

NATASHA SENA

NIEUW LEVEN



BABY'S
VOOR
BEGINNERS

'Natasha kan je laten lachen om jezelf en tegelijk een gevoel van troost bieden, zodat je er weer met hernieuwde energie tegenaan kunt.'

Jennifer Hoffman

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

© 2024 Natasha Sena/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst en illustraties: Natasha Sena

Omslagfoto: Maureen Brinkhof

Opmaak omslag en binnenwerk: Ap van Rijsoort, Scribent Multimedia

Eerste druk, november 2024

ISBN 978 90 439 3533 3

ISBN e-book 978 90 439 3534 0

NUR 543

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Tekst- en datamining niet toegestaan / No text and data mining. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

I N H O U D

Proloog	8
1 (Nog niet) zwanger	12
Zwanger worden voor dummies	14
12 geheimzinnige weken	24
Vorbereidingsillusie	33
2 Bevalling & kraamtijd	38
Bevallingshorrorverhalen	43
De baby gaat voor	53
De eerste nachten	57
3 De eerste maanden	74
Laat me niet alleen!	76
Menu du jour	82
'Witching hour'	92
4 Eropuit	100
Chille baby, chille ouders?	105
Weer gaan werken!	110
De konijntjesopvang	116
Nodig moeten kolven is net zo dringend als heel nodig moeten poepen	120
5 Jouw baby groeit, en jij ook	122
Baby groeit, en jij ook	127
Negen maanden op, negen maanden af	142
Alles is relatief	149
Epiloog	154
Dank!	158

PROLOG

Voordat ik moeder werd, keek ik nooit in iemand anders z'n kinderwagen en stond ik nooit voor de etalages van babywinkels te dagdromen. Als tiener had ik geen oppasbaantje, want dat soort dingen waren er in de jaren negentig in Brazilië niet (tenminste, niet dat ik weet). Ik had nul ervaring met baby's en had er ook geen gevoelens voor. Bij kraamvisites wilde ik de baby liever niet vasthouden, want ik wilde niet iemands kind kapotmaken. Ik voelde me dan als een onhandige octopus met die te zachte, pasgeboren baby in mijn handen. Toch kreeg ik uiteindelijk vrijwel altijd die baby op schoot, ondanks al mijn protesten van 'hoeft niet, nee hoor, hoeft echt niet', en bam, daar zat ik met mijn acht tentakels.



Ik had ook geen stuiterende eierstokken. Het leek me leuk om een gezin te starten, en hetzelfde gold gelukkig ook voor mijn man (anders wordt het lastig). Het was een rationele beslissing, samen op de bank terwijl we op zaterdagochtend koffiedronken en een laat en lui croissantje aten. 'Stel dat het niet zo snel gaat, of dat het niet vanzelfsprekend is, dat zwanger worden? Het kan ook lang duren, en als we twee kinderen willen, kan het ingewikkeld worden.'

We maakten een tabelletje met scenario's, want voor mijn man en mij begint vrijwel elke beslissing met een Excelsheet. Onze conclusie was dat we er 'klaar' voor waren om een gezin te starten, al wilden we ook nog wel meer reizen en andere 'nu-kan-het-nog'-dingen gaan doen. Maar ja, wanneer ben je klaar met reizen? Wereld genoeg. Ons gedegen overzicht was voor ons dan ook argument genoeg om heel zelfverzekerd achter onze beslissing te staan. Toch was het voor mensen die zo van grip en overzicht houden als wij enorm schakelen naar die nieuwe fase. Want als je van 'ik wil in januari naar Laos of Cambodja' gaat naar 'wanneer ben ik echt aan het ovuleren?', is het snel gedaan met je grip.



HOOFDSTUK 1
(NOG NIET)
zwanger



DE HANDVATTENILLUSIE

WANNEER JE EEN HAMSTER KOOPT

PET WORLD

NOGMAALS,
HIER STAAT PRECIES
WAT JE MOET DOEN!
HET KOMT
HELEMAAL GOED!



WANNEER JE EEN BABY KRIJGT

SUCCES ERMEE.
IK KOM GRAAG
NOG EENS LANGS
OM TE ZEGGEN
DAT WAT JULLIE
DOEN
FOUT IS.



De eerste nachten

Slapen kon ik niet. Ik voelde me nog high. En hoe kon ik ook slapen met een baby naast me? Ik bleef maar naar haar staren, haar gezicht verkennen, de liefde verwelkomen, en regelmatig checken of ze aan het ademen was (iets wat ik de komende nachten met hoge frequentie zou blijven doen).

Een pasgeboren baby ziet er anders uit als het donker wordt. Het bewonderen van teentjes, handjes en neusje van overdag maakte plaats voor een iets waziger beeld, deels vanwege het donker en deels vanwege mijn eigen vermoeidheid. Hoewel het algemeen bekend is dat baby's niet slapen in de nacht, vooral niet aan het begin, word je als nieuwe ouder toch verrast door het nieuwe ritme dat dag en nacht doorgaat. Er zijn twee belangrijke verschillen: in de nacht is er niemand om te helpen, en al het gehuil klinkt exponentieel harder (van de baby én van de ouders).

Zo stonden we naast ons bed, al een tijdje bezig met mislukte pogingen om een krijgende baby te kalmeren. Ik had verwacht dat ik, vanaf het moment dat ik moeder werd, bij toverslag zou kunnen vertrouwen op het moederinstinct. Dit instinct zou me begeleiden op momenten dat mijn baby hard zou huilen, en mijn magische touch, volle borsten en zachte stem zouden haar meteen kalmeren. Maar zo ging het dus niet.



VERWACHTINGEN



REALITEIT

HOOFDSTUK 3

DE EERSTE
MAANDEN



BYE!



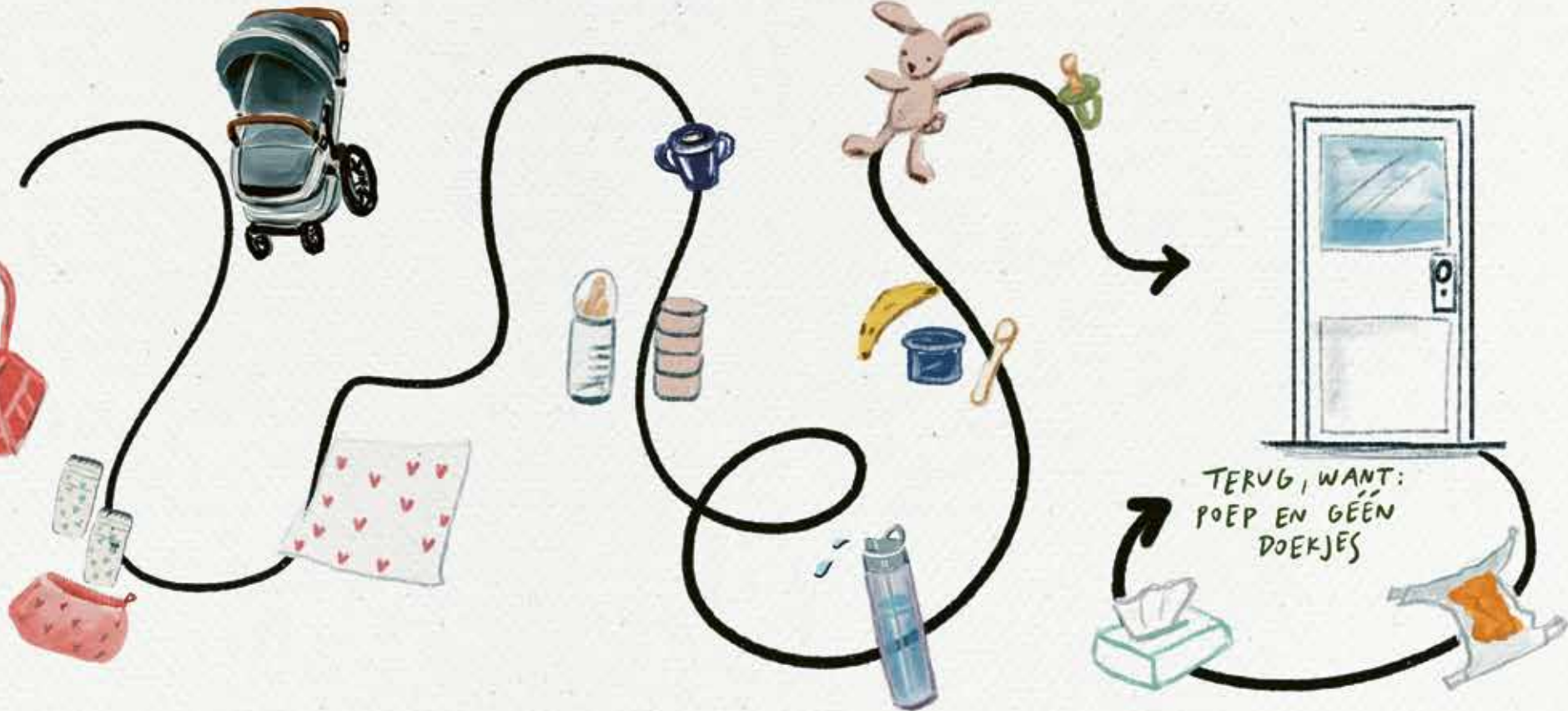
NAAR BUITEN!



VÓÓR BABY



NA BABY



TERUG, WANT:
POEP EN GEËN
DOEKJES

SLAAPJE

STAPPENPLAN

1 LET OP VERMOEIDHEIDSSIGNALLEN.
PAS OP! DIE ZIJN NIET MAKKELIJK TE LEZEN!



2 BRENG BABY NAAR EEN PRIKKELARME OMGEVING.
PAS OP! PRIKKELS ZIJN OVERAL!



3 ALS BABY INGEBAKERD IS EN HAAR SPEENTJE IN HEEFT, BEGIN MET ZACHTJES OP EN NEER BEWEGEN.
PAS OP! WEES ZACHTJES, RITMISCH EN CONSISTENT.



4 GA DOOR MET OP EN NEER BEWEGEN.
MOCHT BABY NIET IN SLAAP VALLEN, GA NAAR STAP VIJF.
ALS BABY AL IN SLAAP IS GEVALLEN, GA NAAR STAP ZEVEN.



5 BEGIN MET HET MAKEN VAN EEN ZACHT GELUID, IETS TUSSEN FLUITEN EN BLAZEN.
PAS OP! NIET TE HARD.
PAS OP! NIET DUIZELIG WORDEN.
VOEG ER EEN TRILLENDE BEWEGING AAN TOE.
PAS OP! HEEL ZACHT DOCH STEVIG.

6 COMBINEER STAPPEN VIER EN VIJF MET ELKAAR HOUD MOED, GA DOOR.
PAS OP! WEES CONSISTENT.



7 ALS BABY SLAAPT, LEG HAAR IN BED.
PAS OP! WACHT ROND ZESTIEN MINUTEN OM JE ARM VAN ONDER HAAR LICHAAM TE VERWIJDEREN.



Momvolution



↑
VÓÓR KIDS

↑
ZWANGER

↑
VOEDEN

↑
OPTILLEN

↑
LEKEN LOPEN

↑
HELP!

*'Oergeestig, herkenbaar en origineel: dit boek is
hét perfecte cadeau voor jonge ouders.'*

Anna van den Breemer, schrijver en journalist bij
de Volkskrant (rubriek Opvoeden)

Baby op komst? Dan gaat er een nieuwe wereld voor je open. Naast alle veranderingen en een eindeloze stroom aan informatie, is slaapgebrek de kers op de taart. Het nieuwe leven kan eenzaam zijn en toch hoor je van alle kanten dat je van elk moment moet genieten, want 'het gaat zo snel'. Des te belangrijker dus om te blijven lachen.

Dit boek vol herkenbare en kleurrijke illustraties biedt jonge ouders precies wat ze nodig hebben in een tijd van slaapgebrek en overprikkeling: humor en herkenning!



Natasha Sena vertelt verhalen in sprekende beelden. De Braziliaanse zoon schijnt altijd door in haar kleurrijke illustraties – ook al woont en werkt ze alweer jaren in Nederland. Natasha ziet humor en schoonheid in het alledaagse en kan putten uit haar eigen ervaringen als moeder van twee kinderen.

**KOS
M•S**

NUR 850
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl