

Miranda Koenders

PROJECT BABY

*Wetenschappelijke info en praktische hacks voor
het eerste jaar*



Inhoud

	Voorwoord	8
1	Borstvoeding: tussen oxytocine en frustratie	12
2	Flesvoeding zonder schuldgevoel	40
3	Slaap, kindje slaap (of niet?)	52
4	De eerste hapjes: ben jij een potjesouder?	68
5	Je lijf na de bevalling: bekkenbodem, borsten en andere verrassingen	86
6	Je relatie, je werk en een hoofd dat nog moet bijkomen	106
7	Basisverzorging en babykwaaltjes	120
8	Ontwikkeling en eerste opvoeding: van hoofd optillen tot 'nee' zeggen	146
9	Handige bijlagen en spiekbriefjes om te printen	162
	Slotwoord	178
	Dankwoord	180
	Literatuurlijst	184

Voorwoord

Waarom dit boek er kwam en wat je wél (en niet) mag verwachten.

Voor (toekomstige) ouders met wallen en Google-moeheid

Gefeliciteerd! Want waarschijnlijk ben je beland in een nieuwe levensfase. Een fase waarin je dagelijks het internet doorspit op zoek naar antwoorden op vragen waarvan je tot voor kort niet eens wist dat je ze kon hebben.

We leven in een tijd waarin álles te vinden is. Op Google, en inmiddels ook via AI. Je kunt op maandagavond nog een heuse wetenschappelijke zoektocht doen op je telefoon, tussen de voedingen door. En dat doen we dus ook. We vertrouwen al lang niet meer alleen op wat onze ouders ons vertellen (met alle respect voor hun adviezen, maar sommige dingen zijn gewoon... veranderd).

Zelf heb ik eindeloos veel gegoogeld, vooral in de kraamweek. Ik zocht alles op: van het rare geluid dat mijn baby maakte in zijn slaap, tot de momenten waarop hij in korte tijd echt heel veel scheetjes liet. *Spoiler*: baby's maken veel geluid. Ze kreunen, hijgen, snurken en, ja echt, blaffen. En ze laten véél scheetjes. Je hoeft daar niet meteen iets gek achter te zoeken.

Aan de andere kant hebben we ook te maken met sociale media. Waar de ene na de andere zelfbenoemde expert zijn verhaal doet en conclusies trekt, vaak op basis van één twijfelachtig onderzoekje. En waar iedereen een mening heeft. Echt iedereen.

Wat doe je dan als de ene bron iets anders zegt dan de andere? Precies: nog maar weer eens googelen.

Je snapt mijn punt. De informatie ís er, dat is het probleem niet. Maar wat klopt? Wat helpt echt? Dit boek is voor ouders die prima zelf kunnen nadenken, maar geen zin of tijd hebben om alles zelf tot

op de bodem uit te zoeken. Ouders die heus wel doorzien dat niet elk Instagram-advies op wetenschap gebaseerd is, maar die toch soms gaan twijfelen.

Ik richt me in dit boek vaak tot moeders, simpelweg omdat zij zwanger zijn, bevallen en daarvan moeten herstellen. Maar dat betekent natuurlijk niet dat dit boek alleen voor moeders bedoeld is. Of je nu vader en moeder bent, twee moeders, twee vaders of een ouder die het alleen doet: dit boek is er voor jou. Zie het vooral als een handleiding die je samen of alleen kunt lezen, afhankelijk van hoe jouw gezin eruitziet.

Ik ben moeder van Siem (1) en werk als physician assistant in het ziekenhuis. Ik ben fan van *evidence-based* informatie, tot ik ontdekte dat je met alleen wetenschap je baby niet stil krijgt. Daarom combineer ik in dit boek het beste van beide werelden: kennis én nuchtere tips die het ouderschap net ietsje minder chaotisch maken.

Omdat ouderschap prachtig is, maar ook rete-intens. Ik grapte ooit dat ik er wel een boek over kon schrijven. En dus deed ik dat.

Of je nu zwanger bent of midden in de luiers zit, pak een kop thee (of wijn, ik oordeel niet), zet je telefoon op stil en lees. Geen zweverig gedoe, geen schuldgevoel. Wel: feiten, praktische hacks en af en toe een lach.

1.

Borstvoeding: tussen oxytocine en frustratie

Na de geboorte van je kindje transformeert je lichaam tot een biologische melkfabriek. Je borsten, eerder vooral decoratief, zijn ineens volwaardige barista's met nachtdienst. Er is ontzettend veel te lezen over borstvoeding. Ik heb hier het belangrijkste voor je samengevat. In dit hoofdstuk behandel ik feiten en de realiteit, natuurlijk ook gecombineerd met praktische handvatten om goed aan dit avontuur te kunnen beginnen. Want borstvoeding is intiem en mooi, maar vaak ook rommelig en een heel gedoe. Klaar voor de rondleiding door je eigen melkfabriek? Komt-ie.

Online perfect, offline met vlekken

Je hebt ze vast gezien: die posts van moeders in wit linnen, met een tevreden baby aan de borst en de ochtendzon op de achtergrond. Alles straalt rust uit. Liefde. Verbinding. Alsof de melk naar lavendel ruikt.

En dan is daar dag drie. Jij, nog steeds in je pyjama van gisterochtend. Tepels die aanvoelen alsof ze over schuurpapier zijn gehaald. Een baby die niet goed aanhapt en hard huilt. En jij huilt net zo hard mee. Iemand zegt op de achtergrond dat je je moet ontspannen, maar dat zit er nu even niet in.

Borstvoeding wordt vaak geromantiseerd. Niet per se met kwade bedoelingen, maar het maakt wel dat je denkt dat het vanzelf moet gaan. Alsof het allemaal moeiteloos werkt zodra je kindje op jouw buik ligt. En als dat niet zo is? Dan lijkt het alsof jij iets fout doet.

Maar hier wil ik duidelijkheid scheppen: borstvoeding is natuurlijk, maar het is óók iets wat je moet leren. Net als fietsen of lopen. Het duurt vaak zo'n twee tot zes weken voordat jij en je baby elkaar hierin echt lekker begrijpen.

Bij mij ging het precies zo. Ik keek naar mijn kanonnen van borsten en dacht: wat mis ik hier? Ik had een cursus gevolgd, opgelet, erover gelezen en samenvattingen gemaakt. En toch voelde het in het begin alsof het totaal niet lukte. Maar het was een kwestie van tijd, oefenen en aan elkaar wennen.

En als het je dan uiteindelijk wél lukt, trek dan die linnen broek aan, pak de camera en maak de foto. Tot die tijd mag het rauw zijn, chaotisch en best wel ingewikkeld.