

voor alle  
mama's die  
hun buikgevoel  
willen volgen



**T H E**

*mama zijn*

**G E N T L E**

*zonder schone schijn*

**M O M**

# inhoud



P12

## HALLO WALLEN

#teamnosleep



P36

## HALLO TRANEN

#tranenmettuiten



P60

## HALLO KORT LONTJE

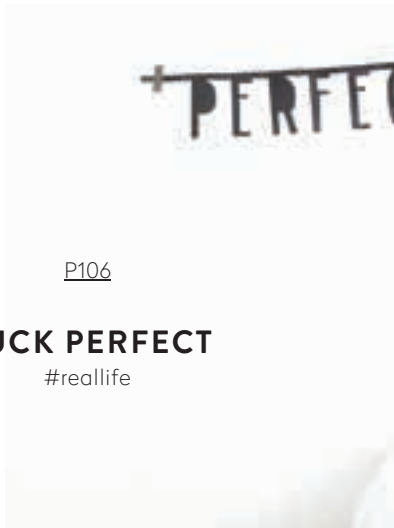
#ontploffingsgevaar



P82

## HALLO EENZAAT

#jebentnietalleen



P106

## FUCK PERFECT

#reallife

P152

## MEER DAN MAMA

#teamnokids



P174

## PUNTEN VOOR PAPA

#thingsdadsdobetter



P130

## WELKOM GENTLEMOM

#iamgentlemom



P194

## THINGS TO REMEMBER

#youthinkyoudobutyoudont





be  
gentle  
with  
yourself,  
you're  
doing  
the best  
you can



PS: *'In a gentle way,  
you can shake the world.'*  
– Gandhi



*'Be gentle with yourself, you're doing the best you can.'*

Of hoe het allemaal begon met één simpel zinnetje.

Vandaag is het veel meer dan dat. Het is een manier van denken geworden, een soort lijfspreuk, die in gedachten op het meest getekende stukje van ons onzwanterde lichaam staat getatoeëerd. Woorden waaraan we hardnekkig herinnerd willen – moeten – worden. Want mild zijn voor jezelf is geen kinderspel. Samen met Seppe en Lenne, werden onuitstaanbare criticasters en controlefreaks in ons geboren. We maakten het moederschap voor onszelf nog vermoeiender en nóg moeilijker dan het vaak al is, maar waarom eigenlijk? Omdat er van mama's de dag van vandaag veel te veel wordt verwacht. Omdat we die onvermijdelijke drang voelen om onszelf te bewijzen. We willen dat perfecte plaatje van die sterke vrouw, die de combinatie werk-gezin moeiteloos managet, waarmaken. Omdat we het strenge oordeel van andere moeders vrezen. Omdat je kwetsbaarheid tonen, open en bloot over je ware gevoelens en rauwe emoties praten, nog altijd wordt gezien als 'zwak'. Dus waren we nog niet zo heel lang geleden net als al de rest: onverbiddelijk hard. Voor onszelf en, door te doen alsof het bij ons allemaal prima ging, ook voor andere mama's. Tot we bezweken onder de druk, het hadden gehad met die één pot nat. Maskers af, tijd voor verandering: 'We hebben er de buik van vol. Van dat perfecte plaatje. Van die schone schijn. We willen eerlijk. En mild. Mama's met een missie. Puur op intuïtie.' **Welkom bij the gentlemom.**

Ellen x Kirsten



**HALLO  
WALLEN**

*#teamnosleep*



## Welkom in ons team. Team no sleep.

Goeiemorgen, morgen! Maar is het wel een goeie morgen? Wordt het überhaupt een goeie dag? Het ligt eraan hoe je geslapen hebt. Want *face it*, je nacht kraakt of maakt je dag. Niet zo heel lang geleden was jij de nachtraaf, die je slaap liet om wilde feestjes af te schuimen. Slapen was voor watjes; toen. Nu je baby het bijna elke nacht te bont maakt, piep je wel even anders. De dingen die je zou doen om je 's ochtends nog eens te kunnen omdraaien! Klokje rond slapen is voor de komende twintig jaar verleden tijd. *Wake-up*, mama, welkom in ons team! Team *no sleep*.

Ellen

Met de komst van Seppe is mijn bioritme helemaal ondersteboven gehaald en twee jaar later staat het nog steeds op z'n kop. Vroeger lag ik nooit voor één uur 's nachts in bed. Werken tot in de vroege uren om deadlines te halen, was geen uitzondering. Soms was ik gewoon nog niet moe genoeg om onder de wol te kruipen. Nu ben ik tussen zes en zeven uur 's ochtends paraat voor Seppe en 's avonds ga ik met de kippen op stok. Anders red ik het niet. Slaap inhalen vraagt tijd, veel tijd.

Kirsten

Acht uur slaap heb ik toch nodig om te kunnen functioneren de volgende dag. Haalbaar, zou je denken, maar als Lenne ziek is, een nare droom heeft of denkt dat het om vijf uur tijd is om op te staan, mislukt mijn plan. Soms mag ze een nachtje bij mammie en papppie blijven, zodat wij wat langer kunnen blijven liggen en de gemiste uren slaap kunnen inhalen. Ik heb het al zo vaak geprobeerd, maar uitslapen lukt langs geen kanten meer. Met acht uur slaap ben ik dus al lang blij.

---

## *wakker maken op eigen risico of wanneer*

- het huis in lichterlaaie staat – spreekwoordelijke brandjes moet je zelf blussen.
- de schade erger is dan een bluts, buil of schrammetje. Vadertjeszalf is minstens even doeltreffend als moedertjeszalf.
- het Moederdag is en je eraan gedacht hebt om me in de bloemetjes te zetten.
- ...

voor alle andere vragen en noodgevallen,  
raadpleeg GOOGLE.

*slaaptekort  
staat voor*

S sssht, niet zo luid!  
L aat me met rust.  
A demen, vooral blijven ademen.  
A llemaal den boom in.  
P rikkelbaar? Vlijmscherp!  
T e veel. Alles is te veel.  
E motioneel wrak.  
K nock-out om acht uur in je zetel.  
O ntploffingsgevaar.  
R ED ALERT!  
T ranen troef.





## Wallen zijn je toegangsticket

Rode ogen, donkere kringen, wallen van hier tot in Tokio, een grauwe teint, een beetje bleekjes zien ... Moeten we er nog een tekeningetje bij maken als we zeggen dat te weinig slaap slecht is voor je *glow*? Wie stralend wakker wil worden, doet best een schoonheidsslaapje. Daar is pas sprake van wanneer je het absolute minimum van acht uur nachtrust haalt.

Maak je geen illusies, de eerste paar maanden moet je vooral slaap laten en is de *finish line* (die felbegeerde acht uur slaap) bijlange niet in zicht. Verwacht vanaf nacht één niet te veel, dan kan het alleen maar meevallen: ieder uur slaap is meegenomen. Korte nachten, gebroken nachten, ze horen er nu eenmaal bij. En wij vrouwen kunnen altijd nog een laag fond de teint en een streepje Touche Éclat smeren. Of hopen dat het nieuwste wondermiddeltje in een potje of tube mirakels verricht.

Moraal van het verhaal: wallen zijn je toegangsticket tot de mama-club. Zonder kom je er niet in. Je hoort erbij. Wij blij! Jij blij?

Ellen

Zo raar, hoe minder ik slaap, hoe vaker ik te horen krijg dat ik er goed uitzie. Naar mijn gevoel hangen mijn wallen dan tot aan mijn tenen. Ik wil dan ook mijn sproeten bedanken voor hun verdoezelende werking.

Kirsten

Een mindere nacht en die gezonde blos laat het afweten. Ik knijp mezelf dan ook gemakkelijk eens in de wangen. Goedkoper en beter dan blush. En ik ben meteen weer klaarwakker.

---



## Just do it. Just dut!

Met een beetje geluk doet jouw pasgeboren baby niet veel anders dan slapen, eten, pipi en kaka. Tussen het voeden en het verversen door, heb je in theorie dus tijd te veel om de dingen te doen die je altijd al had willen doen, maar waar je niet de tijd voor had of vond. In de praktijk kom je handen te kort. En dan zijn er nog een heleboel factoren die je planning – als je er al één hebt – danig in de war kunnen sturen. Onverwacht of ongewenst bezoek, krampjes en groeispuurtjes die nooit echt welkom zijn, uitgespuwde zure melk en een uitgekakt geel goedje, dat onaangekondigd plots *all over the place* hangt. Wat we eigenlijk proberen te zeggen is: reken er niet op dat je vaak je twee handen vrij zal hebben. Komt dit toch voor, dan is de kans groot dat je baby slaapt. En dan moet jij niet als een gek beginnen wassen, poetsen en plassen. Het enige wat jij dan moet doen, is doen wat je baby doet: de uren slaap die je 's nachts hebt gemist, overdag inhalen. We weten hoe moeilijk het is om de boel de boel te laten, maar je rust gaat voor. **JUST DO IT! JUST DUT!**

Ellen

Die druk van 'dit moet nog, dat moet nog', waarom eigenlijk? Terwijl Seppe heerlijk lag te dutten, zette ik een sprintje in om nog snel dat ene telefoontje te doen, die stapel was op te hangen en het avondeten voor te bereiden. Goed zot, denk ik nu! Op die momenten was ik ook beter even gaan liggen. Alles kan wachten.

Kirsten

Lenne sliep amper overdag. Typisch, naar het schijnt, voor refluxkindjes. Onze dochter had er ook last van, maar dat hadden we pas na een zestal weken door. Ik vraag me af hoe ik die eerste twee maanden heb overleefd. Ik was doodop. *Total loss*. Zo erg zelfs, dat ik 's avonds tijdens haar huilurtjes op de bank in slaap viel, terwijl Simon naast me over en weer ijsbeerde en alle trucs bovenhaalde om ons krijsend kind te kalmeren. Van zodra Lenne overdag eens een hazenslaapje deed, legde ik me meteen op de bank om instant in slaap te sukkelen.

---

## Tijd is een tijdelijke obsessie

De dagen vliegen voorbij. Je hebt te weinig tijd, terwijl je evenveel uren in een dag hebt als de rest van ons. Omdat je zo druk in de weer bent, zou je denken dat je constant de tijd uit het oog verliest, maar niets is minder waar. Tijd wordt tijdelijk een obsessie. Je verliest de klok geen seconde uit het oog. 'Hoeveel uren heb ik tot de baby weer eten wil?', 'Hoe lang heeft hij nu geslapen?' ... Elke minuut telt. En meestal tel je ook nog eens de uren tot de kinderen allemaal in bed liggen en je uiteindelijk in de zetel kan ploffen. Leven op gevoel van *go with the flow* is er een tijdje niet meer bij. Voor alles heb je min of meer een vast tijdstip, net als je baby. Want er zijn nu eenmaal zo van die kinderen, waar je de klok op gelijk kan stellen. Kakatijd!

Ellen

Naast slaapttekort lijd ik ook aan tijdtekort. *Timemanagement* is nog steeds niet mijn specialiteit. Hoewel ik nu veel minder uren werk dan voor Seppes komst, minder kilometers in de auto zit en minder snel de vlieger op stap, heb ik nog steeds te weinig uren in een dag. Met momenten vind ik dat vreselijk frustrerend. Mijn therapeute leerde me om mijn dag in te delen in blokken. En binnen elk blok enkel bezig zijn met datgene dat ik gepland heb. Zelfs dan heb ik te veel 'blokken' in mijn dag. Het komt er eigenlijk op neer dat je keuzes moet maken. Je kan niet alles hebben in het leven. Kiezen is toch altijd een beetje verliezen.

Kirsten

Een baby? Die plan ik nog wel even in, dacht ik. Alsof er toen, in mijn overvolle agenda, nog een gaatje was voor een baby. De eerste maanden met een baby zijn wennen, maar vooral zoeken. Zoeken naar wat voor jouw baby werkt, maar ook zoeken naar een heel nieuw ritme, op maat van dat minimensje. Van zodra we met z'n allen een beetje onze draai hadden gevonden en ons een nieuw ritme hadden aangemeten, durfde ik er geen seconde van af te wijken. Uit angst dat ik de vaste uren waarop ze at en sliep, helemaal in de war zou brengen en dat we weer van nul zouden moeten beginnen. Dat strakke regime hou je trouwens niet lang vol. Er is geen ruimte voor spontaniteit. En voor je het weet, loop je vast. Met de tijd heb ik geleerd om meer *go with the flow* te doen, maar dat vraagt nog elke dag oefening.

---



#TEAMNOSLEEP

**#TEAMNOSLEEP**

## Mens-erger-je-niet: de nachtversie

Zo frustrerend is het, moe zijn, heel erg moe zelfs, en niet kunnen slapen. Iedereen kent de *tips and tricks* voor een betere nachtrust, maar wat als dat alles niet helpt? Wat dan? Er is weinig dat Ellen nog niet heeft geprobeerd. Koffie laten en vervangen door liters kruiden- en goedenachtthee, een verbod op alcohol, iPhone, iPad en inbox na acht uur 's avonds, zichzelf totaal uitputten overdag, zodat ze 's avonds zeker zou crashen. Het mocht allemaal niet baten. Wakker liggen is voor Ellen nog steeds nachtelijke realiteit. Voor de ultieme slaaptip mag je ons altijd wakker maken 's nachts.

Ellen

Ik ben al lang een slechte slaper, maar nu is het echt erg. Gegarandeerd dat ik verschillende keren per nacht wakker word. Soms lukt het me om meteen weer in te slapen, maar vaak lig ik daar in het donker te *koe-loeren*. Dan begint mijn molen te draaien en kan het een hele tijd duren vooraleer ik opnieuw de slaap kan vatten. Een tip die bij mij goed werkt, is mijn wekker wegdraaien zodat ik de tijd niet meer kan zien. Met als resultaat dat ik niet meer zenuwachtig word of begin te tellen hoe lang ik nog kan slapen. Nu die molen nog leren stilleggen.

Kirsten

Als Lenne een uitzondering maakt en beslist om in haar eigen bed het klokje rond te slapen (van zeven tot zeven), dan ben ik 's nachts met geen stokken wakker te krijgen. Ik geef veel en laat nog veel meer voor mijn dochter, maar mijn slaap, daar wil en kan ik niet zomaar op inboeten wanneer het haar uitkomt. Ik weet het wel, ook over mijn eigen (nacht)rust heb ik geen controle, maar ik maak het mezelf toch graag wijs.

---







## MOEderen

We moeten er geen vochtige doekjes om winden, je mag de taken nog zo goed verdelen, het is vaak mama die 's nachts voedt, troost en bijgevolg ook urenlang wakker is. De natuur lijkt het zo voor je beslist te hebben: jij hebt de borsten, jij verkeert in een soort van 'waaktoestand' sinds je je kind op de wereld hebt gezet en ja, ook jij hoort alles, maar dan ook alles. Dat hebben we allemaal te danken aan dat krachtige, allesomvattende en belangeloze 'moederinstinct'. Je kind dichtbij je hebben, voelt nu eenmaal zo juist. Je wil zorgen, liefhebben, moederen. Ook al ben je doodmoe. Er komt een moment dat je moet durven loslaten. Je laat je kind niet in de steek als je partner een nachtje de wacht houdt of als oma met haar kleinkind gaat wandelen, zodat jij even kan slapen. Zelfzorg is zo belangrijk.

Ellen

Nooit gedacht dat ik zo zou kunnen moederen. Ik moest en zou mijn kind te allen tijden bij me hebben. Alles wilde ik zelf doen. Hulp vragen deed ik niet. Ik had het niet nodig. Ik was een controlefreak van de ergste soort. En dat is zo vermoeiend. Niet vol te houden. Dus liep ik tegen de muur. Hard. Daar ben ik nu, drie jaar later, nog steeds van aan het bekomen.

Kirsten

Krijgsconcerten van je eigen kind kruipen onder je huid, geloof me. Ik ben intussen zo geconditioneerd dat ik bij de kleinste kik in actie schiet. Negen op de tien keer, heb ik het eerst gehoord en schiet ik als eerste uit de startblokken. En dan durf ik Simon nog te verwijten dat hij af en toe te weinig initiatief neemt als het over de zorg van ons kind gaat. Ik geef hem gewoon geen schijn van kans. Ik trek het laken te hard naar me toe. Figuurlijk dan toch, want één schreeuw in de nacht en ik schiet recht. En Simon? Hij draait zich nog eens om in zijn donscocon.

---