

MAMA & MEISJE

Josan (30) werd dit jaar mama van Olivia.
Voor Calamaris schrijft ze over
het wel & wee van een nieuwe moeder.

Wat ze wel even hadden kunnen zeggen

Na negen maanden zwangeren en negen maanden moederen is het tijd voor een lijstje. Dit is wat ik van tevoren graaaag had willen weten. Doe er je voordeel mee.

- Leg een schriftje klaar voor als je bevalling begint. Dat momentje alleen met je partner vergeet je heel snel door het spektakel wat daarna komt.
- Je gaat poepen tijdens je bevalling. Als ze zeggen dat het niet zo is dan is het om je te sparen of je hebt twee dagen van tevoren niks gegeten. Get real, die baby moet eruit en daar is ruimte voor nodig.
- Borstvoeding geven is het aller- allermooiste wat er is. Maar even serieus, wat een millimeterwerk en wat doet het ook gemeen pijn in het begin. Onthoud: stoppen kan altijd nog, beginnen nooit meer.
- Als je net bent bevallen en je ligt zielsgelukkig mama te zijn in je kraambed, is het tijd voor je darmen om eindelijk weer op hun oude plek terug te zakken. Die verschuiving levert soms onverwachte geluidseffecten op. Sorry kraamvisite.
- Prikkel komen keihard bij je binnen. Even een boodschap doen, even je kindje aan je collega's gaan laten zien. Echt, luister naar je lijf en je kindje en kies ervoor om weer om te draaien als het nodig is. Morgen weer een dag.
- Poepen is eng. Je denkt dat je (weer) volledig uitscheurt maar het valt heus mee. Veel water drinken en overal lijnzaad doorheen gooien.
- De eerste keer naar buiten met je baby is niet zoals je het je had voorgesteld. Je zweet je kapot en je onderstel doet na tien meter lopen weer pijn. Ik dacht trots achter de kinderwagen naar het centrum te paraderen...Houdoe en bedankt waar is de bank.
- Nachtvoedingen zijn niet erg want je stroomt over van de adrenaline en je wil toch de hele tijd naar je kindje kijken. Mega fijne momentjes vond ik het.
- Maak een foto van je borsten. Je gelooft daarna nooit meer dat ze zo groot waren.
- Wieghoeslakentjes passen ook om het verschoningskussen.
- Er is nog nooit zoveel haar uit je hoofd gevallen en je krijgt er plukjes nieuwe haren boven je slapen voor terug en daar kun je geen kant mee op.
- Zwangerschapsleggings draag je gewoon door want daar zit tenminste niet zo'n tekenende elastiek in ter hoogte van je buik.
- Het is vreemd om de naam van je kindje opeens hardop uit te kunnen spreken. Opeens is je zorgvuldig bewaarde geheim out in the open! Huh? Oja!

Misschien geldt niet alles uit dit rijtje ook voor jou. Iedereen ervaart het natuurlijk anders en wat maakt het ook uit, je bent sowieso een held want je hebt een mensje op de wereld gezet, of gaat dat bijna doen. Bam. Daar kan niks tegenop.