

RELAX  
MAMA!

SNOR  
~

## VOORWOORD

Dat je leven verandert als je moeder wordt, dat weet iedereen wel. Genoeg mensen in je omgeving die je daarvoor waarschuwen. De 'geniet-er-nog-maar-van-nu-het-nog-kan-uitspraken' vlogen ook mij tijdens m'n zwangerschap om de oren. Ik liet iedereen maar kletsen, want wist ik veel.

En toen, bám, was ik opeens moeder. Onderdeel van een heel nieuwe club. Gaandeweg veranderde ik in een lopend cliché. Ging ik rare liedjes zingen in het zwembad (als de baby bij me was dan hè), sloeg aan het breien, liet iedereen foto's van mijn baby zien, droeg kleren met spuugvlekken en... liep mezelf voorbij. Alle leuke, mooie, lieve, zware, frustrerende, grappige en moeilijke facetten van het moederschap kwam ik tegen. Ha, dat zijn er nogal wat.

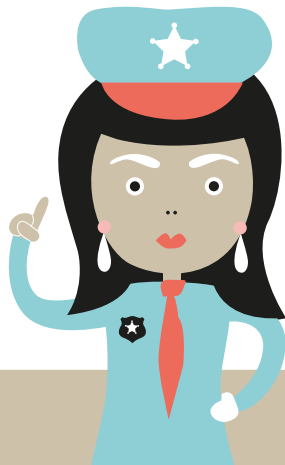
Om het moederschap te overleven, moet je er soms even los van komen. Alleen al om te ervaren dat je meer bent dan alleen een moeder. Maar na weken zonder slaap kan dat moeilijk zijn. Wat relativering komt dan goed van pas.

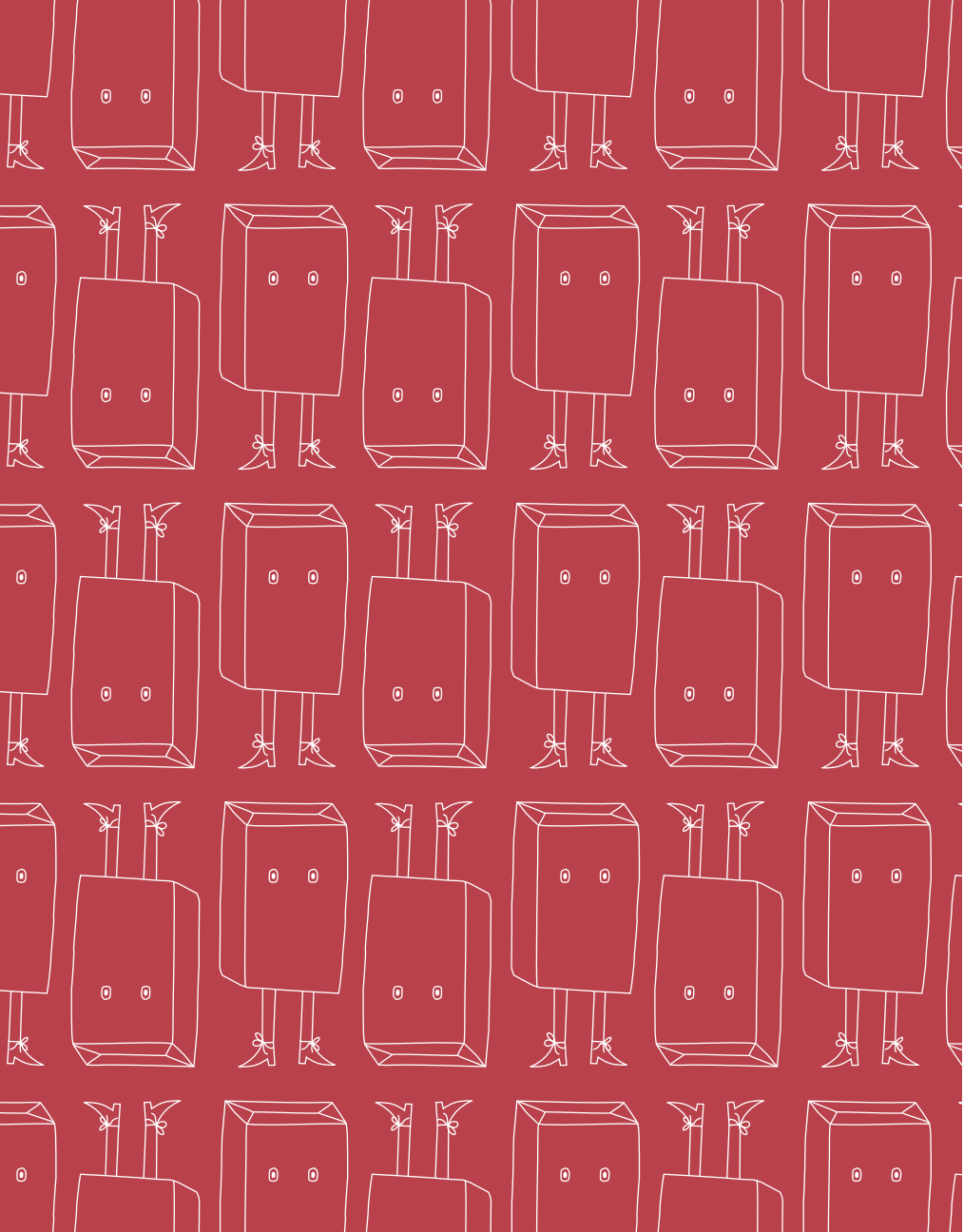
Daarom maakte ik dit boekje. Om andere moeders te steunen in hun innerlijke strijd tussen dat vrolijke meisje en die bezorgde moeder. Een strijd die voor ons allemaal een beetje anders is, maar voor het grootste deel ook dezelfde. En daarom richtte ik, toen dit boekje eenmaal af was, online de Club van Relaxte Moeders op. De club die doorgaat waar dit boek ophoudt.

Dit boek en mijn club gaan niet over goed of over slecht. Niet over hoe je het best voor je baby kunt zorgen en wat een baby moet eten. Dit boek gaat over jou en mij, over de emoties die horen bij het moederschap en die soms moeilijk uit te leggen zijn, moeilijk te dragen soms, maar die alle moeders begrijpen. Je hoeft dus niets hoog te houden. Relax mama!

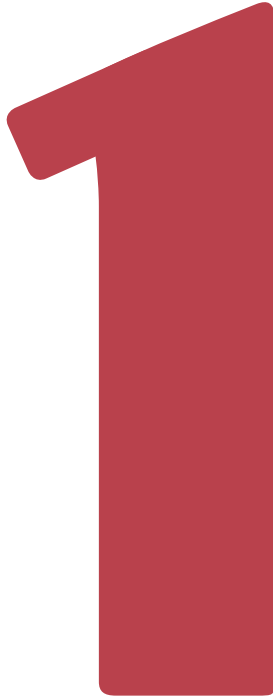
*Elsbeth Teeling*

**WAARSCHUWING:  
VERBODEN TE LEZEN ALS JE  
NOG GEEN MOEDER BENT!**







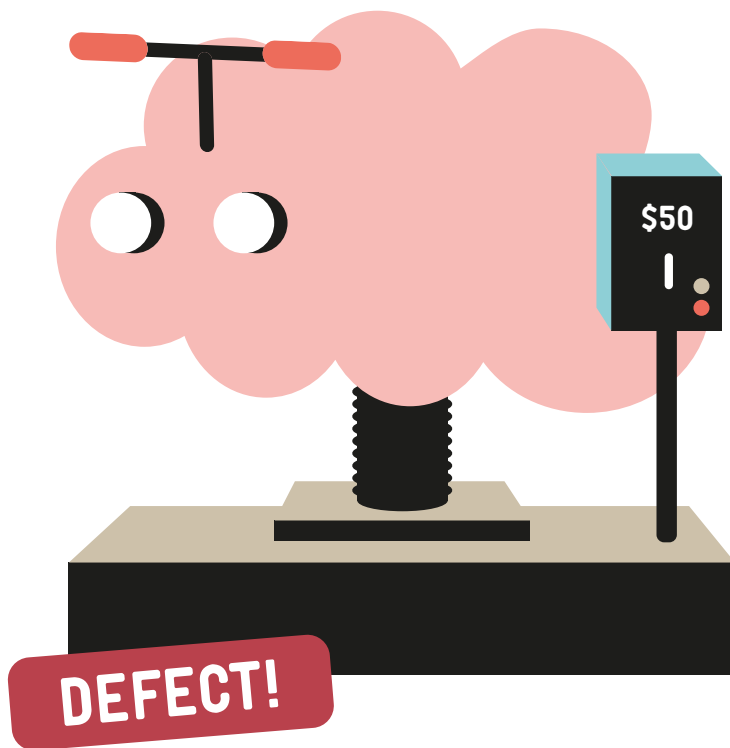


# 1

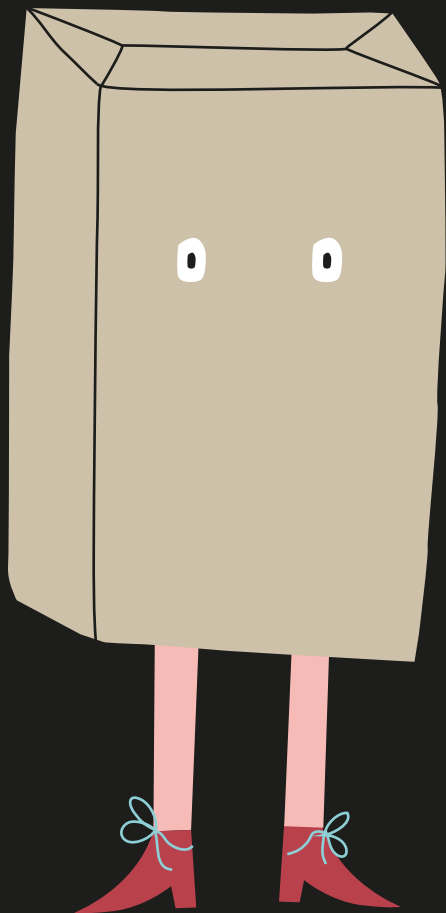
---

*Voor een goede start*

---



**ONZE EXCUSES, DE ROZE WOLK  
IS TIJDELIJK BUITEN GEBRUIK**



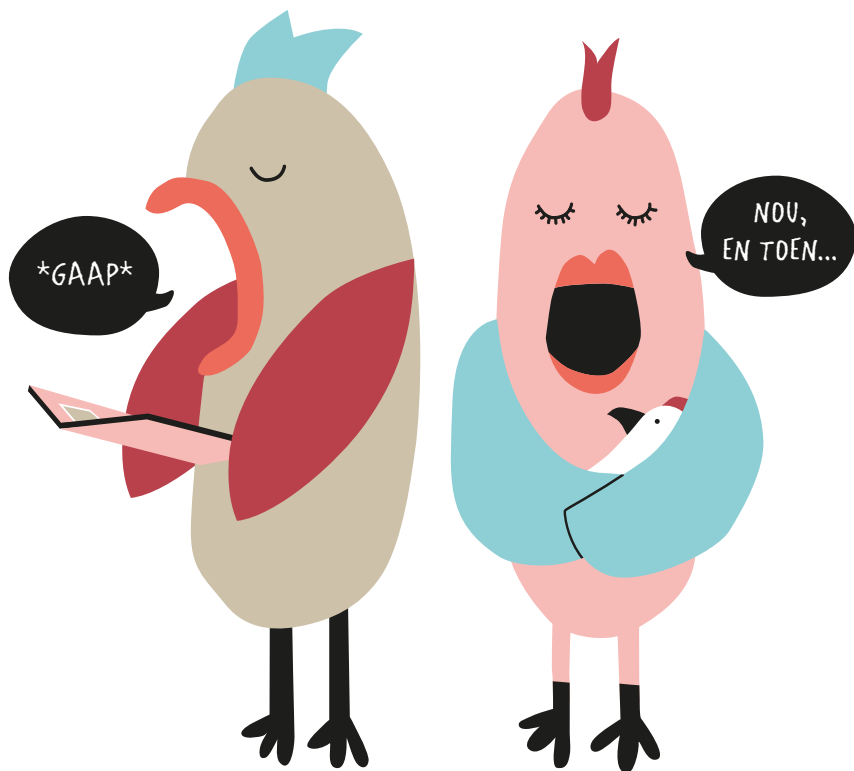
**HET KAN EVEN DUREN,  
MAAR HET KOMT WEER GOED**



*Al is de ellende  
nog zo groot,  
je borsten zijn  
dat lekker ook*



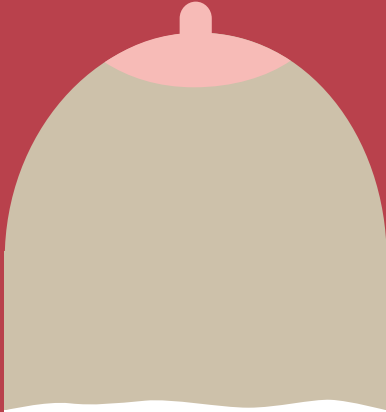
## VERGEET NIET DE MEEST SMERIGE EN PIJNLIJKE DETAILS VAN JE BEVALLING TE VERTELLEN



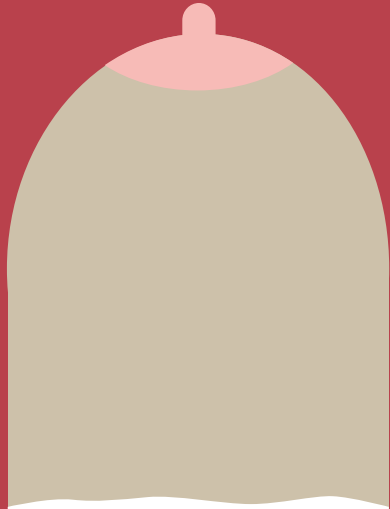
Ga er altijd vanuit dat iedereen alles wil horen

*Please wait...*

# **BREASTS ARE LOADING**



**65% COMPLETED**



**50% COMPLETED**

## DEZE TIJD NOEMEN ZE DUS NIET VOOR NIETS DE TROPENJAREN



Ze noemen het de tropenjaren omdat Europeanen die naar de tropen trokken om de landen uit te buiten, daar heel moe van werden. Misschien wel net zo moe als jij je nu voelt



**JE PUSH-UP BEHA IS VANAF NU  
JE BESTE VRIEND**



## HUILEN MAG, NET ZO ONGEGENEERD ALS JE EIGEN KIND\*



Je lijf werkt hard om terug te keren naar een staat van niet-zwanger zijn. Er gebeurt vanalles met je hormonen: oestrogeen neemt af, prolactine stijgt, het enzym monoamine oxidase A schiet omhoog en drukt de hoeveelheid serotonine omlaag. Daar word je labiel van, daardoor vind je jezelf na een dag of drie een moeder van niets en kan iedere opmerking je aan het huilen maken.

\* Deze hele bladzijde mag kleddernat worden

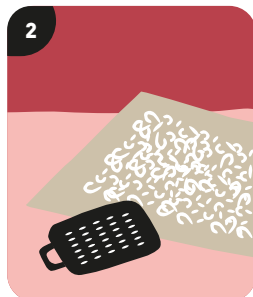
## WORKSHOP

### wallen wegwerken

In aardappels zit het enzym 'catecholase'. Dit zit ook in dure crèmes die claimen je huid lichter te maken. Let op: laat het sap van de aardappel niet in contact komen met je ogen.



RASP EEN AARDAPPEL



VERZAMEL DE AARDAPPELRASP

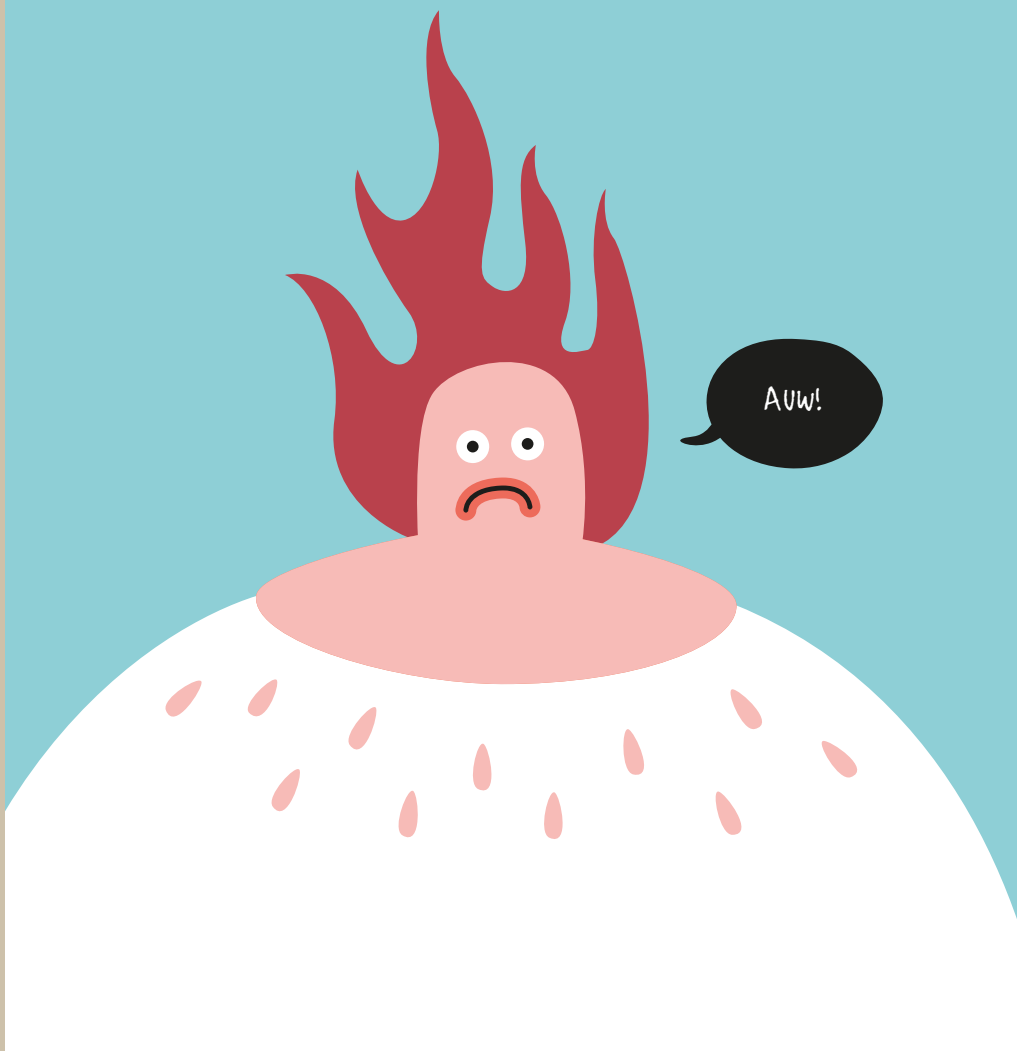


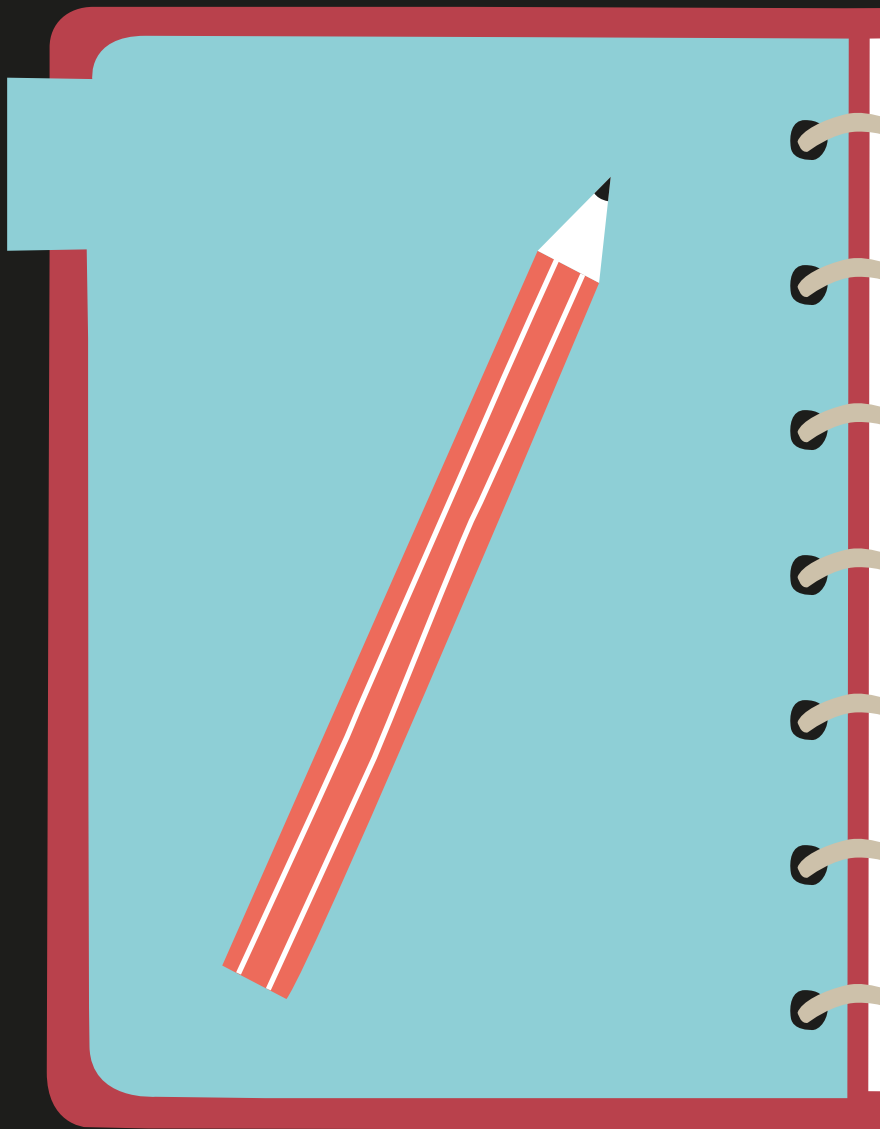
LEG DE RASP 15-20  
MINUTEN OP JE WALLEN



WAS JE GEZICHT EN JE  
STRAALT WEER HELEMAAL!

**AL IS HET LEVEN NOG ZO FIJN,  
JE TEPELS DOEN EEN BEETJE PIJN**





ZATERDAG 26 NOVEMBER

## **JE MOET NIKS WILLEN**

Met een baby in huis kom je vaak tot niets.

Maak geen plannen. Dan valt alles mee

# VERMIST: GOED STEL HERSENS



Ik ben ze kwijt sinds de geboorte van mijn baby.  
Heb je info over waar ze zijn? Neem dan aub contact op

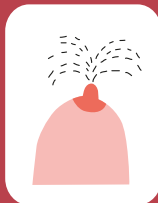
0900-HELPMIJNHERSENS

0900-HELPMIJNHERSENS

0900-HELPMIJNHERSENS

woordenboek

**DON'T WALK THE WALK,  
IF YOU CAN'T TALK THE TALK**



TOESCHIETREFLEX



VENKELTHEE



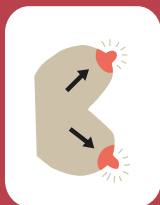
DARMKRAMPJES



MECONIUM



HYDROFIELLUIER



STUWUNG



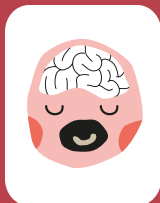
ZOOGCOMPRES



TUMMY TUB



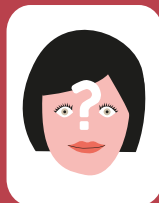
BUIKLIGGING



SPRONGETJE

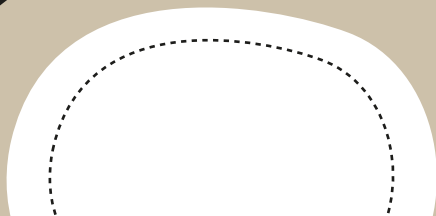
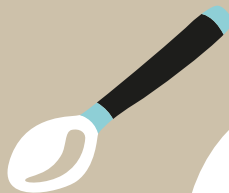


TEPELKLOOF



ZWANGERSCHAPS-  
DEMENTIE

# WAAROM MOEILIK DOEN ALS HET MAKKELIJK KAN?







duurt het gemiddeld voordat vrouwen zich weer op en top vrouw  
voelen na hun bevalling. Negen maanden op, negen maanden af is  
dus een fabel

**PLAN**

**RUIIM**



TAS INPAKKEN



BABY POEPT  
ROMPER ONDER



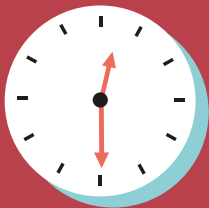
BABY ONTROOSTBAAR



SPEEN ZOEK



SPEEN UIT TAS VISSEN



TAS OPNIEUW  
INPAKKEN



SCHOONMOEDER BELT



BABY SPUUGT SCHONE  
ROMPER ONDER



BORSTEN ONTPLOFFEN:  
VOEDEN



BABY TOCH NOG  
ONTROOSTBAAR



BABY IN MAXICOSI  
PROPPEN



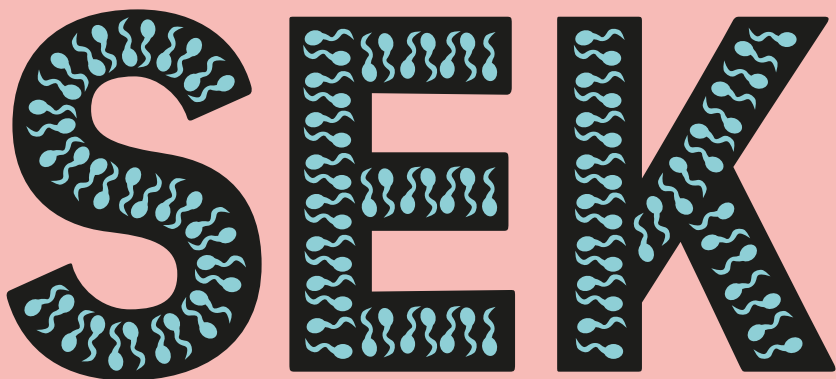
AUTOSLEUTELS ZOEK

**SLA**

The letters 'S', 'L', and 'A' are rendered in a bold, black, sans-serif font. Each letter is filled with a repeating pattern of the lowercase letter 'z' in white, arranged in a way that follows the contours of the letter.

**IS HET**

**SEK**

The letters 'S', 'E', and 'K' are rendered in a bold, black, sans-serif font. Each letter is filled with a repeating pattern of light blue sperm cells, arranged in a way that follows the contours of the letter.

**PEN**

**NIEUWE**

**SEN**

# GEEF JE OVER

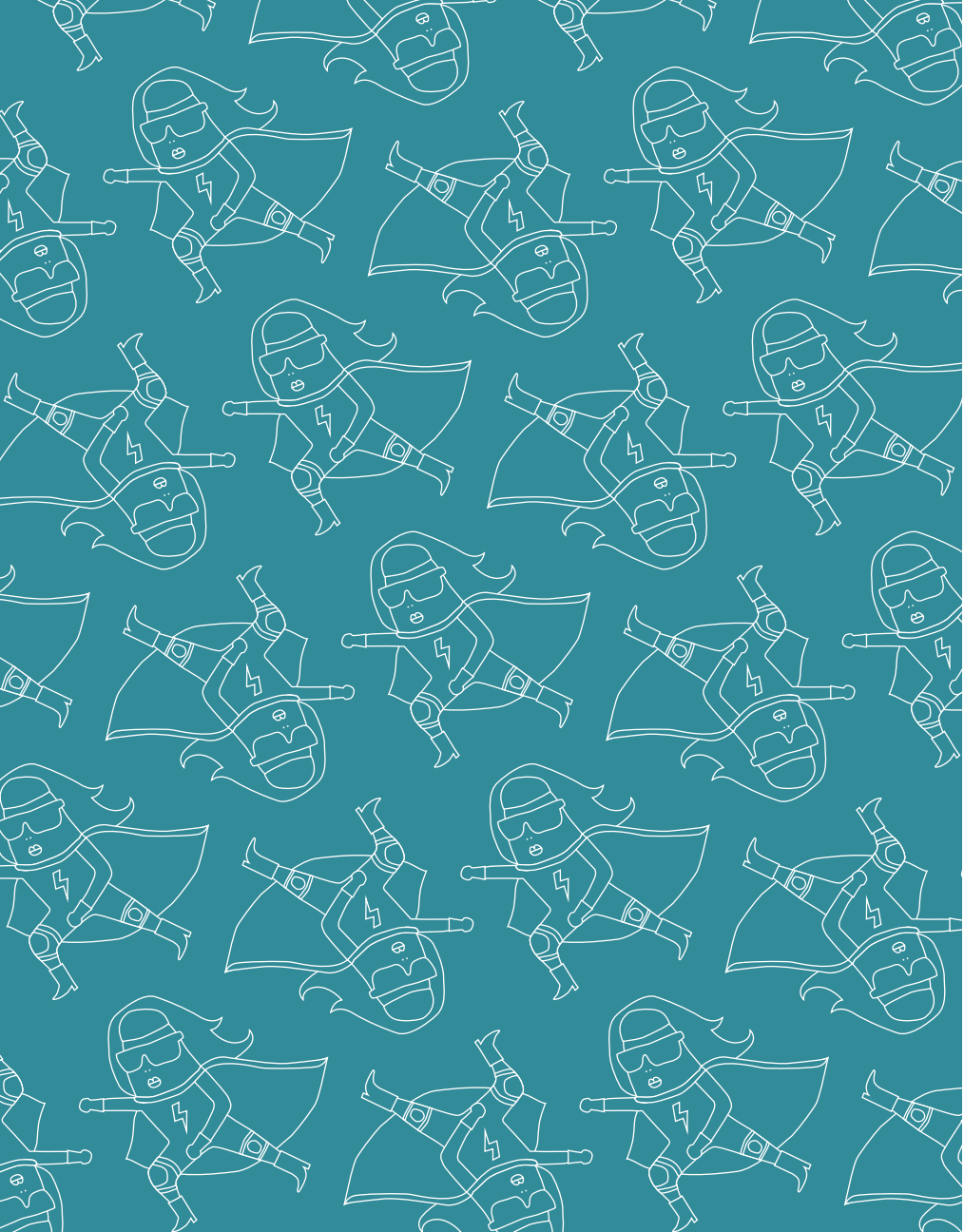


Laat alles maar even lekker drijven

# JE NIEUWE BAAS IS MEEDOGENLOOS

Mama  
is  
Stom







A large, bold, teal-colored number '2' is centered on the page. The number has a thick, rounded top and a straight, horizontal base. The background is white, and there is a decorative teal border on the left side of the page with white geometric patterns.

2

---

*Om je gerust te stellen*

---

## DINGEN WAAR JE JE ALLEMAAL SCHULDIG OVER KUNT VOELEN

Dat je je kind voor de tv zet als je wat voor jezelf wilt doen, dat je te weinig tijd voor je man neemt, dat je je kind kant-en-klaar babyvoeding geeft in plaats van verse groente, dat je geen oppas kon vinden toen je vriendin een feest gaf, dat je je kind naar de crèche brengt, dat je te weinig tijd voor hem/haar hebt, dat je geen zin in seks hebt, dat je te weinig tijd voor je vriendinnen maakt, dat je je kind soms even in een kast wil stoppen, dat je geen uitwasbare luiers gebruikt, dat jullie alweer patat eten, dat je de hele tijd met je smartphone speelt in plaats van met je kind, dat het nog steeds een troep in huis is ook al ben je de hele dag thuis, dat je liever thuis bent dan in het café met een vriendin, dat je aan het werk bent op je vrije dag, dat je minder bent gaan verdienen, dat je je ouders al te lang niet hebt gebeld, dat je je kind te veel verwent, dat je niet gereageerd hebt op een mail van een oude vriend, dat je soms heimwee hebt naar het pre-baby-tijdperk, dat je niet van knutselen houdt, dat het je niet lukt om het eten om zes uur op tafel te hebben, dat je schreeuwde tegen je kind, dat je niet consequent genoeg bent, dat je te laat bij de kinderopvang was, dat je het tienminutengesprekje was vergeten, dat je altijd later op je werk komt en eerder van je werk weg gaat, dat je je kind al heel vroeg iPhone-verslaafd hebt gemaakt, dat je kind te luidruchtig is, dat je een hele zak drop hebt leeggegeten, dat je blij bent dat je kind slaapt, dat je hebt geroddeld over andere moeders, dat je niet bent gaan sporten, dat je kind kleren met vlekken aan heeft, dat je te veel over jezelf of je kind hebt gepraat, dat je vergeten bent je zus een kaartje te sturen, dat je de vuilniszakken niet hebt buiten gezet, dat je je de hele tijd schuldig voelt



**VAN FOUTEN KUN JE LEREN**

## DENK AAN DE 4 R-EN



*Wees Relaxed over Rust, Reinheid en Regelmaat*

# JE BENT AL EEN SUPERMOEDER



De natuur zorgt ervoor dat in je hersens de juiste processen worden geactiveerd, zodra je moeder wordt. Je bent assertiever door de prolactine, verzorgender door de oxytocine, en je kunt beter multitasken door de oestrogenen

**HYPERMAMA**



**TURBOMAMA**



**ULTRAMAMA**



**TOPMAMA**



**WERELDMAMA**



**MAMA**





**SPUIT ELF IS OOK EEN MOEDER**

**Het is een fase.**

**Het is een fase. Het  
is een fase. Het is een  
fase. Het is een fase.**

**Het is een fase. Het is  
een fase. Het is een fase.**

**Het is een fase. Het is een  
fase. Het is een fase. Het is  
een monster. Het is een fase.**

**Het is een fase.**





**TIJD KUN JE NIET SPAREN**

**OP EEN DAG BESEF JE:  
'IK BEN NET MIJN MOEDER!'**

WACHT MAAR TOT JE  
ZELF MOEDER BENT...

WDEF



# VUL IN:

*urgent*

BENEN ONTHAREN .....

NAGELS LAKKEN .....

ANTIRIMPELCRÈME .....

LUXE CHOCOLADE .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*niet urgent*

NIEUWE BANK .....

AFWASSEN .....

SCHAAMLIPCORRECTIE .....

KLYSMABEHANDELING .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**TO DO**  
**OR NOT**  
**TO DO**

## JE BENT ECHT NIET DE ENIGE MOEDER DIE...



regelmatig schreeuwt:  
'niet schreeuwen'



haar kind heeft laten huilen  
omdat de babyfoon 't niet deed



haar kind naar de opvang  
brengt terwijl hij ziek is

\*hik\* Heeft ze  
nog \*burp\*  
gehuild?

dronken is thuisgekomen  
bij de nieuwe oppas



haar kind weleens heeft  
laten vallen



zorgrimpels heeft

**DIE ANDERE  
MOEDERS  
DOEN OOK  
MAAR WAT**

## KRUIS AAN WAT VOOR JOU GELDT. JIJ:



Test!

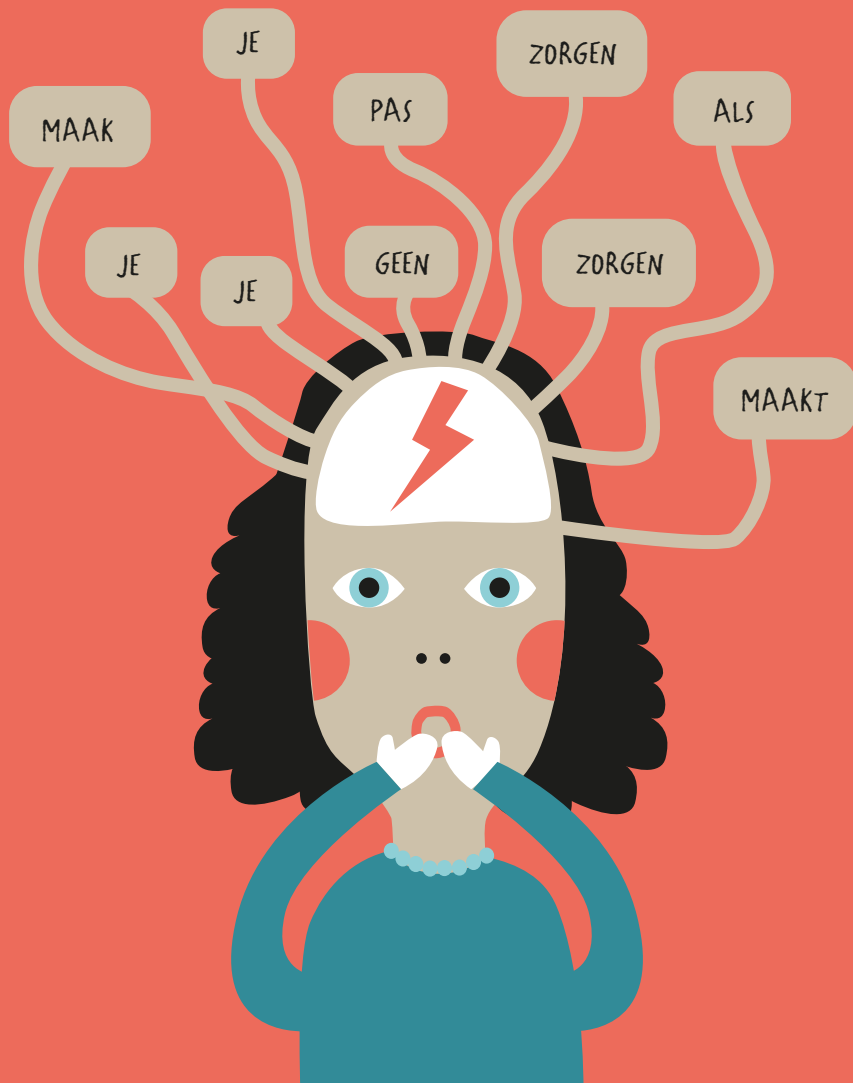
- zegt af en toe: 'Wat gaat de tijd snel'
- ruikt in het openbaar aan billen
- zegt 'centjes' in plaats van 'euro'
- bent in een permanente staat van vermoeidheid (maar negeert het)
- praat regelmatig over poep en plas
- zegt 'chips' in plaats van 'shit'
- deelt zoveel mogelijk foto's van je kind op Facebook
- zegt niet: 'Ik ga je luier verschonen', maar: 'Mama gaat nu even...'
- pulkt aan snotjes
- hebt de naam van je man vervangen door 'papa'
- maakt gevallen spenen schoon door ze even in je mond te stoppen
- draagt toevallig regelmatig dezelfde kleren als je dochter/zoon
- bent ervan overtuigd dat iedereen jouw kind schattig vindt
- gebruikt nogal veel verkleinwoordjes

BEN JE EERLIJK GEWEEST? CHECK HOEVEEL VAN DEZE ZINNEN JE HEBT AANGEKRUIST EN TREK VERVOLGENS JE EIGEN CONCLUSIE

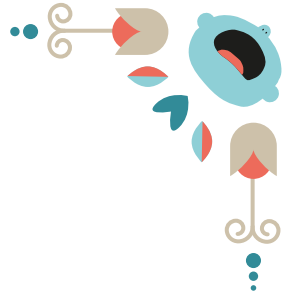
**JE KENT JE KIND ZELF HET BEST**



# ZORGEN MAKEN HOORT ERBIJ

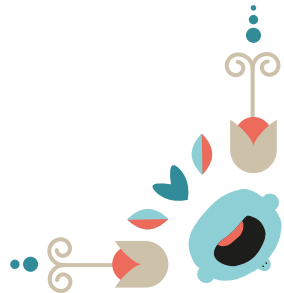






*Zoals de baby  
thuis huilt, huilt  
hij nergens*

*(behalve op de camping)*



# RELAX!



Je kind zal zich niet herinneren dat je  
de vloer zo goed hebt gedweild

## 9 X WAT JE IN DE EERSTE DAGEN MOEDERSCHAP LEERT

9

Dat alle clichés waar zijn

8

Dat je een lichaamsdeel hebt dat 'onderkantje' heet

7

Dat drie bezoeken op een dag best veel is

6

Dat verloskundigen, gynaecologen en kraamverzorgers de helden van onze maatschappij zijn

5

Dat een goede buur handiger is dan een verre vriend

4

Dat je in het verleden een stuk attentier had kunnen zijn bij geboortes

3

Dat de rest van de wereld je soms echt gestolen kan worden. Een paar vierkante meter is genoeg.

2

Dat ook kleine of gemiddelde borsten een Pamela Anderson-formaat kunnen bereiken

1

**DAT JE MEER LIEFDE KAN VOELEN DAN JE OOIT KON VERMOEDEN!**

**MOEDERS  
DIE THUIS  
BLIJVEN  
HEBBEN  
GELIJK**

**MOEDERS  
DIE GAAN  
WERKEN  
HEBBEN  
GELIJK**

## HEB VERTROUWEN



*Je kind groeit toch wel op, dankzij jou en af en toe ondanks jou*



**WEN RUSTIG AAN JE NIEUWE ROL ALS MOEDER**

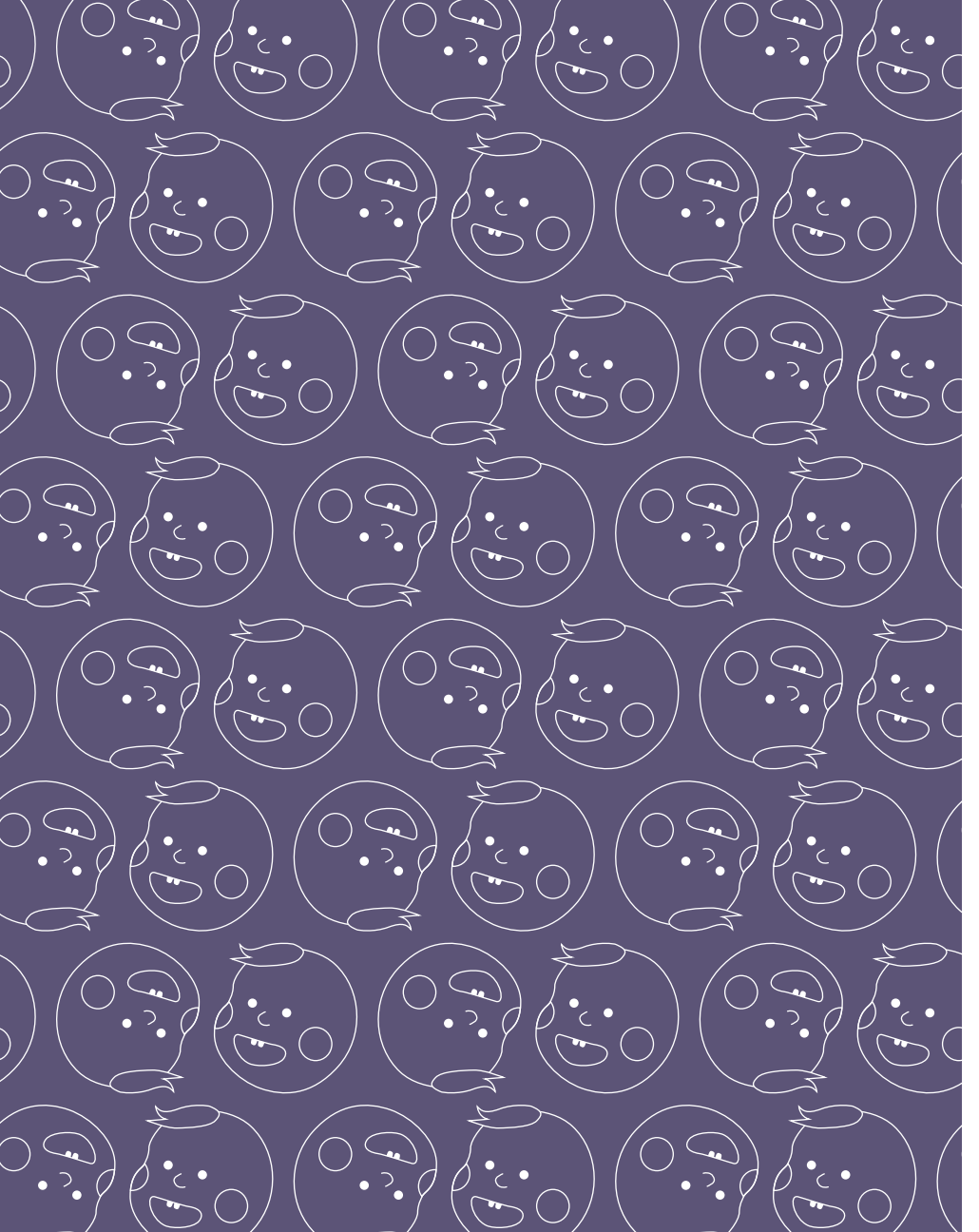


LA:AT





De sterren aan de hemel zijn geen sterren, maar allemaal  
afzonderlijke sterrenstelsels van ieder weer miljoenen sterren,  
dus relax maar even





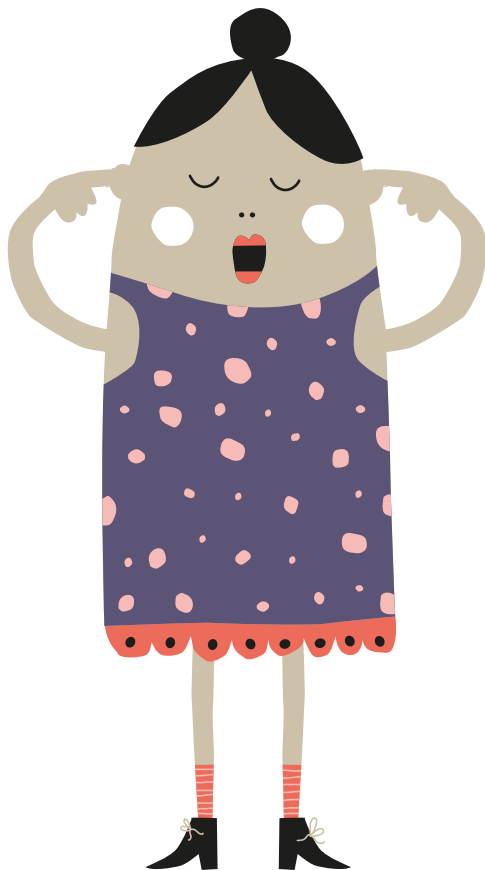
# 3

---

*Om te overleven*

---

## NEGEER GOEDBEDOELDE ADVIEZEN



LALALA IK  
KAN JE NIET  
HOODOOREN

ALS IK  
JOU WAS...

ALS JE SLIM  
BENT...

...of geef ze door aan iemand anders

# ONDERTEKEN DE VOLGENDE BELOFTE

## Contract



IK BELOOF PLECHTIG NOOIT (MAAR DAN OOK NOOIT)  
ONGEVRAAGD ALLE VOOR- OF NADELEN VAN BORST-  
VOEDING, THUISBEVALLEN, BIOLOGISCH VOEDSEL OF  
DOORSLAAPMETHODES TE VERKONDIGEN AAN MOEDERS  
DIE NIET OM MIJN MENING HEBBEN GEVRAAGD.

**IT'S NONE OF MY BUSINESS**

PLAATS: ..... DATUM: .....

NAAM: .....

HANDTEKENING:

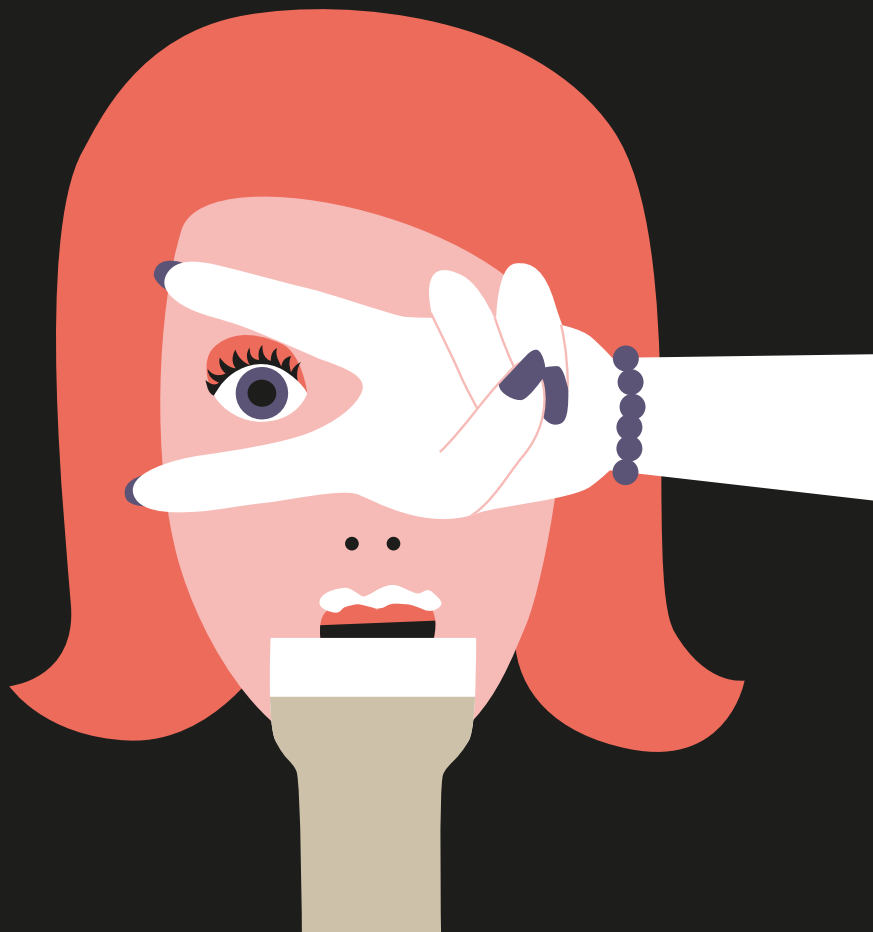




*Een kind  
krijgen is een  
wonder, een  
kind hebben  
is gedonder*



**PAK EEN BIERTJE EN GA DIE DANSVLOER OP!**



*You've got more booty to shake!*

## ZIE KRITIEK ALS COMPLIMENT

KRITIEK OP JE KIND MAG JE NATUURLIJK ALLEEN ZELF HEBBEN. ALS ANDEREN ZICH TOCH KRITISCH UITLATEN OVER JOUW SPRUIT, VAT HET DAN POSITIEF OP:



'Wat is dat kind druk'

'Ach ja, dat hebben alle kinderen met talentvolle ouders, schijnt!'

'Nou nou, die is bazig'

'Ja, het is net zijn grootvader, voordat hij multimiljonair werd.'

'Ze is wel een beetje gesloten hè'

'Ze heeft al een boek geschreven'

'Eet hij altijd zo slecht?'

'Achteraf is 't wat onhandig geweest om hem/haar zo vroeg te laten wennen aan een exclusieve keuken'

'Hij is niet zo snel hè?'

'Ja, dat schijnt iets te zijn waar meer superintelligente kinderen last van hebben!'





## ZET ELKE DAG JE GLIMLACH OP



Door te glimlachen ontspannen er honderden spieren in je gezicht en je lichaam. Je stemming gaat erop vooruit en je kunt meer hebben. Glimlach bij een spuitluer, glimlach tijdens het ophangen van de was, en als je bijna te laat op de crèche bent



**GESTRESST?  
IK? NOOIT.**

**JE BENT VOORLOPIG NOG NIET DE OUDE,  
JE BENT VOORLOPIG NOG WEL EVEN DE NIEUWE**



# TO-DO-LIST:

---

1. Deze pagina vitscheuren en weggoaien
2. Ga naar 1



**NIET ONDERTUSSEN OOK IETS ANDERS DOEN,  
GEWOON EVEN RUSTIG DIT BOEKJE LEZEN**

**AFRIKAANS GEZEGDE:  
IT TAKES A VILLAGE TO RAISE A CHILD**



**DEZE PAGINA IS TER HERINNERING AAN  
ALLES WAT JE BENT VERGETEN**

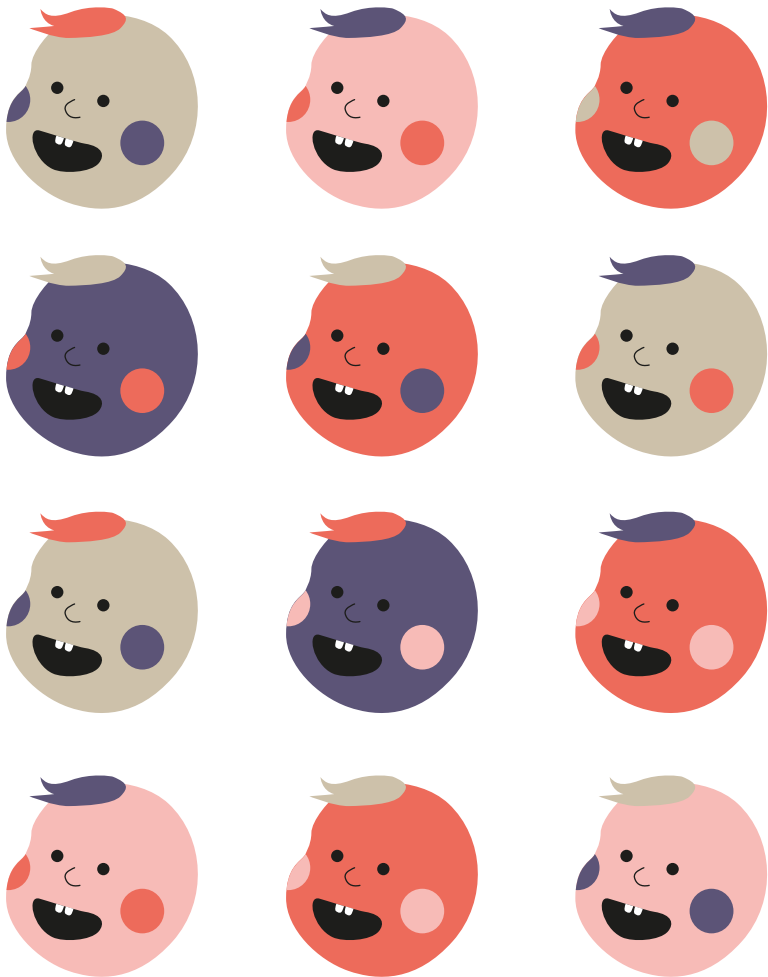


**VERGEET  
ALLES WAT  
JE  
TE DENKT  
WETEN OVER  
GOEDE  
MOEDERS**



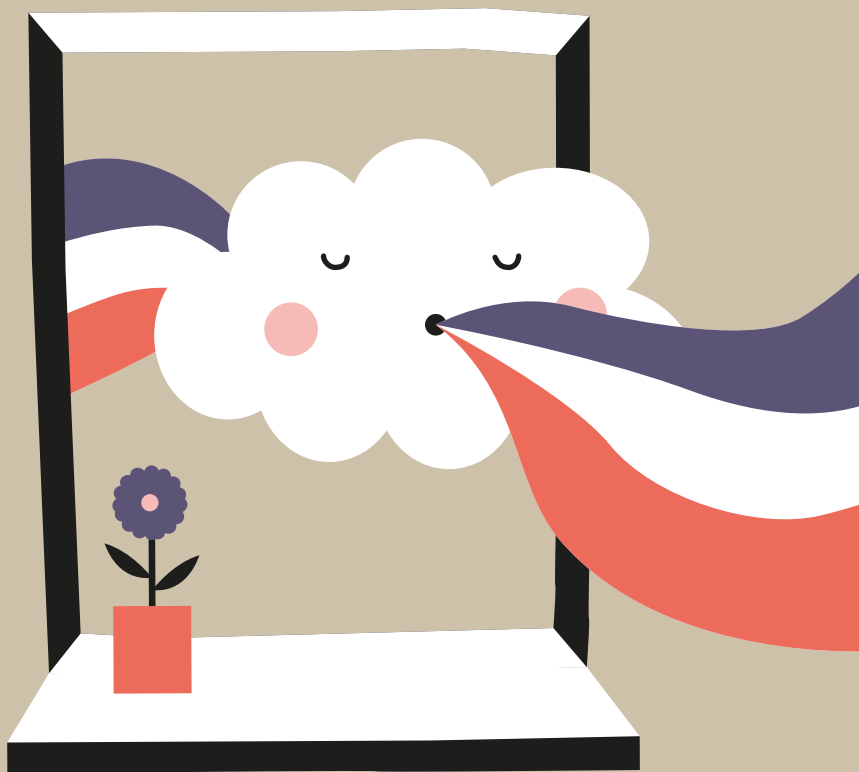
**ZO ZIE JE ER DUS UIT ALS STRENGE MOEDER**





**DOE NET ALSOF HET JE TWAALFDE KIND IS.  
DAT IS EEN STUK RELAXTER**

# ZET EEN RAAM OPEN



Zuurstof doet wonderen

## HOE JIJ JE DE AFGELOPEN MAANDEN VOELDE:

ALS EEN STRAALJAGER-PILOOT DIE ZIJN KIST DOOR DE GELUIDSBARRIÈRE MAG LATEN KNALLEN

ALS EEN RITS DIE MAKKELIJK OPEN EN DICHT GAAT

ALS EEN KOLIBRIE MET OVERGEWICHT

ALS EEN BLOBVIS, 4000 METER ONDER DE ZEESPIEGEL

ALS EEN KIKKERVISJE IN HET AFVALWATER VAN DE RITALINFABRIEK

ALS EEN NAT ZUIGEND GAT IN DE ZWARTE MODDER

MAAND

1

2

3

4

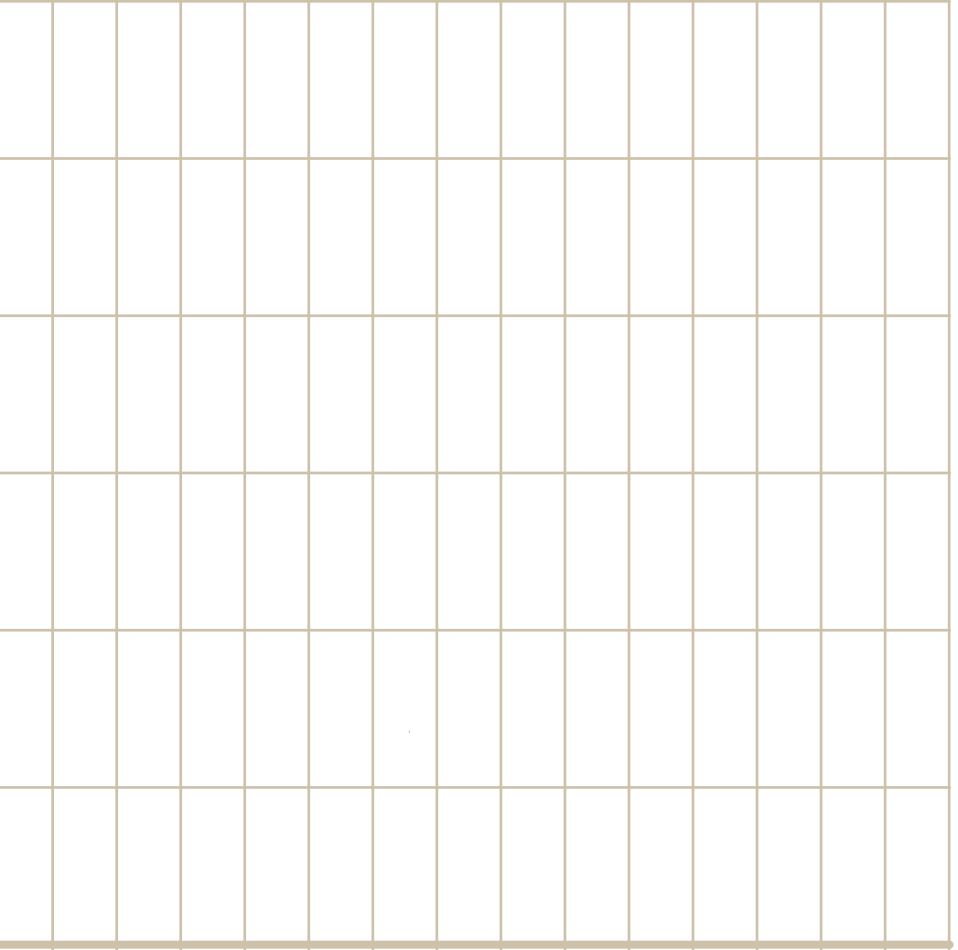
5

6

7

8

9



10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

# NEEM DE GEBROKEN NACHTEN SERIEUS. SLAAPGEBREK IS KILLING



Voel je je  labiel? Vergeet je honderd dingen op een dag?  
Ga slapen. Powernaps heten niet voor niks zo, je hersens  
hebben echt slaap nodig om de boel weer scherp te krijgen

**STOP HET GROTE  
VERGELIJKEN!**



# **DINGEN DIE HET MOEDERSCHAP ER NIET LEUKER OP MAKEN:**

**- JEZELF VERGELIJKEN MET MOEDERS DIE ZELF  
TAARTEN BAKKEN, DE PERFECTE MAN HEBBEN  
EN EEN VET COOLE BAAN**

**- JEZELF WEGCIJFEREN VOOR MAN EN KIND**

**- JE LATEN FRUSTREREN DOOR ONBEREIKBARE  
DOELEN (ZOALS EEN SCHONE KEUKENVLOER)**

**- JE SCHULDIG VOELEN ALS JE JEZELF NIET  
WEGCIJFERT**



# MAMA STAAKT







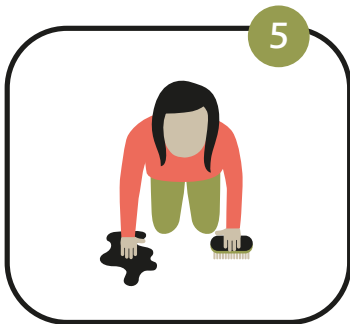
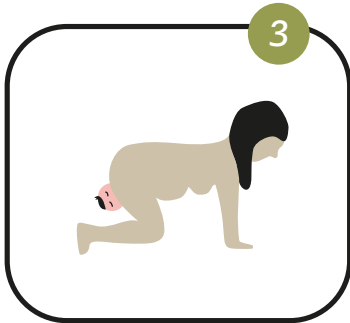
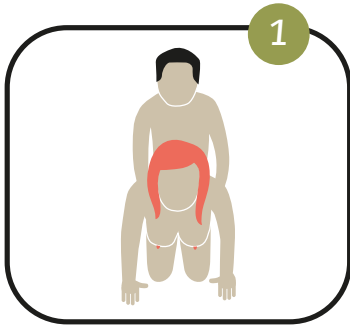
4

---

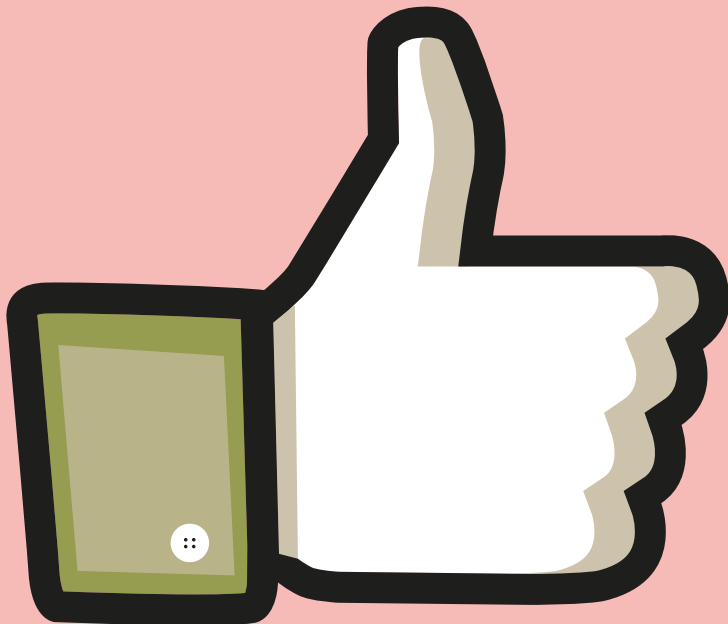
*Om vrolijk van te worden*

---

# EVOLUTIE VAN DE MOEDER



**I LIKE:  
SAAIE FACEBOOK  
UPDATES VAN  
MENSEN DIE OOK  
NIKS MEEMAKEN**



**KOOP IETS LEUKS VOOR IEDEREEN DIE JOU DE  
LAATSTE MAANDEN WEL EENS HEEFT GEHOLPEN**



Geen idee voor wie je iets zou moeten kopen?  
Schakel wat vaker hulp in

OEFENING

OEFENING



NEEM TIEN BALLEN OF SINAASAPPELS.  
PROBEER ZE ALLEMAAL IN DE LUCHT TE HOUDEN. MOEILIJK HÈ?



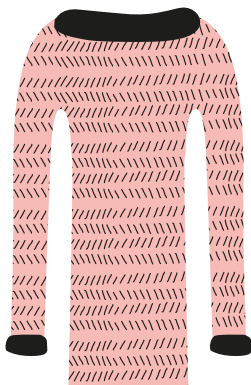
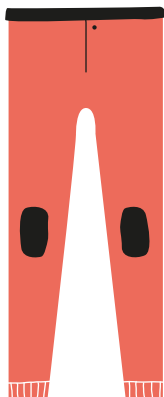
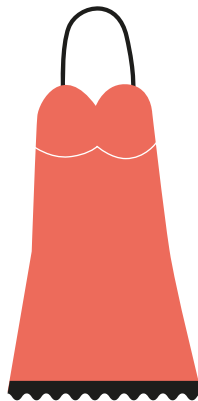
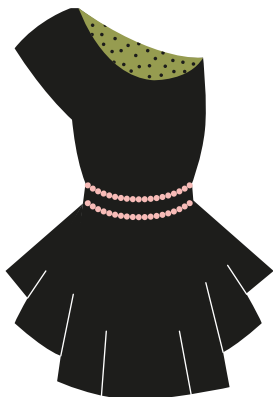
**LAAT DE SPULLEN INPAKKEN DIE  
JE VOOR JEZELF KOOPT**



**PAK EEN VEL PAPIER EN TEKEN HET  
HELEMAAL VOL MET BLOTE BORSTEN,  
GROTE BORSTEN EN NOG GROTERE BORSTEN**



## JE VERDIENT NIEUWE KLEREN



En draag ze alleen als je kind naar bed is



**DRAAG EEN DAG LANG HEEL HOGE HAKKEN  
EN TREK DE SCHOENEN DAN UIT**



**SUPERMAMA IS HAAR CAPE KWIJT**

**LAAT DIE AFWAS STAAN,  
VERGEET DIE BOODSCHAPPEN EN KNUFFEL!**

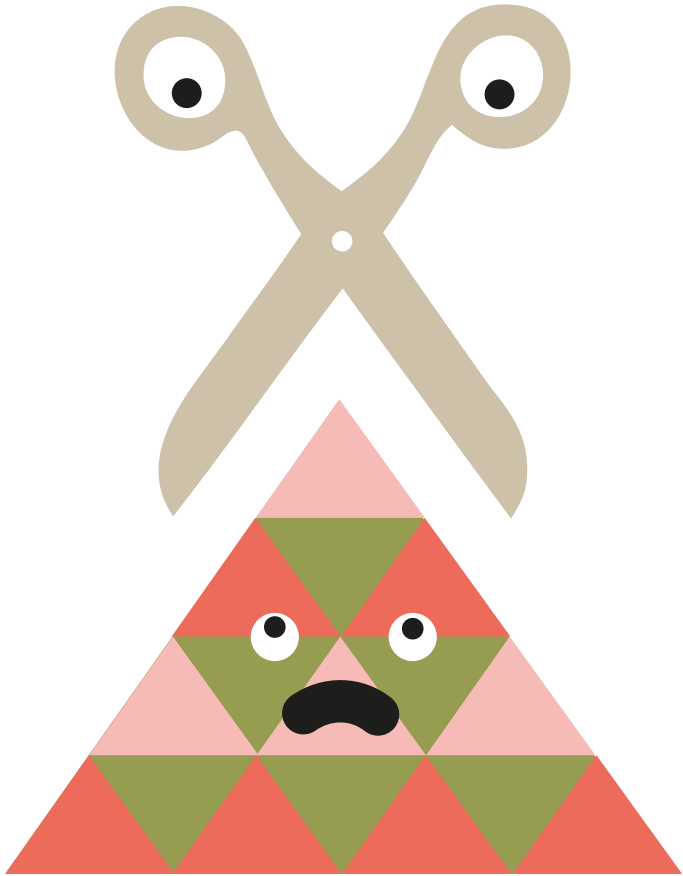


Knuffelen en oogcontact verhogen de hoeveelheid oxytocine in je hersenen. Oxytocine zorgt ervoor dat je je gelukkig voelt zodat je weer meer gaat knuffelen en een knuffelholic wordt

# MAAK VAN JE VUILNISEMMER EEN DOELWIT



*Het is fijn om te scoren, ook met luiers*

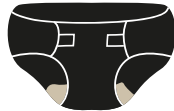


**ELIMINEER ALLE SCHERPE PUNTEN  
UIT JE INTERIEUR**

Ctrl

Alt

Del

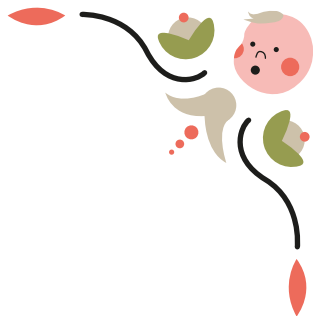
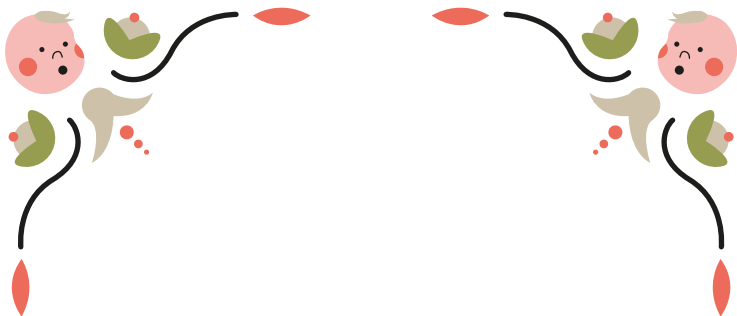




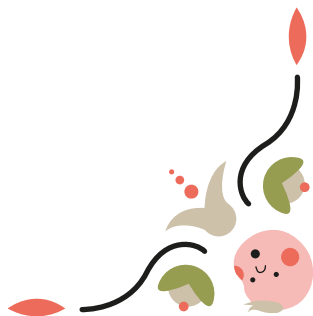
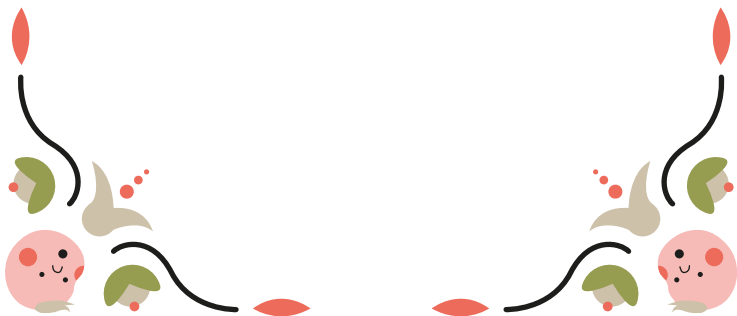
# HAAL HET FEEST IN HUIS



Als jij niet naar het feest kunt gaan, zal het feest naar jou moeten komen. Nodig vrienden uit. Geef etentjes. En borrel lekker thuis



*De mens wikt,  
de baby hikt*



# VERGEET JEZELF NIET

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ME  
MYSELF  
AND I**

NOTEER HIER ZES DINGEN DIE JE DEZE WEEK  
PUUR EN ALLEEN VOOR JEZELF DEED

**ERVAAR HOE COOL HET IS OM TE KUNNEN  
ZEGGEN:**



**SCHRIJF HIER ALLES OP WAT JE JE WILT  
HERINNEREN**



# Psycho test #1

**KRUIS AAN WAT  
VOOR JOU VAN  
TOEPASSING IS.**

- JE KUNT NIET TEGEN ROTZOOI
- JE KUNT JE VEEL DINGEN NIET HERINNEREN
- JE LUISTERT NIET NAAR GESPREKKEN DIE NIET OVER KINDEREN GAAN
- JE HEBT ALTIJD EEN DOEKJE IN JE HAND
- JE VOELT MET JE VINGER HOE WARM MELK IS
- JE EET LIGA'S
- JE RUIKT NAAR BABYSHAMPOO
- JE KLAAGT OVER JE MAN
- JE RAAKT OVERSTUUR VAN 'T 8-UUR JOURNAAL

6 OF MEER VAN DE 9 SYMPTOMEN? DIAGNOSE:  
**ADMD: ATTENTION DEFICIT MAMA DISORDER**





## Psycho test #2

- JE ZEGT 'SSSSSSSSH' ALS JE EEN KAT ZIET
- JE GILT ALS EEN KIND VALT
- JE ROEPT DINGEN ALS:  
'EN NU IS HET AFGELOPEN!'
- JE HEBT EEN PRE-OCCUPATIE MET 'SLAPEN'.
- JE WAPPERT VAAK MET JE HANDEN
- JE LOOPT HEEL SNEL
- JE HEBT GEEN GEDULD BIJ KASSA'S
- JE SCHELDT OP MANNEN
- MAAKT ZIEKELIJK VEEL FOTO'S VAN JE KINDEREN



6 OF MEER VAN DE 9 SYMPTOMEN? DIAGNOSE:  
**MAMA DE LA TOURETTE**



**UITKOKEN OF UITGEKOOKT,  
THAT'S THE QUESTION**



## DOWNLOAD DE MEEST CHEESY COVER VAN BOHEMIAN RHAPSODY



Zing keihard mee, vooral het 'Mama'-stuk



**JA, ZE ZIJN PUUR NATUUR**



**ALTIJD  
INCONSEQUENT  
IS OOK  
CONSEQUENT**





# 5

---

*Om samen te blijven*

---

**STUUR HEM NU EEN APPJE DAT  
NIET OVER JE KIND GAAT**



## GA SAMEN BUNGEE JUMPEN



*Of iets anders afgezaagd. Meer tijd samen doorbrengen, zonder kind, is nog effectiever als je samen iets belachelijks doet*

# STROOMDIAGRAM VOOR HET VINDEN VAN DE JUISTE OPPAS

KIES MIJ!

KAN IEMAND ANDERS DAN JIJZELF DE BABY TROOSTEN,  
NAAR BED BRENGEN?

nee

ja

WEET JE  
DAT ZEKER?

ja

nee

WEET JE  
DAT ECHT  
ZEKER?

IS ER IEMAND  
IN DE OMGEVING  
DIE NET ZOVEEL  
VAN JE KIND

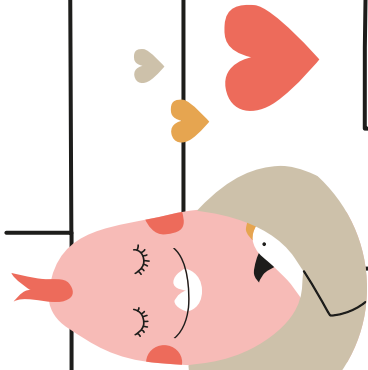
HEB JE GELD  
VOOR EEN OPPAS?

nee

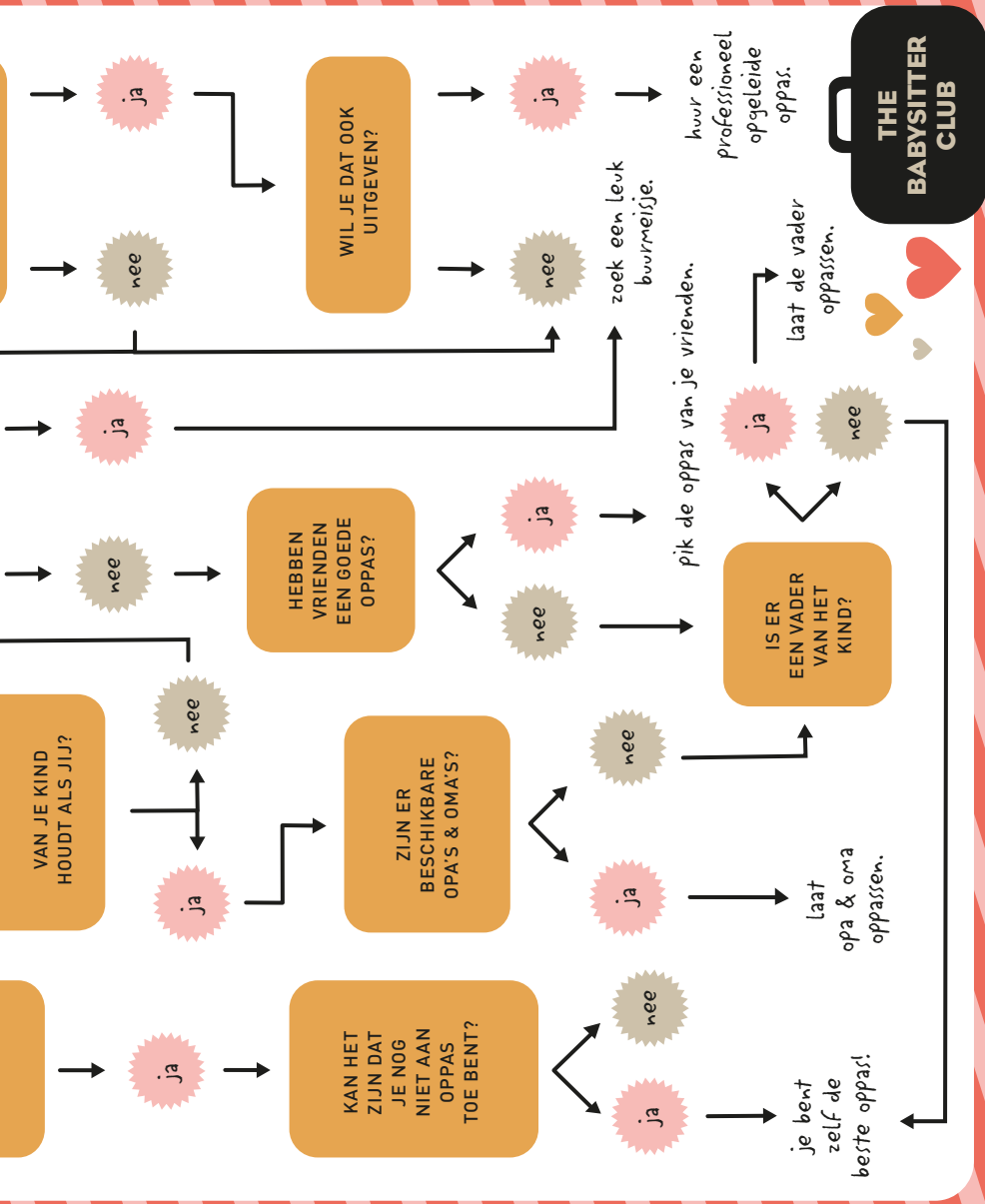
ja

WOON JE IN  
EEN OMGEVING  
MET SCHOLIEREN  
(+14 JR.) OF  
STUDENTEN?

HEB JE VEEL GELD  
VOOR EEN OPPAS?







**THE  
BABYSITTER  
CLUB**

## ZEG IETS RAARS



Bij stress of ruzies met je partner heb je de neiging om altijd op dezelfde manier, in dezelfde patronen te reageren. Doe dat eens niet. Zeg iets onverwachts

**ER ZIJN GENOEG ANDERE DINGEN DAN SEKS  
DIE JE IN BED, OP HET AANRECHT, OP EEN  
DRAAIENDE WASMACHINE KUNT DOEN**



**MAAK VOORZICHTIG DUIDELIJK DAT EEN  
BUIKJE NIET SEXY IS**



Mannen komen gemiddeld ruim zes kilo aan  
tijdens de zwangerschap

## BABY SLAAPPOSITIES



DE HUILENDE KRAANVOGEL



DE OCTOPUS



DE FOETUSHOUDING



HET WAKKERE SCHAAP



**BANKHANGEN IS HET NIEUWE UITGAAN**

## COMMUNICEREN MET JE MAN

Mannen zijn immuun voor subtiele hints en gedijen het best bij directe communicatie. Leer hier hoe je hem duidelijk maakt wat je wilt.

1

STEL EEN  
VRAAG

2

BEGIN DE VRAAG  
MET HET WERK-  
WOORD 'WILLEN'

3

GEEF INDIEN  
MOGELIJK EEN  
TIJDSAANDUIDING

### JOUW WENS

Dat hij je aardig vindt

Dat hij het niet meer doet

.....  
.....  
.....  
.....

### BIJBEHORENDE VRAAG

Wil je seks, nu meteen?

Wil je dat nooit meer doen?

.....  
.....  
.....  
.....

**MORGEN  
IS ER WEER  
EEN DAG**



**KOESTER OPA'S, OMA'S, OOMS EN TANTES  
OF ADOPTEER ER EEN PAAR**



# MOEILIJK HE, NIET OVER JE KIND PRATEN

NETFLIX-  
SERIES

TALENTENJACHTEN  
OP TV

SCHOENEN

ONDERWIJS IN  
NEDERLAND

RYAN  
GOSLING

DE  
VOETBAL-  
COMPETITIE

BN'ERS

RUGKLACHTEN

HIPPE  
VAKANTIE-  
BESTEMMINGEN

CHRONISCHE  
JEUK

LIPGLOSS

ROKEN  
OP  
STRAAT

HUIDIGE  
RENTESTAND

VERLOEDERING  
VAN DE  
NEDERLANDSE  
TAAL

BELLEN IN  
DE TREIN

HET WEER

*Houd bovenstaande mogelijke onderwerpen  
bij de hand als geheugensteun*

## TREK OM DE DRIE MAANDEN EEN FLES CHAMPAGNE OPEN (OF VAKER)



Gefeliciteerd!

Jullie hebben weer 100 dagen overleefd als vader en moeder

## DANKWOORD & COLOFON

CONCEPT:	UITGEVERIJ SNOR
TEKST:	ELSBETH TEELING I.S.M. GERARD JANSSEN
VORMGEVING EN ILLUSTRATIES:	STUDIO POMP & RIMDESIGN
DRUKWERKBEGELEIDING:	EN-PUBLIQUE.NL

ISBN: 978-9-46314-053-9

NUR: 850

© UITGEVERIJ SNOR, UTRECHT, HERZIENE EDITIE SEPTEMBER 2018

[WWW.UITGEVERIJSNOR.NL](http://WWW.UITGEVERIJSNOR.NL)

Heb je 'Relax mama!' uit en ben je nog steeds niet relaxed? Ga dan naar:  
[www.clubvanrelaxtemoeders.nl](http://www.clubvanrelaxtemoeders.nl)



We bedanken Mark Mieras voor het delen van zijn kennis over het moederbrein, Eva Bronsveld, Lisa Portengen voor de smart & sexy-tips, José van Santen, alle vriendinnen en andere moeders die hun ervaringen deelden tijdens kroeggesprekken of op Twitter en Facebook. Maar de meeste dank gaat uit naar Keet en Teun zonder wie dit boek er echt niet had kunnen zijn.

Alle rechten voorbehouden. Niets van 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.

'Relax mama!' is een uitgave van Uitgeverij Snor. Dit boek is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Voor eventuele onjuistheden in de tekst aanvaarden de auteurs, medewerkers en Uitgeverij Snor geen aansprakelijkheid. En ook stellen makers en de uitgever zich niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave. Relax dus maar even een beetje.