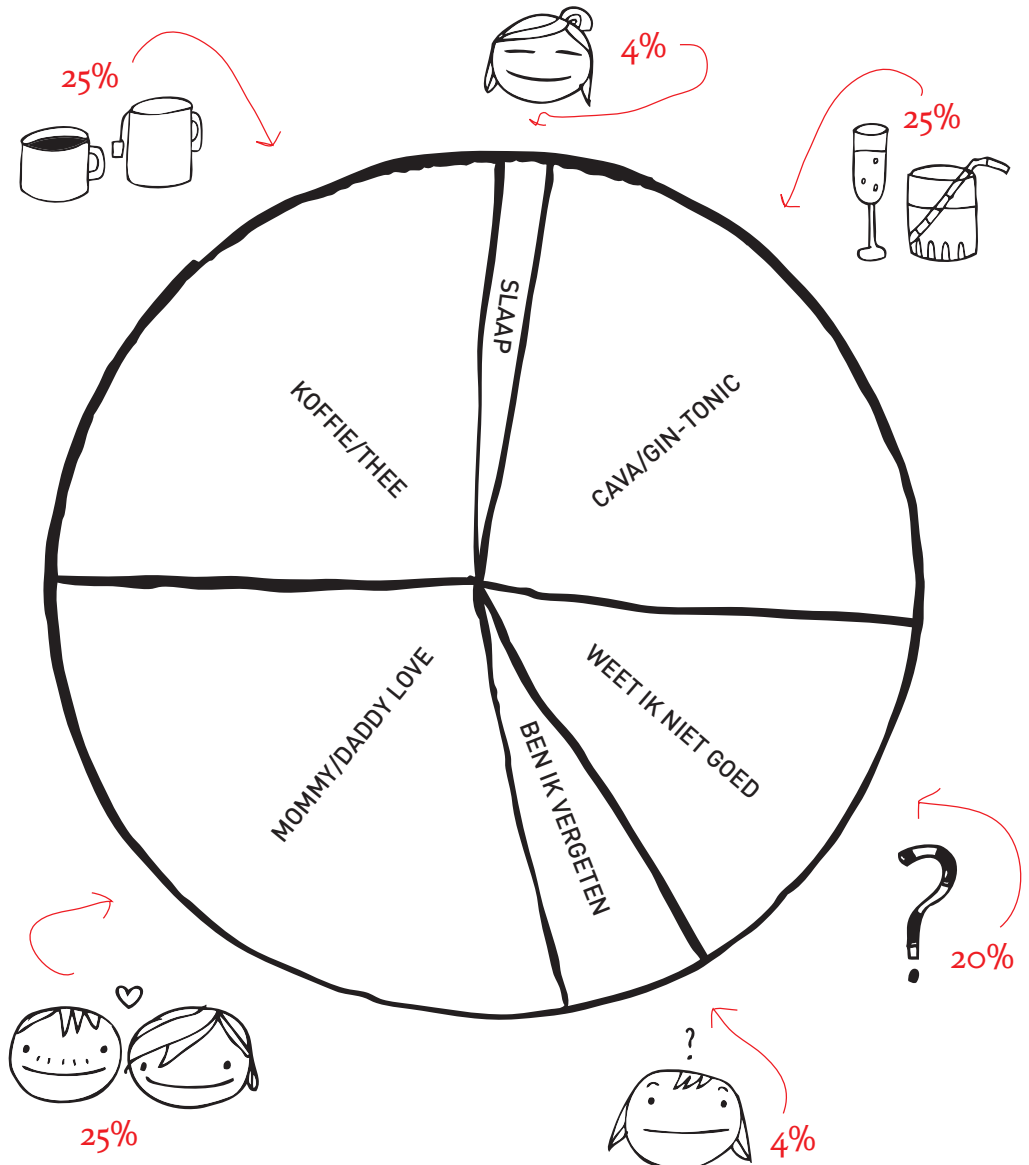


# LES 8

## DE 6 DINGEN WAAROP JONGE OUDERS OVERLEVEN



# LES 9

## BABY IN HUIS: ZO OVERLEEF JE DE GIGANTISCHE VERMOEIDHEID VAN DE EERSTE MAANDEN

Hoera, je hebt net (nog) een baby'tje gekregen!  
Proficiat!!!



Die eerste week zweef je zowat op adrenaline. Maar dan, zo stilletjes aan, begint het in je systeem te sijpelen... En besef je ineens: Jezus, ik ben... moe?!

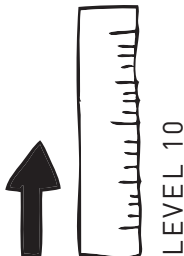
**Welkom op level 10 van het ouderschap.** Yep, het hoogste level, kwestie van er meteen te worden ingegooid.

Dit zijn de maanden in je leven waarin je zelf het minst slaapt. Joepie!

Bekijk het zo:

- Het kan alleen maar beter worden.
- Je hebt een megaschattige baby. Helemaal zelfgemaakt!

Hoe kom je uit je mama/papazombiestatus? Geleidelijk aan hoor, geen zorgen. Nu ja, écht helemaal over gaat dat niet, in die eerste jaren. Maar euh, als alles een beetje meezit, kun je na een tijdje wel weer een paar uurtjes doorslapen.





# De Geheime Ouders-van-Baby-tips:

## TIP 1



Je zult slaap anders gaan beoordelen. Dat wil zeggen: plotseling zul je vier uur na elkaar slapen enorm veel vinden. Met andere woorden: je partner kan je geen groter cadeau geven dan de volgende shift over te nemen zodat jij wat kunt bijslapen. Eén tip: grijp die kans! Een uurtje of twee extra slaap maakt een volledig ander mens van jou.

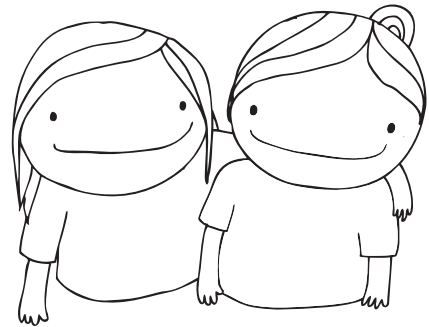
## TIP 2



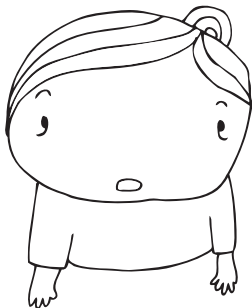
**Powernap.** Dat wordt vanaf nu jouw *middle name*. Miss Powernap. Doe het overal waar je maar kunt, behalve als je met de auto rijdt...

## TIP 3

**Zoek lotgenoten/collega's op:** mensen die zelf kinderen hebben en weten wat die babytijd met zich meebrengt, houden wat meer rekening met jou (meestal). Dat wil zeggen: ze houden hun hoofd schuin om je een meevoelende blik te schenken, geven je oprechte schouderklopjes en delen hun verhalen maar wat graag met jou, zodat je je begrepen voelt. Bedenk dat jij niet de enige rondwandelende zombiemoeder of -vader op deze planeet bent.



## TIP 4



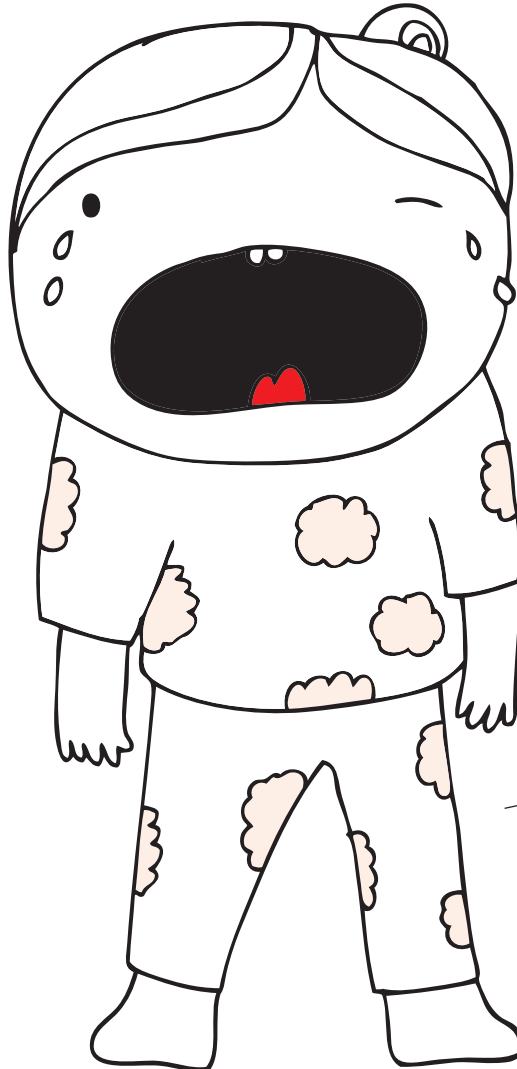
Woeps! Voor je met tip 3 aan de slag gaat: lees nog eerst eventjes dit! Vergelijk jezelf niet met andere (kersverse) ouders, tenzij ze op jouw golflengte zitten. Er zijn nu eenmaal ouders die anders omgaan met slaaptkort en aanpassingen in hun levensstijl. **Kijk daarom goed uit aan wie je je verhaal doet.**



## De Ultra Gouden Oudertip:

Je baby is het beste excuus voor álles

Stel: je draagt 's middags nog je pyjama en je tante komt op bezoek. Of je vertrekt zo naar de winkel. Geen haan die ernaar kraait! De meeste mensen die zelf kinderen hebben, vinden dat niet meer dan normaal. *Act cool* en draag je pyjama/slobberbroek met trots.



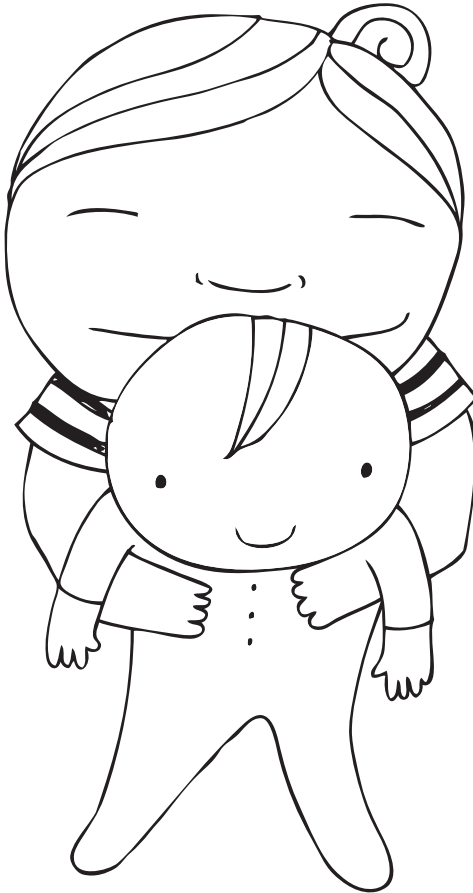
Misschien staar je soms wazig voor je uit. Dat kan raar overkomen, zeker als je in de supermarkt staat. Geen nood, zeg dat je een baby hebt en je krijgt er meteen een schouderklopje voor in de plaats.

Irrationele huiltuien? Aanvallen van hevige emoties? Wijs naar je baby en niemand vindt je nog raar.



# De Mega De Max Oudertip:

(lees: de Heilige Graal)



**Knuffel met je baby.** Kijk naar je baby. Inhaleer je baby (behalve bij een, euh, vieze luijer). Dat kleine wezentje kan het niet helpen dat hij/zij zo vaak moet eten. Gelukkig heeft hij/zij zo'n schattig snoetje dat je hart haast barst van geluk en dat je gewoon álles voor hem/haar doet. Snif.

**Voel je je nog niet beter? Dan is het tijd voor een dutje.** Kies een goede plek:

- op het toilet (niet zo comfortabel, maar wel rustig)
- op eender welke stoel
- op de grond (let op dat je huisgenoten niet over je struikelen)
- rechtopstaand (beetje speciaal, maar is wel te doen)
- hangend...

O ja, of gewoon in bed, dat kan ook natuurlijk.



**Slapen met open mond en een beetje kwijlen zijn in deze fase toegestaan.**

Wordt het je écht te veel, dan helpt een potje huilen ook wel wat om je hart te luchten.



**Bon voor een paar huilpartijtjes wegens chronisch slaaptkort. Het liefst in combinatie met een paar knuffels en een moment van compleet gerechtvaardigd zelfmedelijden...**

**B  
O  
N**

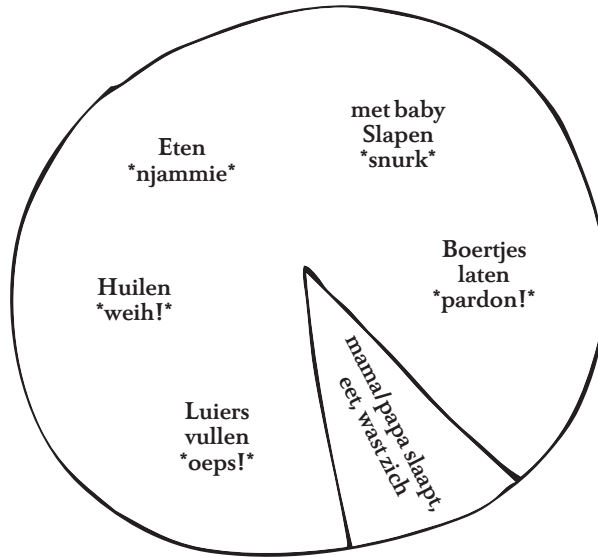
# LES 10

## OVER AL DIE ACTIVITEITEN DIE OP JE AGENDA STAAN IN DIE EERSTE BABYMAANDEN (DRUK DRUK!)

# AGENDA

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
 <b>DE BABY*</b> Zelf douchen?	 <b>DE BABY*</b> Zelf eten?	 <b>DE BABY*</b> Oei, er komt bezoek! Haar eens kammen?	 <b>DE BABY*</b> Tandem poetsen?	 <b>DE BABY*</b> Nog eens douchen misschien?	 <b>DE BABY*</b> Beetje bijslapen? Zzzzzzz...	 <b>DE BABY*</b> Oei, bezoek! Haar wassen! Douchen!
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
 <b>DE BABY*</b> Sturm und Liebe 17.30 uur/ 500ste heruitzen- ding van Friends 18.30 uur.	 <b>DE BABY*</b> Slapen?	 <b>DE BABY*</b> Seizoens- finale van The Days of our Lives!	 <b>DE BABY*</b> Schoon ondergoed aandoen.	 <b>DE BABY*</b> Nog eens douchen misschien?	 <b>DE BABY*</b> Beetje bijslapen? Zzzzzzz...	 <b>DE BABY*</b> Oei, bezoek! Haar wassen! Douchen!

\* De baby zo goed mogelijk assisteren bij het volbrengen van de Grote 5 (zie les 1 p. 7):  
Slapen, Eten, Huilen, Luiers vullen, Boertjes laten.



Bekijk het zo:

- Je hebt een megaschattige baby. Cutie cutie!
- Alle andere kersverse ouders zijn ook alleen maar bezig met de Grote 5. *Welcome to the club of the big 5!*



### JOKERKAART VOOR KERSVERSE OUDERS:

- Mogen te allen tijde ongegeneerd foto's tonen van de baby of pronken met de baby *him-/herself*.
- Mogen te allen tijde zonder blikken of blozen over de baby praten.
- Mogen eender waar en wanneer glazig voor zich uit staren. Af en toe flink huilen is beslist ook toegestaan. Wijt het gerust aan oververmoeidheid/exit van hormonen uit je lijf (ook geldig voor vaders).

# LES 11

## BABY'S ZIJN ÜBERSCHATTIG... EN SOMS HUILEN ZE AL EENS

Is het je ook al opgevallen hoeveel decibels die kleine mensjes kunnen produceren?

### Stappenplan voor een huilende baby

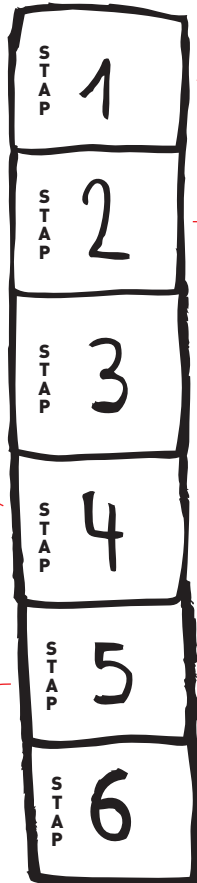
#### Stopt het gehuil?

Aha! Je kleine pruts wou gewoon bij jou zijn. Proficiat! Je krijgt een **Troostprijs!** Je mag jezelf met iets verwennen! Neem gerust een chocolaatje of iets anders lekkers!

#### Is het huilen nog niet gestopt:

Euh... *Check the gate:*

- Baby heeft vuile luiers?  
→ Yep, schoonmaken die handel!
- Baby heeft honger?  
→ Baby moet eten.
- Baby heeft krampjes?  
→ Baby wil getroost worden.
  - Baby is moe?  
→ Baby moet slapen.
- ...



→ Besef: het is normaal. Die lieverdjes kunnen nog niet praten. Het is hun enige manier om aan te geven dat iets niet klopt.

→ Besef ook: dit gaat voorbij. Huilen zullen ze nog eventjes doen, maar wel steeds minder.

→ Neem de baby bij je en laat je helemaal gaan in het troostdepartement. Je mag voluit gaan:

- Trek de kaart van de **babybrabbelpraat**. 'Maar mijn toetsiebolliedrolletje toch, kom eens hier bij mamsie, vertel het maar eens!'

- Verander regelmatig van **toonhoogte** om het voor jezelf spannend te houden (van hoog naar laag), ga van luid naar zacht.

- Probeer een **liedje te neuriën**. Dat leidt jouw gedachten af waardoor je rustig blijft.

- Vertel de baby een **grapje** (wie weet helpt het).

→ Zoek, in geval van twijfel, in ons Grote Woordenboek op om welk soort gehuil het gaat (zie les 13 op p. 28 en les 14 op p. 29).



# LES 12

## OM KINDEREN GROOT TE BRENGEN KRIJG JE HET BESTE WAT HULP



We leven in een tijd waarin doorgaans beide partners gaan werken. Of waarin we het alleen moeten doen. En los van dat werk wordt er veel van ons verwacht... Keiveel. We moeten een goede ouder zijn, een lieve partner, een toffe vriend(in), een loyale collega enzovoort.

Om het allemaal wat leefbaar te maken, vragen we het best op tijd hulp als we die nodig hebben. Nee, **je bent écht geen watje als je dat doet**. Je hoeft écht niet alles alleen te doen.

Wees creatief in het zoeken naar hulp. Heb je een enthousiaste oma en opa in de buurt wonen, dan heb je geluk.

Bouw op jouw manier een eigen netwerk uit, zo stilltjes aan.

- Zodra kinderen naar school gaan, leren ze vriendjes kennen. Beetje bij beetje kunnen ze bij elkaar op speeldates gaan.
- Denk aan vriendinnen met kinderen. Spreek eens af met de kinderen. Op die manier hebben beide partijen er iets aan: de kinderen spelen met elkaar en de moeders kunnen bijpraten.
- Toffe burens, nichtjes en neefjes, andere leuke babysitters... Vul regelmatig aan met een nieuwe lading, want babysitters groeien ook op.

# LES 13

## HET GROTE WOORDENBOEK 'VAN BALE':

### De 6 verschillende huilkreten van een baby

1

EEÉÉ...  
EÉÉÉÉHH...

Ik weet nog niet goed wat ik nodig heb... Ik denk dat ik mij een beetje verveel. Ja, dát is het! Ik verveel mij! *Hello? Attention someone?*

6

MWEEEEEEIHEIHEEII

Ik ben moe!!!!!!  
Maar ik wil niet slapen!  
Maar ik ben moe! Maar ik wil niet slapen!...  
Zzzzzz...

2

WÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉHH:

Alarmfase 1! Dit weet ik wel heel zeker! Ik. Heb. Honger!!!! Ik. Wil. Eten! Zoals in: NU. Onmiddellijk!

5

MWEIIIIHHHHHH!

Wat is dit allemaal?  
Te veel! Te luid! Ook bekend als de overprikkelde huilkreet...

3

WUUUUHHH:

Lees: het latere 'Ma-maaaa!'. Als in: 'Ma-maaaa, ik heb je no-ooodig!' Ook bekend als de knuffelhuil.

4

WEEE-JEEEEUUHHHH

Lichte variatie op huil 1. Lees: ik voel me niet lekker. Er zit iets verkeerd. En ik weet niet wat. En ik wil dat het weggaat! Want ik word boos!  
Ook bekend als de buikkrampenhuilkreet...



You can do this! Je bent een goede moeder/vader!  
Twijfel niet te vaak, doe je ding!

MAGISCHE  
BON  
VOOR HET  
ZELF-  
VERTROUWEN

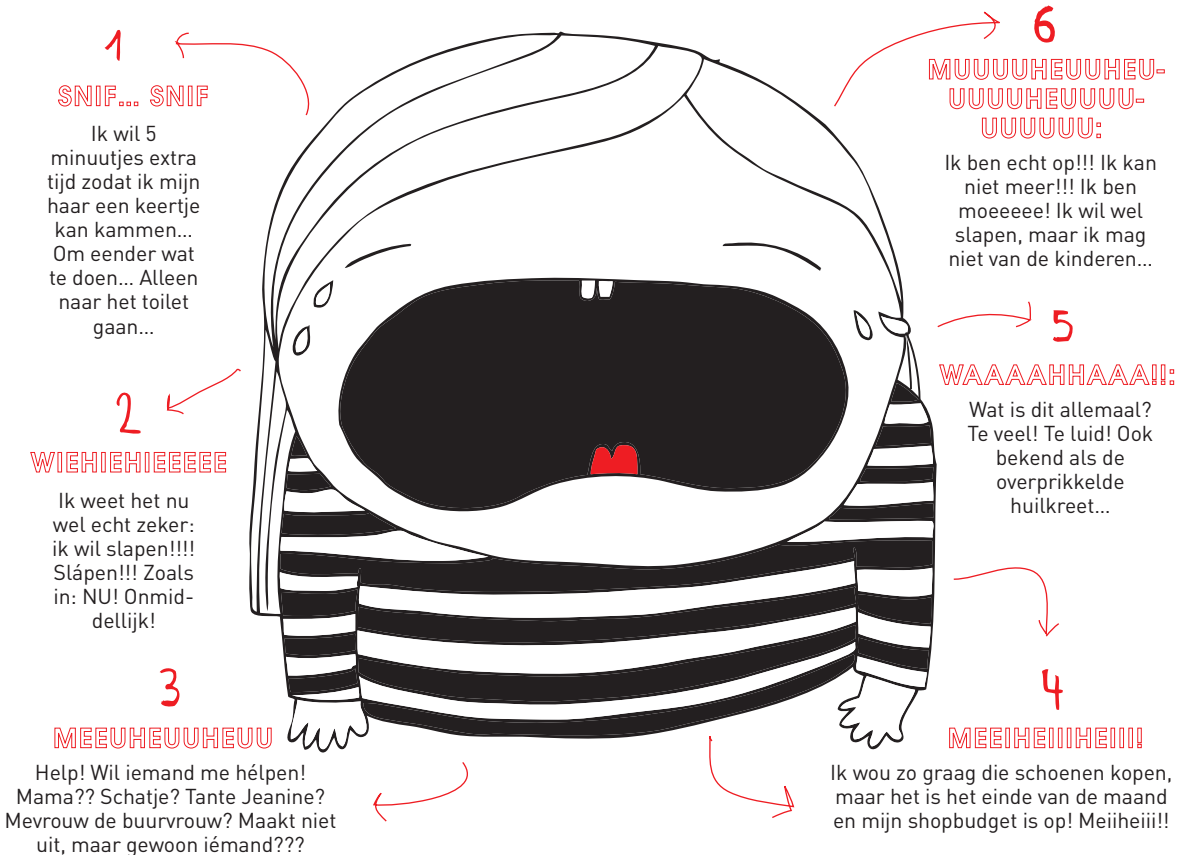
# LES 14

## HET GROTE WOORDENBOEK 'VAN BALE':

### De 6 verschillende huilkreten van een moeder

(noot: handig voor partners)

Voor de volledigheid bespreken we meteen ook de verschillende soorten huilkreten van een moeder. Altijd handig zodat mensen in de omgeving of partners snel kunnen peilen waar de schoen precies wringt.



### CODE RED:



Kun je je ogen niet meer openhouden van vermoeidheid, zijn je armen en benen lam van het vele rondwandelen en verlies je stilaan je geduld: vraag hulp! Geef het huilende lieverdje aan je partner/familielid dat op bezoek is/kraamverzorger.



# LES 15

## ALS MAMA UITGAAT & DE FASES VAN HET MOEDERSCHAP

De ene mama kan haar kroost iets gemakkelijker thuislaten dan de andere, zoveel is zeker. Een baby of peuter bij een babysitter achterlaten is niet eenvoudig, want niemand begrijpt beter wat je kleintje nodig heeft dan jij... Kleine tip: doe het vooral als je er klaar voor bent, want anders zul je er maar weinig van kunnen genieten.

### BABYMAMA: MAMA HEeft SCHEIDINGSANGST

Wékenlang kijk je ernaar uit, het idee alleen al dat je eindelijk weer onder de volwassen mensen zult komen, doet je wegdromen... Eindelijk mag je het huis uit en andere kleren aantrekken dan je pyjama/trui met melk- en andere vlekken... O ja, en éindelijk zal het weer nut hebben dat je make-up draagt!

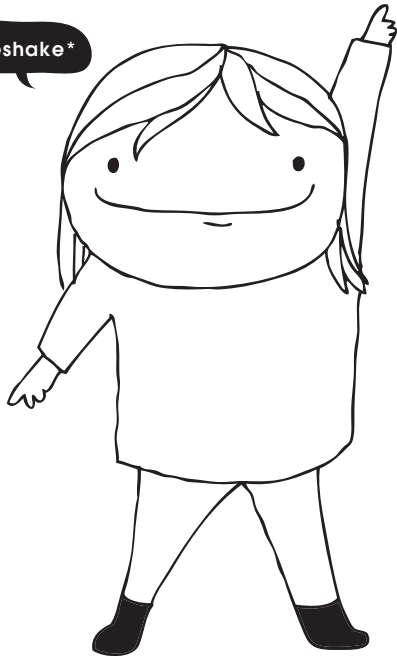
Mama vóór haar uitje:

Mama op uitgaansavond:



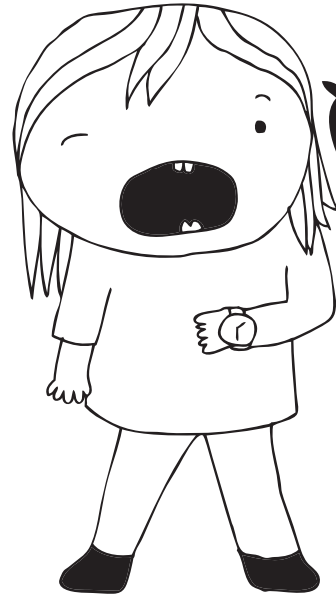
En waarschijnlijk heb je dit scenario voor ogen:

\*shakeshake\*



Super! Tof dat je er zoveel zin in hebt! Joehoe, you go, partygirl!

Euh...  
Maar weet dat het iets waarschijnlijker is dat het volgende zich zal voordoen:



Goh, het is bijna tijd om naar huis te gaan, zeker?

OF

Als je sowieso al buiten raakt...  
Want mogelijk komt het niet eens zover...  
Omdat je vlak voor je uitstapje het volgende doet:



Ik denk dat ik maar thuisblijf...

Ik voel me niet zo lekker...

Ik ben ook zo moe...

Of je bedenkt een excuus en belt op het laatste moment je vriendinnen op om te zeggen dat je plotseling overvallen bent door een of andere ziekte... Om dan snel uit je feestoutfit te springen en je comfortabele pyjama aan te trekken. En daarna opgelucht je baby'tje in je armen te houden...  
*We've all been there...*

## MAMA VAN KLEUTER EN LAGERESCHOOLKIND: MAMA HEFT AL, EUH, EEN BEETJE MINDER SCHEIDINGSANGST

Er komt namelijk – vaak – een andere fase. Een fase waarin je er écht wel even tussenuit wilt... Omdat je anders écht gek wordt. Hoordol.

Omdat je namelijk eens héél graag alleen op het toilet wilt zitten bijvoorbeeld, zonder voortdurend gestoord te worden door je zoon of dochter... Omdat je graag eens tijd wilt hebben voor eender wat, zonder je te hoeven haasten.

Dit is de fase waarin je écht het huis durft te verlaten.

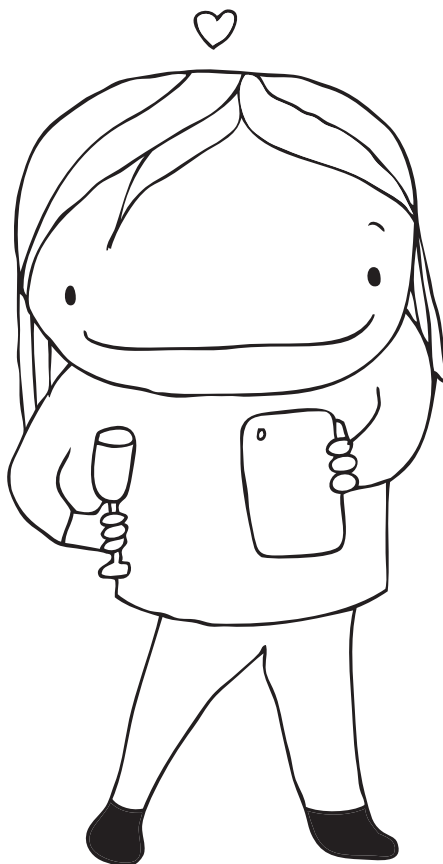
### 8 fenomenen als moeder wel durft uit te gaan:

1  
Ook in deze fase zul je je kleine uk(ken) ongelooflijk hard missen.

2  
Nee, het zal nooit natuurlijk aanvoelen om je kinderen achter te laten.

3  
Ja, het is oké om plezier te maken los van je gezin. Om gewoon jezelf weer eens te zijn.

4  
Ja, je zult minstens vijf miljoen keer naar je gsm kijken om naar foto's van je kind(eren) te staren.



5  
Als je een paar nachties weg bent: ja, uitslapen zul je toch wel weer kunnen. Raar maar waar, dat verleer je echt nooit.

6  
Ja, je zult je stoerder voordoen dan je je voelt.

7  
En ja, de wereld zal pas weer kloppen als je terug bij je kind(eren) bent.

8  
Maar ja, je zult je weer opgeladen voelen. En er beter tegenaan kunnen.

*Je weet dat je mama bent als... Je voortdurend snakt naar me-time... en zodra je wat me-time hebt, je kinderen alweer begint te missen en als een verliefde dwaas naar hun foto's op je smartphone staart...*

# LES 16

## ALS JE MEERDERE KINDEREN TEGELIJK COMBINEERT (BABY/PEUTER/KLEUTER)

Velen onder ons zijn erg ambitieus. Het is te zeggen: er is één kind, en dan is er nog een kind. En dan nog één, als het meezit. Gepland of ongepland.

*No worries*, je moet het zo zien: zoveel mensen hebben dat al vóór je gedaan. Sterker nog, een paar generaties geleden hadden de meeste mensen nog véél meer kinderen thuis rondlopen. Waarover klagen wij dan in feite?

Oeps ja, we werken vaak met zijn tweeën voltijds of toch halftijds. Dat maakt het, geef ik toe, wel wat complexer... (*understatement of the year*)

Niet getreurd, er zijn beslist oplossingen zodat het allemaal wel lukt.

### 7 tips om meerdere kinderen tegelijk te coördineren

Denk in de volgende termen: Ti Ti Ma Ha Mo Pri Pyjama

1

Denk aan **teamsporten (Ti)**, zoals voetbal (daar zijn ze met elf). Zorg voor:

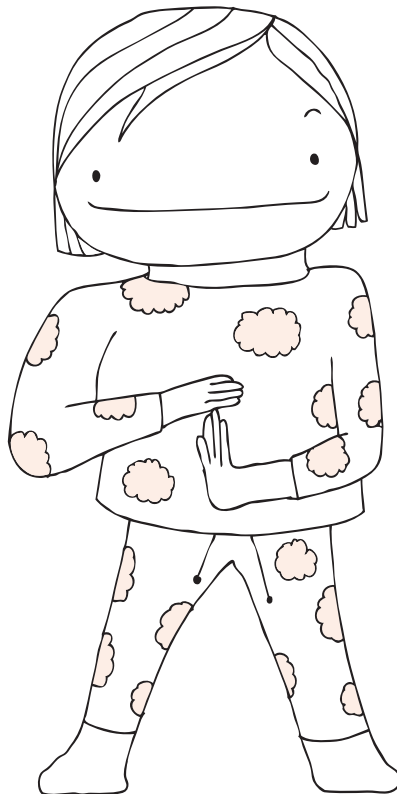
- een fluitje;
- een rode en een gele kaart en *let the game begin...*

2

Als meerdere kinderen tegelijk om iets roepen/vragen/smeken: roep een **time-out (Ti)** in, zoals bij het tennis. Koop jezelf wat tijd. Zet de kookwekker op 5 minuten, laat iedereen (inclusief jezelf) wat afkoelen en ga dan over tot actie.

3

Denk in **management-terminen (Ma)**. Delegeer. Geef elk kind, op de baby na (dat zou een beetje raar zijn, toch), een opdracht. Laat hen meehelpen waar ze kunnen, kinderen kunnen zo trots zijn als ze al iets zelf mogen doen.



4

In geval van hoge nood (veel ruzie bijvoorbeeld): **zet muziek op en draag oortjes**. Of doe oordopjes in. Of **ga een beetje harken (Ha)** in je Japanse zentuin.

5

Plan regelmatig **een moment voor jezelf (Mo)**. *Leave the building* van tijd tot tijd.

6

Stel je **prioriteiten (Pri)**. Heeft de baby een vieze luier en geeft je kleuter intussen met een stift de muur een andere kleur, adem dan eerst diep in en uit. Leg de baby veilig weg en rep je naar de kleuter in kwestie. Werk zo je lijstje af.

7

Geniet, in de weekends, van luie **pyjamadagen (Pyjama)**... Las af en toe een moment in waarop alles kan en niets moet. Laat de boel even de boel.