je kon vastklampen. Je had je leven onder controle. Je had bepaalde ideaalbeelden over hoe je het ging doen als mama, maar als je kindje er dan eindelijk is, blijkt het allemaal toch wat anders te verlopen. Jij bent een andere moeder dan je gedacht had en je baby is toch wat minder rustig dan je gehoopt had.

'Ik denk niet dat ik mijn nieuwe ik zo leuk vind. Ik wou dat ik de klok kon terugdraaien.'

'Ik geloof dat veel vrouwen dat voelen. Het is ook heel overweldigend allemaal.'

Ja, soms is er spijt. En teleurstelling. En soms vraag je je af waaraan je in godsnaam bent begonnen. En je kijkt om je heen en vraagt je af: waarom heeft niemand mij dit ooit verteld? Ben ik dan de enige moeder die hiermee worstelt? Ben ik dan de enige vrouw die hunkert naar haar leven van voor de zwangerschap? Ben ik de enige vrouw met al die verwarrende gevoelens?

Je bent niet alleen.

60 tot 70 procent van de moeders voelt zich niet gelukkig in de post-partumperiode en dat kan gemakkelijk duren tot het kindje twee jaar oud is.

Heel veel vrouwen worstelen met dezelfde vragen en gevoelens.

Zeer veel vrouwen hebben spijt van hun kindje en voelen zich radeloos.

10 procent van de moeders komt terecht in een post-partumdepressie.

Heel veel vrouwen voelen hun evenwicht niet meer en gaan wankelen.

Heel veel vrouwen lopen verloren en voelen zich geïsoleerd.

En opdat je je niet alleen zou voelen, of raar, en omdat je je misschien een beetje abnormaal voelt, is dit boek er. Ik verzamelde 101 vragen die dagdagelijks gesteld worden door kersverse moeders. Vragen die ik bij vriendinnen hoorde, die ik las op het internet, maar vooral vragen die ik elke dag weer voorbij zag komen in mijn praktijk als coach en therapeut voor vrouwen. Ik hoop dat dit boek licht brengt voor alle kersverse mama's zodat ze zich niet alleen voelen in die verwarrende periode van de eerste dagen, weken en maanden. Ik hoop dat dit boek bijdraagt tot het besef dat ook het moeilijkste overgaat en plaatsmaakt voor iets moois. Ik hoop dat dit boek een antwoord biedt op vragen waar je als nieuwbakken mama mee zit. Ik hoop dat je je minder alleen voelt als je door dit boek bladert. Ik hoop dat het boek je zelfvertrouwen geeft waardoor je steviger in je nieuwe rol kunt staan. Ik hoop dat het boek je steun biedt en bescherming. Ik hoop dat het boek je het vertrouwen geeft dat je het goed doet, en dat jij de beste moeder bent die jouw kind kon krijgen.

Je bent niet alleen!

Lieve Van Weddingen

INHOUD

1. IK EN MIJN EMOTIES

Vraag 01 **16**
Ik heb het gevoel dat ik altijd maar bezig ben.
Is dat bij iedereen zo?

Vraag 02 **18**
Ik voel me ongemakkelijk als ik de baby even bij mijn partner laat terwijl ik naar de bakker ga.
Is dat normaal?

Vraag 03 **20**
Als ik me-time inplan, voel ik me soms schuldig.
Hoe ga ik daarmee om?

Vraag 04 **22**
Rust vinden is lastig voor mij.
Hoe kan ik daar iets aan doen?

Vraag 05 **24**
Ik voel me soms angstig sinds de bevalling.
Hoe ga ik daar mee om?

Vraag 06 **26**
Ik denk regelmatig terug aan mijn bevalling.
Doen alle vrouwen dat?

Vraag 07 **28**
Mijn bevalling was best heftig.
Hoe kan ik dat verwerken?

Vraag 08 **30**
Hoe zorg ik goed voor mezelf nu ik een baby heb?

Vraag 09 **32**
Waarom heb ik plots zo veel verwarrende gevoelens tegelijk?

Vraag 10 **34**
Ik ben een controlefreak. Hoe laat ik alles wat makkelijker los?

Vraag 11 **36**
Ik voel mij fantastisch en zit helemaal op een roze wolk! Ben ik wel normaal?

Vraag 12 **37**
Soms voel ik mij een beetje alleen... Wat kan ik doen?

Vraag 13 **38**
Ik pieker de laatste tijd meer. Zijn er trucjes om daarmee om te gaan?

2. IK EN MIJN OUDE ZELF

Vraag 14 **42**
Ik ben eerder introvert – altijd bij mijn baby zijn vind ik een uitdaging. Hoe pak ik dat het beste aan?

Vraag 15 **45**
Alles moet perfect zijn als het op mijn baby aankomt. Of niet?

Vraag 16 **47**
Ik heb een psychisch zieke ouder.
Ga ik daardoor anders om met mijn baby?

Vraag 17 **48**
Ik voel me anders sinds de bevalling.
Is dat normaal?

Vraag 18 **49**
Ik heb een psychisch zieke ouder. Hoe ga ik daar zo goed mogelijk mee om?

Vraag 19 **50**
Ik ben een hoogsensitieve mama.
Waarop moet ik letten?

Vraag 20 **52**
Mama zijn voelt als een (te) gekke rollercoaster.

Vraag 21 **54**
Sinds ik mama ben, ben ik veel emotioneler.
Is dat normaal?

Vraag 22 **56**
Ik wil terug op stap! Vanaf wanneer mag dat?

Vraag 23 **58**
Soms wil ik stiekem mijn oude leven terug.
Is dat normaal?

Vraag 24 **60**
Ik ben hoogbegaafd. Hoe ga ik daarmee om
als mama?

Vraag 25 **62**
Een chronische ziekte combineren met een baby.
Hoe pak ik dat aan?

Vraag 26 **64**
Kan ik nu al alles doen wat ik vroeger deed?

3. IK EN MIJN PARTNER

Vraag 27 **68**
Ik heb nu nog geen zin in seks. Is dat normaal?

Vraag 28 **71**
Het lijkt alsof mijn partner en ik alleen nog maar
bekvechten. Gaat dat voorbij?

Vraag 29 **72**
Mijn partner en ik hebben soms woorden-
wisselingen. Heeft dat effect op de baby?

Vraag 30 **74**
Ik vind mezelf eigenlijk een betere ouder dan
mijn partner. Komt dat vaker voor?

Vraag 31 **76**
Mijn man is nog wat onzeker als papa.
Hoe kan ik hem daarbij helpen?

Vraag 32 **78**
Help, mijn partner begint overmorgen weer te
werken. Welke trucjes zijn er om het alleen te red-
den?

Vraag 33 **79**
Mijn partner toont minder aandacht voor
de baby dan ik. Is dat erg?

Vraag 34 **81**
Mijn man en ik gaan anders om met de baby.
Maakt dat iets uit?

Vraag 35 **83**
Hoe overleeft onze relatie deze baby?

Vraag 36 **85**
Hoe komen mijn partner en ik sterker
uit deze periode?

4. IK EN DE WORSTELINGEN VAN HET MOEDERSCHAP

Vraag 37 **90**
Moe, moeder, moest... Hoe krijg ik mezelf door
de dag na een slapeloze nacht?

Vraag 38 **92**
Soms heb ik even geen zin in mama zijn.
Ben ik de enige?

Vraag 39 **94**
Ik heb heel duidelijke principes over
opvoeding. Hoe pas ik die het beste toe?

Vraag 40 **96**
Waarom zijn mama's vaak zo streng tegen elkaar?

Vraag 41 **98**
Wat is het geheim om te kunnen douchen
met een baby in huis?

Vraag 42 **100**
Waarom lijken sommige moeders alles perfect
voor elkaar te hebben?

Vraag 43 **102**
Wordt dit ooit gemakkelijk(er)?

Vraag 44 **103**
Ik wil alles zo graag goed doen.
Hoe ga ik daarmee om?

Vraag 45	105
Is er een manier om de saaie momenten van het moederschap leuker te maken?	
Vraag 46	107
Hoe regel ik zoveel mogelijk slaap voor mezelf?	
Vraag 47	108
Is borstvoeding altijd gemakkelijk?	
Vraag 48	110
Soms vraag ik me af waar ik aan begonnen ben. Hebben meer moeders dat?	
Vraag 49	112
Wanneer zal ik ooit nog eens een nacht kunnen doorslapen?	
Vraag 50	114
Iedereen zegt dat ik goed bezig ben, maar ik voel dat op dit moment heel anders aan. Wat moet ik doen?	
Vraag 51	116
Klopt dat, van die babyblues?	
Vraag 52	119
Hoe vind ik ooit een balans tussen mijn baby en mijn huishouden?	
Vraag 53	121
Is een georganiseerd huishouden combineren met een baby realistisch?	
Vraag 54	122
Hoe maak je kraambezoek zo aangenaam mogelijk?	
Vraag 55	124
Ik heb alles om gelukkig te zijn en toch knaagt er iets. Wat nu?	

5. IK EN MIJN LICHAAM

Vraag 56	128
Ik mis mijn zwangere buik...	
Vraag 57	130
Mijn baby is onverwacht geboren met een keizersnede. Hoe verwerk ik dat?	
Vraag 58	132
Ik ben drie weken geleden bevallen en ik herken mijn lichaam amper. Wat nu?	
Vraag 59	135
Contact maken met je lichaam, hoe doe je dat eigenlijk?	
Vraag 60	137
Mijn baby is geboren met een keizersnede. Hoe ga ik daarmee om?	

6. IK EN MIJN BABY

Vraag 61	140
Mijn kindje blijft maar huilen en ik krijg het niet getroost...	
Vraag 62	142
Mijn baby blijft maar huilen. Hoe houd ik mezelf rustig?	
Vraag 63	143
Als we naar buiten gaan, ben ik bang dat mijn baby het op een huilen zet. Komt dat vaker voor?	
Vraag 64	144
Ik smelt niet echt als ik naar mijn kindje kijk. Hoe komt dat?	
Vraag 65	146
Wanneer ben ik overbezorgd?	

Vraag 66	148
Kun je een baby verwennen?	
Vraag 67	150
Spelen met mijn baby, hoe doe ik dat?	
Vraag 68	152
Ik wil mijn baby de hele tijd knuffelen en zoenen. Gaat dit ooit over?	
Vraag 69	154
Zijn er tips om rustig te blijven bij een huilende baby?	
Vraag 70	156
Soms ga ik bijna door het lint. Wat moet ik dan doen?	
Vraag 71	158
Is elke dag wandelen met mijn baby ok?	
Vraag 72	159
Hoe kom ik met een kleine baby aan voldoende slaap?	
Vraag 73	161
Ik krijg vlinders in mijn buik als ik naar mijn baby kijk. Hoe komt dat?	
Vraag 74	162
Verwen je een baby door hem vaak te dragen?	
Vraag 75	164
De eerste keer met mijn baby naar buiten gaan... Hoe pak ik dat aan?	
Vraag 76	166
Weg met die overbodige schuldgevoelens! Maar hoe begin je daaraan?	
Vraag 77	168
Soms heb ik het gevoel dat ik iets fouts heb gedaan. Hoe maak ik het weer goed?	

7. IK EN MIJN FAMILIE

Vraag 78	172
Hoe ga ik om met goed bedoeld advies van mijn schoonmoeder?	
Vraag 79	174
Hoe betrek ik een grote broer of zus bij de nieuwe baby?	
Vraag 80	176
Hoe kom ik een hele dag alleen door met een baby en een peuter?	
Vraag 81	178
Twee kinderen? En nu?	
Vraag 82	180
Wat is de impact van een baby op mijn oudste kindje?	
Vraag 83	182
Hoe zorg ik ervoor dat mijn oudste kind (ook) dol wordt op de baby?	
Vraag 84	183
Mijn moeder vraagt of de baby mag komen logeren. Nu al?	
Vraag 85	185
Hoe bewaar ik het evenwicht in de relatie met mijn moeder?	
Vraag 86	187
Mijn moeder is zo veranderd sinds ze oma werd. Is dat logisch?	
Vraag 87	189
Hoe ga ik het beste om met mijn moeder in deze nieuwe situatie?	
Vraag 88	190
Onze dochter heeft twee mama's. Zal dat haar beïnvloeden?	

8. IK EN WIE IK BEN

Vraag 89 **194**

Sommige dingen uit mijn eigen opvoeding wil ik graag anders aanpakken. Maar hoe?

Vraag 90 **198**

Hoe weet ik welke waarden voor mij belangrijk zijn? En hoe geef ik ze door?

Vraag 91 **200**

Ik ben erg chaotisch aangelegd maar nu wil ik graag meer structuur in mijn leven. Kan dat?

Vraag 92 **202**

Nu ik moeder ben, wil ik mijn leven zelf in handen nemen. Hoe begin ik daaraan?

Vraag 93 **204**

Opkomen voor mezelf vind ik echt moeilijk. Hoe kan ik dat leren?

Vraag 94 **206**

De richting die ik zelf kies voor mijn leven, is voor mij nu de enige juiste. Maar hoe maak ik dat waar?

Vraag 95 **208**

Hoe maak ik mezelf los van mijn verleden?

Vraag 96 **210**

Hoe kan ik ermee stoppen mezelf de hele tijd te vergelijken met anderen?

Vraag 97 **212**

Waar liggen mijn grenzen en hoe bewaak ik ze?

Vraag 98 **214**

Ik wil een fijnere relatie met mijn dochter dan ik met mijn eigen moeder had. Hoe pak ik dat aan?

Vraag 99 **216**

Ben ik een goede moeder?

Vraag 100 **218**

In welke boeken vind ik meer informatie?

Vraag 101 **219**

Waar kan ik terecht voor professionele ondersteuning?

Ik en mijn emoties



HOOFDSTUK 1

IK HEB HET GEVOEL DAT IK ALTIJD MAAR BEZIG BEN. IS DAT BIJ IEDEREEN ZO?

– KIDS MAKE LIFE THE BEST KIND OF BUSY. –

WANNEER JE NET MAMA BENT GEWORDEN, komt er ontzettend veel op je af. Zeker bij je eerste kind word je overspoeld door een tsunami van taken en emoties. Je 'moet' een heleboel. Dat kan heel beklemmend aanvoelen. Heb je dan geen keuze meer? Hoe zit het dan met je gevoel van vrijheid? Je kunt dan wel in je hoofd denken dat dat nu eenmaal je taak is als moeder, de realiteit is dat je soms met jezelf in de knoei raakt omdat je nu eenmaal ook een mens bent met eigen behoeften.

VRIJHEID VAN KEUZE

In het prekindertijdperk kon je in theorie overal onderuit als je het niet echt wilde. Geen zin om naar school te gaan, dan veinsde je wel een buikgriepje. Geen zin om naar nonkel Louis te gaan, dan had je opeens veel huiswerk. Geen zin in die teambuilding op het werk, dan verstuurde je toch even je voet? Geen zin om de vaatwasser leeg te maken, dan deed je dat toch gewoon morgen? Geen zin om te gaan eten met vriendinnen, dan zei je dat toch gewoon? Maar als moeder is er geen ontsnappingsroute. Je baby heeft honger, een vuile luier of moet in slaap gewiegd worden. Je wordt vol-continu voortgeduwd door de 'moetes van het moederschap'. Dat kan in het begin enorm overweldigend overkomen. Je voelt je misschien in een keurslijf geduwd waar je niet in wilt zitten. Of je hebt het gevoel dat iemand anders je leven bepaalt. Je voelt je beklemd en opgesloten. Je jaagt jezelf op omdat je constant met alle taken in

je hoofd zit die je die dag nog voor de boeg hebt. Die 'over-druk' van het moeten zorgt ervoor dat je ook als je eventjes naar de winkel gaat of met je partner een avondje weggaat, geen rust meer vindt. De overweldiging zit in je lichaam en in je hoofd en onder je huid. Die laat je niet zomaar even achter. Als een constante molen van gedachten, ideeën, plannen en taken raast je hoofd door. Je vindt geen rust wanneer je bij je kindje bent, maar je vindt ook geen rust wanneer je er níét bij bent. De nachten worden alsmaar korter en slapen wordt alsmaar moeilijker. Want ook dat is iets wat je opeens moet: slapen. Je moet nu slapen want binnen twee uur is die baby er weer. Waar is de tijd dat je kon gaan slapen wanneer jij het wilde en ook wakker kon worden wanneer jij het wilde? Waar is de tijd dat je al moe was na een 'korte' nacht van 7 uur?



HIER EN NU

Het is een klassieker: leven in het hier en nu. Sommigen noemen het mindfulness, anderen leven in het moment. Hoe je het ook noemt, het kan helpen om je minder overvraagd te voelen. In haar boek *Eat Pray Love* vertelt Elizabeth Gilbert over een vriendin die bij elke mooie plek die ze bezocht enthousiast zei: 'Oh, hier wil ik ooit terug naartoe komen.' Ze vergat hierbij te genieten van het moment zélf. Geniet dus meer van het moment. Je overvraagd voelen heeft

alles te maken met te veel in de toekomst leven of met je hoofd nog bij gisteren zitten. Als ik nog tien taakjes op te knappen heb, dan helpt het mij om niet de hele berg te zien maar de kleine stukjes van de berg. En ik werk de kleine stukjes van de berg beetje bij beetje af. Je raakt altijd klaar met alles, altijd. Er is niks dat zal branden wanneer je iets vandaag niet kunt doen. *Just take it step by step.*

IK VOEL ME ONGEMAKKELIJK ALS IK DE BABY EVEN BIJ MIJN PARTNER LAAT TERWIJL IK NAAR DE BAKKER GA. IS DAT NORMAAL?

– GUILT TO MOTHERHOOD IS LIKE GRAPES TO WINE. –

OF IETS NORMAAL of niet normaal is, wordt natuurlijk bepaald door een norm. Maar wie bepaalt die norm? Jij of iemand anders? Zeer veel vrouwen voelen zich schuldig of verdrietig wanneer ze hun baby achterlaten. Veel jaren geleden waren moeders en hun baby's nooit gescheiden. Voor de overlevingskansen van de baby was het cruciaal dat de moeder haar baby nooit alleen liet. Dat gevoel van veiligheid willen bieden, zit diep ingebakken. Maar intussen zijn we zoveel jaren verder. Er zijn geen wilde beren en tijgers meer en onze mannen jagen ook niet meer op mammoeten.

JIJ BENT BELANGRIJK

Wanneer je moeder wordt, komt de leeuw in je naar boven. Er wordt een ongekende kracht aangeboord die je enorm kan verrassen. Dit kende je nog niet. Je zou door het vuur gaan voor je kind. Je zou er alles voor doen. Je bent voor een kindje dan ook de belangrijkste factor voor een gezonde hechting. Ook de papa speelt daarin een rol, maar de moeder neemt het voortouw. Melanie Klein zegt dat het kind in de eerste plaats van de moeder de meeste ideeën inslikt. We spiegelen ons het meeste aan onze moeder. Jij speelt dus een heel belangrijke rol. En dat voel je ook. Daarom is het zo moeilijk om je kindje achter te laten.

MATERNAL GATEKEEPING

Een tweede reden waarom je je schuldig kunt voelen, is omdat je eigenlijk diep vanbinnen vindt, dat jij de beste verzorger bent voor je kind. Maar ook de vader kan natuurlijk heel veel doen. En zeker als je kindje groter wordt, zul je merken dat de vader je rol perfect kan overnemen. Alleen die borstvoeding wordt moeilijk. Maar als je blijft vasthouden aan het idee dat enkel jij een superieure ouder bent, kom je in de knoei met jezelf. Want dat betekent ook dat je, telkens wanneer je je baby loslaat en aan iemand anders geeft, je kind eigenlijk tekortdoet. *Maternal gatekeeping* wil zeggen dat jij gelooft dat jij dé beste verzorger bent en dat niemand anders kan wat jij kunt. Dit kan je behoorlijk in de kramp laten schieten want hoe verdeel je dan het ouderschap?

RELAX

Je hebt de baby met twee gemaakt, dus je zult hem ook met twee grootbrengen. Dat is een feit dat vaststaat. Het doet er zelfs niet toe of jullie samenblijven of niet. Zodra je kinderen hebt, ben je aan de vader van het kind vastgehaakt. Dat wil dus ook zeggen dat je moet leren omgaan met de gevoelens van schuld wanneer je je kind overdraagt aan de vader. Schuldgevoel hoort er dus eigenlijk een beetje bij. Dat is een cadeautje dat automatisch wordt bijgeleverd als je moeder wordt.

Waarom zou je je schuldig voelen?

- Wie heeft jou in het oor gefluisterd dat je 24/7 beschikbaar moet zijn?
- Waarom zou jij altijd aanwezig moeten zijn om een goede moeder te zijn?
- Op welke manier beïnvloedt jouw actie écht het welbevinden van jouw baby?
- Welke emotie zit er onder dat schuldgevoel en kun je daarmee iets doen?



Onthoud:

- Onthoud dat schuldgevoel voor moeders contraproductief werkt.
- Je hoeft je nergens schuldig over te voelen. Je bent een goede moeder. Ook al besteed je soms tijd aan iets anders dan aan jouw baby.



ALS IK ME-TIME INPLAN, VOEL IK ME SOMS SCHULDIG. HOE GA IK DAARMEE OM?

– YOU CAN'T POUR FROM AN EMPTY CUP. TAKE CARE OF YOURSELF FIRST. –

SCHULDGEVOEL hoort, zoals schaamte, tot de morele emoties. Zij worden aangestuurd door overtuigingen en normen die we meekrijgen vanuit onze opvoeding, onderwijs of maatschappij. Schuldgevoel en moederschap gaan vaak hand in hand. Het is dus heel menselijk dat je die gevoelens hebt. Vaak is het zo dat moeders zich verscheurd voelen want als ze bij hun baby zijn, voelen ze het verlangen om ook eens tijd voor zichzelf te nemen, maar als ze dat dan doen, dan vragen ze zich af of ze wel een goede moeder zijn. Een mooi evenwicht vinden tussen moeder- en vrouw-zijn is het moeilijkste van het moederschap.

De vraag is natuurlijk hoe dit komt. Veel hangt af van het beeld dat je hebt van jezelf als moeder. Wat voor een moeder wil jij zijn? En waarom juist? Voor een aantal vrouwen is de zogezegde oermoeder of moederkloek die er altijd is voor haar kinderen, het grote ideaal. Dat zijn de vrouwen die cakes bakken terwijl hun kinderen lieflijk spelen in de tuin, en wellicht hangt er nog eentje op haar rug te slapen. Ze heeft weinig tijd nodig voor zichzelf en laadt helemaal op door bezig te zijn met haar kinderen. Maar dat soort 'moederen' is niet voor iedereen weggelegd, en dat hoeft ook helemaal niet. Elke vrouw bepaalt dat voor zichzelf. Daarom is het prima dat je ook af en toe eens tijd voor jezelf neemt. Als je een introverte voorkeur hebt, is het zelfs noodzakelijk om dat te doen. Maar eerlijk: mijn visie is dat het voor elke vrouw deugdoend en heilzaam kan zijn om af en toe eens wat

tijd voor zichzelf te nemen. De zogenoemde zelfzorg is voor moeders erg belangrijk. In het vliegtuig moet je als moeder ook eerst zelf je zuurstofmasker opzetten wanneer er te weinig zuurstof is. Zo is dat in het dagelijkse leven ook: het is echt belangrijk dat je voldoende tijd neemt om voor jezelf te zorgen, om dan vervolgens voor je kinderen te kunnen zorgen. Wanneer je er wel bent maar te weinig voor jezelf zorgt, zul je ook niet mentaal aanwezig kunnen zijn voor je kindje als het daar nood aan heeft.

Onthoud:



- Ga er af en toe eens uit, met jullie tweetjes of alleen.
- Onthoud dat een baby niks heeft aan een ongelukkige mama.
- Een evenwicht vinden is voor een moeder het moeilijkste waar ze mee te maken krijgt. Neem je tijd om dat evenwicht te vinden.



RUST VINDEN IS LASTIG VOOR MIJ. HOE KAN IK DAAR IETS AAN DOEN?

– NOTHING CAN BRING YOU MORE PEACE BUT YOURSELF. –

WANNEER JE MOEDER BENT GEWORDEN, moet je ook leren omgaan met de onrust die het moederschap met zich meebrengt. Onrust? Welke onrust, vraag je misschien af. Je bent in de eerste dagen en weken nooit meer alleen en je wordt constant overvraagd. De 'oververantwoordelijkheid' kan je serieus parten spelen, waardoor je als een sluipschutter ligt te wachten op het volgende dat voorbijkomt. Zeker als je vroeger meer het rustige type was, kan die onrust je nu behoorlijk onrustig maken. Meestal zie ik echter dat onrust en angst zich al manifesteerden voordat de zwangerschap er was. Door het moeder-worden wordt die onrust alleen maar scherper en duidelijker.

TE VEEL PRIKKELS

Omdat je je zo onrustig voelt, kun je behoorlijk in paniek raken: gaat dit eigenlijk nog over? Door de voortdurende onrust gaat je systeem in het rood, alsof er constant gevaar om de hoek loert. Je ziet overal beren, zo voelt het wel. Je krijgt problemen om je te concentreren en je hebt last van hartkloppingen. Kleine taken worden alsmaar moeilijker en je hebt alsmaar meer tijd nodig om ze tot een goed einde te brengen. Je wordt overgevoelig voor prikkels. De hoeveelheid prikkels in onze maatschappij is vaak te veel om te verwerken voor ons brein. In plaats dat we opstaan en gaan slapen wanneer de zon dat doet, wordt ons brein wakker gehouden door de televisie en de laptop. Dit doet ons totale systeem geen deugd. Je zult er wellicht al aan gedacht hebben om wat veranderingen aan te brengen. Verhuizen, want het

zal misschien aan het huis liggen? Of je man wat meer aanporren? Of hem de les lezen zodat hij wat meer helpt in het huishouden? Je hoopt misschien dat je, als je baby minder gaat wenen, zelf ook wat rustiger wordt. Misschien ga je weleens naar de sauna, of neem je een warm bad of surf je een uur op Facebook, en dan zul je tijdelijk wel merken dat die dingen je ontspannen, maar ontspanning is nog iets anders dan rust. Hoe meer je de rust buiten jezelf zoekt, hoe onrustiger je wordt. De waarheid is dat je de rust in jezelf moet kunnen vinden.

RUST EN BEWUSTZIJN

Echte innerlijke rust is hetzelfde als bewustzijn. Bewust van je omgeving, van jezelf en van je gedachten. Echte rust vind je wanneer je je geest kunt kalmeren. De onrust waar veel moeders last van hebben, is de onrust van de geest. Van nature is onze geest kalm. Kijk maar naar de kalmte van onze kinderen. Uren spelen ze met een stokje in het zand, zonder zich bewust te zijn van de tijd die voorbijgaat, zonder bezig te zijn met alles wat er nog gaat gebeuren. De meest directe manier om je geest te kalmeren, is mediteren. Je hoeft geen monnik te worden op een berg in Tibet. Maar elke dag je geest kalmeren door je te richten op je ademhaling, kan al veel verschil maken. Elke avond een kwartiertje gaan zitten, je focussen op je ademhaling, je gedachten laten voorbijgaan zonder je eraan vast te klampen, kan al een wereld van verschil maken. Het is een zaligheid om te voelen dat je geest tot rust komt en niet constant met jezelf op de loop gaat.

Onthoud:



- Onthoud dat de paradox van rust is, dat je nog onrustiger wordt wanneer je de rust extern gaat opzoeken.
- Alleen jij kunt je geest rustig maken.
- Leer mediteren (kijk achteraan in het boek voor nuttige adressen).



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



Tekst: Lieve Van Weddingen

Vormgeving: Katrien Van De Steene

Illustraties: Emma Thyssen

Foto's: Natasja Duhayon (p. 2), Stefanie Faveere (p. 8, 17, 35, 57, 63, 101, 120, 129, 141, 150, 165, 174, 179, 181, 197, 199, 213, 217), Shutterstock.com

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com of info@mamabaas.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2017

D/2017/45/398 - NUR 450

ISBN 978 94 014 4596 2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.