

Inleiding



Het eerste jaar moederschap is het indrukwekkendste jaar als moeder, simpelweg omdat je het nog niet eerder hebt meegemaakt en er zoveel nieuwe dingen op je afkomen. Je moet wennen aan je nieuwe rol als moeder (de een heeft dat sneller onder de knie dan de ander), alle rollen in je leven krijgen een andere invulling en je leert heel veel nieuwe dingen. De dynamiek van je gezin wordt anders, en de relatie met je geliefde ook. Kortom: er is een nieuw mensje in je leven gekomen dat je wereld op z'n kop zet en van wie je gigantisch veel zult houden (zoveel meer dan je je ooit had kunnen voorstellen).

Sommige dagen zijn fantastisch, sommige ronduit verschrikkelijk. Als je daar meer over wil lezen en behoefte hebt aan fijne tips en tricks om het eerste jaar wat soepeler door te komen, verwijs ik je maar al te graag naar mijn boek *Ik denk dat ik het wel kan*, boordevol persoonlijke anekdotes en tips van deskundigen.

Na het schrijven van mijn 'handboek voor het eerste jaar moederschap', heb ik nu dit dagboek voor je samengesteld, zodat je die hoogte- en dieptepunten in je nieuwe leven kunt opschrijven, noteren, tekenen, krabbelen. Niet door hele lappen tekst op te schrijven, want daar heb je natuurlijk helemaal geen tijd voor en zin in – en daarvoor ben je waarschijnlijk ook veel te moe. Nee, het enige wat je met dit boek hoeft te doen is dingen invullen, uitscheuren, opschrijven. Ik hoop dat je op die manier al die bijzondere momenten van het eerste jaar kunt vastleggen en je fijnste herinneringen een plekje kunt geven. Tastbaar, van papier, niet in een of andere digitale feed waar je doorheen scrolt als je even op de wc zit. Nee, ik hoop dat dit dagboek over dertig jaar nog in je kast staat. Een herinnering aan mooie en heftige momenten, waar je doorheen kunt bladeren en om kunt lachen of huilen, terugdenkend aan die misschien wel bijzonderste periode in je leven.

Veel plezier, en vul vooral alleen de dingen in die je leuk vindt, want het eerste jaar moederschap is al intensief genoeg. Het is vooral niet mijn bedoeling geweest om er huiswerk van te maken. Het moet wel leuk blijven natuurlijk.

Ik weet zeker dat je het kunt, zet 'm op!

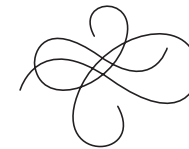
Liefs, Franke

VRAGENLIJST

Ken uzelve!

Om te beginnen bij het begin: wie ben jij, nu, met die razende hormonen in je lijf? Ben je een totaal ander mens geworden? Mis je je oude leven of juist niet? Wat denk je, wat voel je, nu je zwanger bent en op het punt staat moeder te worden? Geloof me, zoals je je nu voelt, voel je je nooit meer. Daarom beginnen we met een status quo: wie ben jij eigenlijk?

Een soort vragenlijst van Proust*, maar dan anders ;-)



Vragenlijstje

HOE VOEL JE JE SINDS JE ZWANGER BENT?

WAT DAGDROOM JE OVER JE BESTAAN ALS MOEDER?

WAT IS JE ERGSTE NACHTMERRIE?

* Proust, je weet wel, die bekende Franse schrijver eind 19de, begin 20ste eeuw, die in een vriendenboekje van vriendinnetje Antoinette vragen beantwoord had om zichzelf beter te leren kennen. Deze lijst werd later ook wel bekend als de Proust Questionnaire.

SPEL

Bingo!

Hoeveel vakjes kun jij al wegstrepen op je zwangerschapsbingokaart? Krabbel er, als je wil natuurlijk, vooral ook even bij hoeveel weken 'ver' je was op elk moment (in de daarvoor bestemde vakjes).



Huilen om niks	Eten! NU!!!	Bizarre combinatie voedsel	Misselijk (barf!)	Geliefde uitgescholden
Geliefde opdracht gegeven	In slaap gevallen op rare plek	Emotioneel om niks	Babynamen googelen	Babynamen vragen
Rompertje kopen	Kleertjes vouwen	Kinderkamer inrichten	Balen	Boos (grrrrr!!!!)
Vergeten! Oeps!	Ziekenhuistas inpakken	WTF zegt zij nou?	WTF zegt hij nou?	Harde buik
Rompertjes strijken	Voeten niet meer kunnen zien	HEMA leegkopen	Alles lezen over bevallen	Mag je dit wel eten?

OPMERKINGEN VAN ANDEREN

Zei-ie dat écht?

Holy moly, wat kunnen mensen rare, gênante, stomme, grappige, lieve, moeilijke opmerkingen maken. Je onthoudt de heftigste echt wel hoor, sterker nog, die worden in je geheugen gegrift (zoals die ene van een tante die naar mijn prachtige dochter Puk kwam kijken, en zei: 'Ach ja, mooi in de luier, lelijk in de sluier.' WTF?!). Maar al die andere opmerkingen die wat minder indruk maken zijn nog steeds indrukwekkend en, zeker achteraf, vaak om je rot om te lachen. Hoop ik.

Rare, stomme, gênante, lieve, hartverwarmende opmerkingen:

WIE ZEI WAT?

WAAROM, IN WELKE SITUATIE?

WANNEER?

WIE ZEI WAT?

WAAROM, IN WELKE SITUATIE?

WANNEER?

En krabbelen maarr

Plek om alles op te schrijven wat er maar in je zit. Schrijf maar raak!



Lined writing area with 20 horizontal lines.

Lined writing area with 20 horizontal lines.



DINGEN DIE IK WIL DOEN

Zin an!

Er zijn vast nog een heleboel dingen die je zou willen doen, ook als je geen miljoen hebt gewonnen. Daar gaan we nu even over dromen. Schrijf op waar je echt gierende zin in hebt. En zet een kruisje bij de dingen die je snel in elkaar zou kunnen flansen, eventueel met behulp van iemand. Have fun!



DEZE VRIENDIN ZOU IK HEEL GRAAG WILLEN ZIEN, EN DIT WIL IK MET HAAR ONDERNEMEN:

DIT IS DE SPORT DIE IK WIL OPPAKKEN ALS HET WEER KAN:

MET MIJN GELIEFDE ZOU IK GRAAG DEZE STAD BEZOEKEN, OMDAT:

DIT LIJKT ME EEN GEWELDIG AVONTUUR:

OM HELEMAAL TOT RUST TE KOMEN, ZOU IK DIT WILLEN DOEN:

OM HELEMAAL LOS TE GAAN, ZOU IK DIT GRAAG CONSUMEREN:

VAN DEZE NASTY DINGEN DROOM IK REGELMATIG*:

* Daarmee bedoelen we: alle dingen die niet echt bij het plaatje van de ideale moeder horen maar die jij oh zo lekker en fijn vindt:

ALS IK NU IETS REBELS ZOU KUNNEN DOEN, DAN WAS DAT:

EN DAT DOE IK SAMEN MET:

DEZE PERSONEN ZOULDEN EEN MIDDELVINGER VAN ME KRIJGEN, OMDAT:
