

INHOUD

Voorwoord	9
Tien dingen... waardoor je weet dat je kleine kinderen hebt	13
Hoera, een kind! En nu?	14
Hoe doen zij het? Lauren Verster	31
Een nooit lang opgeruimd huis en de eeuwige was	33
Uit je babybubbel en terug naar werk	45
Hoe doen zij het? Fidan Ekiz	50
Gastouder of kinderdagverblijf en hoe je een goede oppas vindt	52
Eerste hapjes, slechte eters en eten in een restaurant	61
Hoe doen zij het? Steven Kazàn	74
Slaapgebrek, het bedritueel en vroege vogels	76
Tijdgebrek en de uitdagingen van de ochtend- en avondspits	91
Hoe doen zij het? Susan Smit	103
Voor jezelf zorgen, schuldgevoel en vergeetachtigheid	105
Tijd vrijmaken voor je lief en de lat laag leggen voor romantiek	114
Hoe doen zij het? Rick Paul van Mulligen	121

Bijkletsen met vrienden en kiezen met wie je echt wil omgaan	123
Driftkikkers, het afscheid van de speen en weg met die luier	129
Hoe doen zij het? Ellen Hoog	155
Vliegen met een baby en de ideale vakantiebestemming	157
Levensgevaarlijke situaties en brokkenpiloten	178
Hoe doen zij het? Kimberley Klaver	186
Sputluien, doorkomende tandjes en eeuwige snottebellen	188
Hoe doen zij het? Anouk Hoogendijk	208
Aanbiedingen checken en sparen voor later	210
De bemoeizuchtige buitenwereld en het 'consternatiebureau'	215
Hoe doen zij het? Bas Hoeflaak	222
Bonus: hoe doen de mannen het?	224
Nawoord	234
Notities	236

HOERA, EEN KIND! EN NU?

Na negen maanden is daar eindelijk het moment waar je zo naar hebt uitgekeken: je baby is er! Hoe goed je je ook hebt voorbereid, wat je nu allemaal overkomt en voelt, kun je van tevoren nooit bedenken. Neem alleen al de bevalling. Je houdt met alle scenario's rekening, maar uiteindelijk weet je pas echt hoe het is als je het hebt meegemaakt. Ik heb de bevallingen ervaren als de mooiste maar ook heftigste gebeurtenissen in mijn leven.

Als je denkt dat je even rustig van de bevalling kunt bijkomen, moet ik je teleurstellen. Met de komst van een baby staat je leven compleet op zijn kop. Als de eerste gevoelens van euforie over dat je een kind op de wereld hebt gezet zijn weggeëbd, komt er vaak best wat onzekerheid om de hoek kijken. Hoewel sommige ouders gelijk op een roze wolk zitten, moeten anderen erg wennen aan deze eerste spannende periode waarin je je baby leert kennen en alles nog moet uitvinden.

De kraamweek hebben mijn vriend en ik beleefd als een rollercoaster. Wat komt er veel op je af! Vooral bij de geboorte van onze eerste, toen alles compleet nieuw was. Wij hingen dan ook aan de lippen van onze kraamhulp om alle informatie over de verzorging van een baby tot ons te nemen. Onze eerste kraamverzorgster draaide al jaren mee en was nogal van de oude stempel. Alles ging precies volgens de regeltjes. Haar enorme bulk aan ervaring was heel fijn en we leerden veel van haar. Maar toen een jongere collega haar halverwege de week afwisselde, bleek dat sommige dingen best wat makkelijker konden. Zo ontdekten we dat we met de zomerse 25 graden buiten niet de kleertjes hoefden te verwarmen met een kruik voor na het badderen en ik - die borstvoeding gaf - af en toe best een klein glaasje wijn mocht drinken (wel even afkolven natuurlijk).