

RINSKE WELS

**(BIJNA) NOOIT  
MEER MOE**

VROLIJKE GIDS VOOR  
VERMOEIDE OUDERS

SNOR  
~



## VOORWOORD

Gefeliciteerd, je bent moeder geworden! Of vader natuurlijk, en dat is net zo mooi. En nu? Dat was zo'n beetje wat ik zelf dacht, na de bevalling. Er lag een wolk van een dochter in mijn armen, ik keek moe maar verliefd naar haar en... had totáál geen idee.

Goed, dat is misschien wat overdreven. Een baby heeft

melk nodig, warme kleertjes en een wagonlading liefde. Tot zover alles goed. Maar verder? Bij mij sloeg de paniek al snel toe. Bij een Ikea-kast krijg je tenminste nog een handleiding zodat je weet hoe je hem in elkaar moet zetten. Het eerste het beste apparaat dat in huis komt heeft een uitgebreide gebruiksaanwijzing. Bij een baby zit niks.

Daar komt bij dat je eigenlijk een totaal onaf product krijgt. Een pasgeborene ziet nauwelijks iets, zijn darmen werken nog niet, de longen moeten zich nog ontvouwen en je baby kan al helemaal niet vertellen wat hij wil of nodig heeft, zodat je weet wat je moet doen. Kortom: je baby en jij staan voor het hobbelige traject om onder invloed van hormonen, ontluikende organen en goedbedoelde adviezen – om zo maar eens wat te noemen – zo snel mogelijk een hechte band te smeden.

### Is dit het?!

'Geniet ervan hè,' is denk ik de zin die ik het vaakst te horen kreeg toen ik net bevallen was. En dat deed ik ook. Echt. Ik was ongelooflijk trots dat ik, na een helse bevalling van 25 uur – maar daarover een andere keer, dank u – mijn dochter in mijn armen had. Die eerste dag ging nog wel: je zit een roes van adrenaline en ons kleine meisje lag veelal te slapen. Maar niet lang daarna werd dochterlief een huilbaby. En zoonlief drie jaar later een notoire niet-slaper die ook niet echt wilde eten. Wanhopig was ik. Ik zocht mijn heil in, veelal Amerikaanse, boeken waarin stond dat ik, als ik dit en dit schema

maar naar de letter volgde, gegarandeerd een doorslapende baby had. Je raadt het al: niet dus. Want mijn kinderen waren kennelijk niet te vangen in gemiddelden, curves, grafieken en weet ik wat meer. Ik werd er bloedonzeker van. Want ik dacht dat het aan mij lag in plaats van aan dat stomme schema.

Nog iets wat mij verbaasde toen ik net bevallen was: ik mocht niet klagen. Want het was toch niet iedereen gegeven om een kind te krijgen? Helemaal waar, maar je kunt soms gewoon ontzettend teleurgesteld zijn als je pas moeder (of ouder) bent. Ik dacht regelmatig terwijl ik thuis zat met een huilend kind: is dit het nou? Ik had geen depressie, ik was niet labiel, maar mijn roze wolk was af en toe ver te zoeken.

### Je bent niet alleen

Allemaal redenen waarom ik dit boek wilde schrijven. Ik heb de waarheid ook niet in pacht, maar wil jou, als lezer, wel graag een hart onder de riem steken. Je staat er niet alleen voor. Ik was ook op het punt waar jij nu misschien bent, en vele ouders met ons. Het enige dat echt waar is volgt maar meteen: het komt goed. Echt! Ik beloof het je (en dan denk je het Amerikaanse accent er maar even bij...).

Voor deze vrolijke gids voor vermoeide jonge ouders putte ik uitgebreid uit gebeurtenissen uit mijn eigen leven en er staan herkenbare verhalen in van ouders die van alles hebben geprobeerd om hun kind te laten ophouden met huilen, te laten (door)slapen of drinken. Hun tips zijn gebaseerd op hun eigen ervaringen en uit het leven gegrepen. Ook heb ik alle boekjes en schema's voor je uitgeplozen en de praktische informatie handig bij elkaar gezet. Af en toe komt babyconsulente Esther van Bloemen aan het woord, die mij geweldig heeft geholpen bij het schrijven van *(Bijna) nooit meer moe*. Zij laat mooie voorbeelden uit haar praktijk zien én deelt handige adviezen. Daarnaast komen enkele andere deskundigen aan het woord die ik onderweg ben tegengekomen. Maar het belangrijkste van dit boek is dat niks moet. Er zitten geen garanties bij de tips – in die zin ben ik geen Ikea – dus kijk vooral waar jij je prettig bij voelt en probeer dat uit, zou ik zeggen.

Veel succes, enne... geniet ervan hè!

Rinske Wels, Haarlem, juni 2021



# INHOUD

## Hoofdstuk 1: Een baby, wat nu?

- 07 Inleiding
- 08 Groeien naar de goed-genoeg-moeder
- 10 Acht tips om te wennen aan je baby
- 14 Roze tank
- 15 Babyblues? Zoek hulp
- 17 Wat Esther zegt
- 18 Wat je baby kan: eerste dagen, eerste weken, eerste maanden
- 22 Hoe baby's leren
- 24 Let op: baby's verschillen
- 26 Interview expert: filosoof Marjolein Lanzing
- 32 Een ritme vinden
- 34 Tien tips voor een ritme
- 36 Wat Esther zegt
- 38 Meneer Google
- 40 Schema: 'Leer je baby kennen'

## Hoofdstuk 2: Huilen

- 43 Inleiding
- 44 Verhaal van Joni
- 47 Help, mijn baby huilt!
- 50 Tips om te troosten
- 53 Wat Esther zegt
- 54 Wanneer huilt je baby (te) veel
- 60 Methodes om je baby te laten stoppen met huilen
- 62 Rampzalige lunch
- 63 Huiltjes herkennen
- 64 Dunstan-babytaal
- 67 Wat Esther zegt
- 68 Interview expert: huilbabydeskundige Dineke van Houwelingen
- 74 Laten huilen of niet?
- 76 Wat Esther zegt
- 78 Interview expert: manueel therapeut Henk Mohr
- 84 Ervaringsverhaal: Sophie Rood met huilbaby Tijn
- 88 Huilschaamte

## Hoofdstuk 3: Slapen

- 91 Inleiding
- 92 Verhaal van Raf

- 96 Hoeveel slapen baby's?
- 98 Slaapschema + toelichting
- 102 Ga nou &%\$#@^% slapen!
- 106 Mijn ideale nacht
- 108 Interview expert: somnoloog Karin Janssens
- 116 Eerlijk familieportret
- 118 Het optimale slaappatroon voor je baby
- 124 Ervaringsverhaal: Nien Hendriks heeft al acht jaar slaapgebrek
- 128 Nachtnanny

## Hoofdstuk 4: Drinken

- 131 Inleiding
- 132 De Melkweg
- 134 Hoeveel drinken baby's?
- 138 Ins en outs borstvoeding
- 142 Tips bij stuwing
- 144 Interview expert: lactatiekundige Talitha de Boer
- 152 Het Zondagochtendcomplex
- 154 Voor- en nadelen flesvoeding
- 156 Voor- en nadelen borstvoeding
- 158 Designerhandtas
- 161 Wat Esther zegt
- 162 Duik in de geschiedenis
- 166 Ervaringsverhaal: Eline van Wouden en Sil die reflux had
- 170 Borstverdriet

## Hoofdstuk 5: Hoe het verder ging

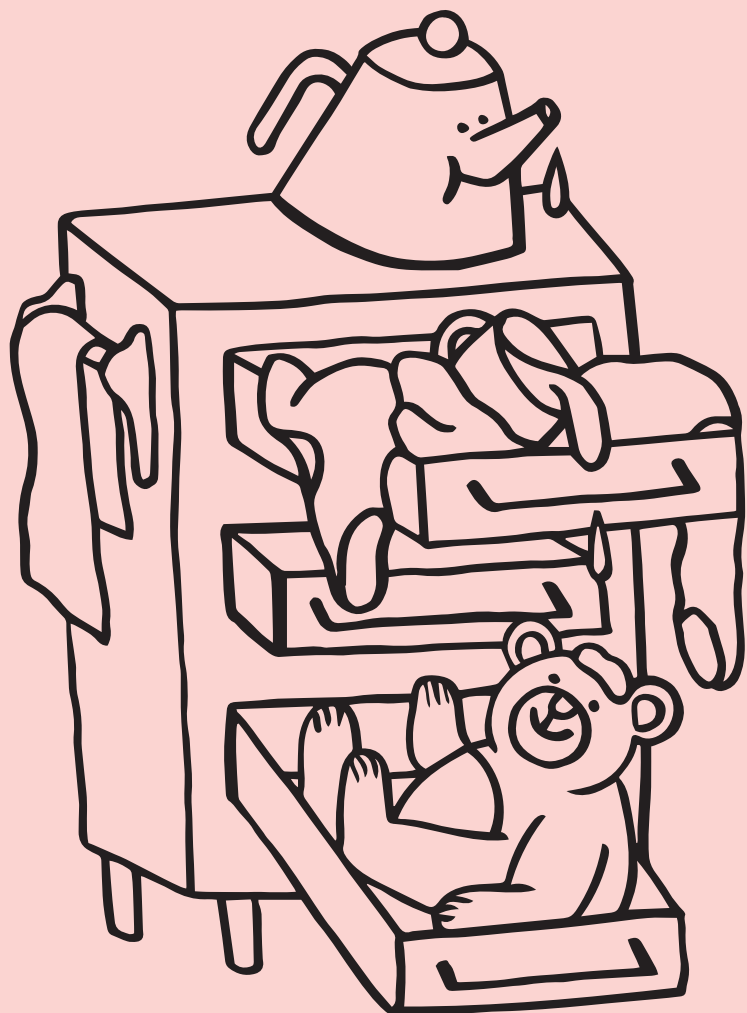
- 173 Inleiding
- 174 Zorg op maat

- 176 Interview ervaringsdeskundige Marieke Postma
- 180 Na het eerste jaar
  
- 182 Verantwoording
- 183 Bronnen
- 184 Dankwoord



## HOOFDSTUK 1

# EEN BABY, WAT NU?



Ik zeg het maar meteen: iedere baby is anders, dé gemiddelde baby bestaat niet – ik had er twee die in vele opzichten in geen enkel schema pasten – dus leve de buiten-het-boekje-baby! In die zin is *(Bijna) nooit meer moe* een ode aan alle baby's, die ook maar gewoon hun instinct volgen en je heus niet per se dwars willen zitten met hun krampjes, uitgebreid nachtelijk gehuil of terugspuugacties.

Daarom begin ik met een hoofdstuk waarin ik je vertel wat je baby wel en niet kan bij de geboorte en hoe hij leert. Ook geef ik je wat algemene tips, zodat je beter weet wat je wel en niet te wachten staat (niet elke dag een roze wolk, verklap ik alvast). Het idee is: als je meer begrijpt over die kast-zonder-handleiding en je je kleintje en zijn gedrag wat beter leert 'lezen', zul je je hopelijk wat zekerder voelen. En dat is precies waar het heen moet.

In dit hoofdstuk introduceer ik ook babyconsulente Esther van Bloemen, die mij op vele fronten geholpen heeft met dit boek door haar kennis en ervaring met mij te delen. Daarnaast leek het me interessant om van filosofe Marjolein Lanzing te horen hoe er vanuit de filosofie naar een baby wordt gekeken.

# GROEIEN NAAR DE GOED-GENOEG-MOEDER

**M**aar Rins, je hebt toch een heel leuk leven gehad?' zegt mijn vader aan de telefoon. Ik hap naar adem. Ik ben een paar maanden moeder en wil van hem weten hoe lang het nog duurt voordat ik mijn oude leventje weer op kan pakken. Niet, is zijn antwoord met deze opmerking. Is het leven dat ik kende en met overgave leidde – hard werken, feestjes, premières, drie keer in de week naar het theater – dan echt voorbij nu ik een kind heb?! Mijn vader denkt kennelijk van wel. Ik weiger hem te geloven natuurlijk. Ik kan me er gewoon niet bij neerleggen. Nu ik moeder ben, wil ik nog steeds alles. Al moet ik toegeven dat ik er in de eerste paar maanden al ben achter gekomen dat sommige dingen simpelweg niet met elkaar te verenigen zijn. Met een huilbaby kun je bijvoorbeeld niet gezellig uit eten. Het is een opgave om überhaupt ergens op tijd te komen. Mijn verlof staat in het teken van zorgen voor een baby die

compleet van mij afhankelijk is. Help! Ik mis mijn oude leventje enorm, dat weet ik wel.

## Gezelligheid

Als jonge ouder loop je, bewust of onbewust, tegen een hoop 'moeten' aan. Je moet het allemaal geweldig vinden. Je moet de beste ouder worden die er bestaat. Je moet de witte bladzijden van je pasgeborene op de juiste manier inkleuren, anders is er 'onherstelbare schade' voor later. En laten we wel wezen: dat wil toch niemand voor zijn kind? Ik heb dan ook nog eens de neiging om alles perfect te willen doen. Ik kan je vertellen dat dat het nog veel vermoeiender maakt. En de teleurstellingen groter. Want zo'n baby maalt niet om perfect, die trekt zich die eerste maanden sowieso nergens iets van aan, want die moet groeien als een dolle en een voor hem totaal nieuwe wereld in rap tempo eigen maken, terwijl alles in zijn lichaam zich nog moet ontvouwen. Echt een pittige klus. Die baby

heeft dus wel iets anders aan zijn hoofd dan in jouw perfecte plaatje passen.

## Dikke snottebel

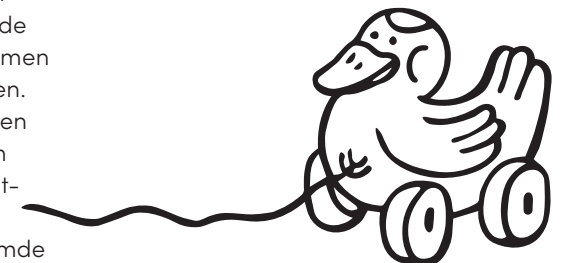
Dat wilde ik niet echt inzien. Zeker niet in het begin. Ik wist ook wel dat een baby geen accessoire was waar je alleen maar mee kunt pronken, maar dat het allemaal zo levensveranderend zou zijn... Ik denk dat het mij anderhalf jaar gekost heeft om te accepteren dat het leven dat ik leidde

## NU IK MOEDER BEN, WIL IK NOG STEEDS ALLES

nooit meer terug zou komen. Dat mijn vader dus gelijk had. Pas toen had ik de ruimte om mijn nieuwe leven te omarmen in plaats van ertegen te blijven vechten. Ik leerde het stukje bij beetje, met vallen en opstaan. Met hulp van mensen om ons heen. Zoals die vriend, die ons ont-plofte huis zag en zei: 'Ach, kinderen herinneren zich later niet het opgeruimde

huis, maar wel de gezelligheid.' Hij stak ons daarmee een groter hart onder de riem dan hij kon bedenken. Of die moeder van het kinderdagverblijf die veel relaxter met alles omging dan ik en haar kind gewoon met een dikke snottebel afleverde en niet maalde om de vlek op haar jas die dat ding had achtergelaten. Of de vriendin die in het begin troostend zei dat Joni zich al dat huilen straks niet meer zou herinneren en dat ik me daar aan moest vasthouden.

Al die kleine beetjes zorgden ervoor dat ik uit volle borst meezong toen zangeres Wende bij een intiem theaterconcert een meezinger over het moederschap inzette: 'I'm not a good mother, I'm not a bad mother, I'm a good enough mother and that's good enough for me.' ♦



# ACHT TIPS

## OM TE WENNEN AAN JE BABY

Terwijl jij nog ligt na te hijgen in het kraambed, is er niet veel tijd om echt uit te rusten, want Die Baby is er. Dat is best even wennen. Hier een aantal tips voor de eerste tijd na de bevalling:

### 1) NEEM RUST

Ook als de bevalling een eitje was, is het een goed idee om het rustig aan te doen. Geniet zeker de eerste week van het feit dat er een kraamverzorgster in huis is die jou en je partner veel dingen uit handen kan nemen. Je hebt dus alle tijd om je te concentreren op je baby. Probeer daarnaast zo veel mogelijk (bij) te slapen, bijvoorbeeld als je baby slaapt. Bij de eerste dacht ik: het gaat niet, ik wil het niet, ik doe het niet, maar dat heeft me lelijk opgebroken. Bij de tweede had ik een peuter rondlopen die het slapen overdag bemoeilijkte. Had ik die eerste keer maar...

### 2) WEES VOORZICHTIG MET JE LIJF

Over het herstel van je lijf: dat kan best een tijdje duren. Zo dacht ik dat ik na een week vrolijk weer in mijn oude broeken zou passen, maar dat viel vies tegen. Moest ik weer die zwangerschapsjeans aantrekken. Het komt goed, of althans: ik kreeg er een blijvend maatje bij qua broek, maar het duurt gewoon even voordat je weer de oude bent. Ze zeggen dat je pas na negen maanden echt helemaal onzwangerd bent.

### 3) KIES DE KRAAMVERZORGSTER DIE JIJ WIL

In de ideale wereld heb je een kraamverzorgster in huis waar je een klik mee hebt. Als dat niet het geval is, kun je vragen om een ander. Daar hoeft je je niet voor te schamen: die eerste kraamtijd is superbelangrijk en legt een goede basis voor de rest. Wel zo fijn als er dan iemand is die je vertrouwt en aan wie je alles kunt vragen wat in je opkomt. Probeer haar zo veel mogelijk uit te horen en schrijf desnoods de antwoorden en tips op in je kraamdossier, want een week is zo voorbij. Kun je nog eens teruglezen wat ze ook al weer zei over goed aanleggen of op een handige manier de luier verschonen. Een kraamverzorgster ziet heel veel baby's, misschien kan ze na een week het temperament van jouw baby beschrijven?

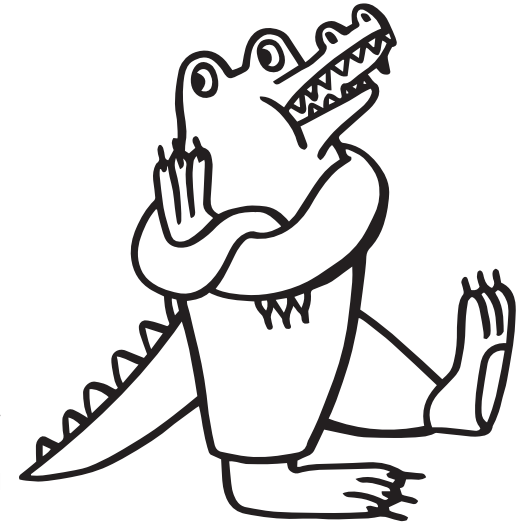
## JE WORDT HOE DAN OOK GECONFRONTEERD MET JEZELF

### 4) GEEF JE BABY LIEFDE

Je baby kan nog niet zo veel en heeft jou dus hard nodig, én liefde, geborgenheid en veiligheid, om maar wat belangrijke randzaken te noemen. Hou hem lekker veel bij je, snuffel aan zijn haartjes of zijn kale koppie, en als hij huilt, is het verstandig om hem op te pakken en te troosten. Van al dat knuffelen, snuffelen en aanraken maken jij en je baby oxytocine aan. Dat wordt ook wel het gelukshormoon genoemd, omdat het jullie beider brein ertoe aanzet verbinding te voelen. Bijkomend voordeel is dat je zo aan zijn lijfje op zoek kunt gaan naar hoe je hem het beste kunt troosten. Als hij dan een keer blijft huilen en je doet wat hij van jou als ouder gewend is, geeft hem dat een gevoel van veiligheid en jou dat je weet waar je mee bezig bent.

### 5) LAAT ONZEKERHEID TOE

Onzekerheid kan in het begin *killig* zijn. Alle jonge ouders krijgen er vroeg of laat mee te maken. Er is er niet een die alles meteen weet of alles perfect doet. Wie je dat doet geloven, krijgt een enkeltje Verweggistan. Je wordt hoe dan ook geconfronteerd met jezelf. Je stelt jezelf misschien vragen als: kan ik het wel? Is dit wat me voor ogen stond? Vind ik het eigenlijk wel leuk? Allemaal legitiem,



en het betekent niet dat je meteen in een postnatale depressie zit. In dit boek wil ik dat we allemaal eerlijk zijn en ik ben alvast begonnen. Het is soms gewoon hartstikke zwaar en overweldigend en dat is oké. Als je je wel zorgen maakt over je onzekerheid en het gevoel hebt dat je misschien te veel aan het piekeren bent, praat er dan eens over met iemand die je vertrouwt: je partner, je moeder, een vriendin, de huisarts, de verloskundige. Je zult hopelijk merken dat er genoeg mensen voor je klaar staan als je het even niet meer weet.

### 6) BEDENK DAT JE 24/7 VERANTWOORDELIJK BENT

Ik werd zelf nogal overvallen door de verantwoordelijkheid die een baby met zich meebrengt. Ik bedoel: hij kan niks en is