

Aan mijn lieve dochters E. & A.:  
jullie zitten in mijn hart. Voor altijd.  
Jullie zijn mijn grootste geluk.  
Van hier tot aan de maan en terug.  
En nog veel verder.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



Tekst: Sofie Vanherpe  
Vormgeving en illustraties:  
Emma Thyssen

Als u opmerkingen of vragen hebt,  
dan kunt u contact opnemen met  
onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com) of  
[info@mamabaas.com](mailto:info@mamabaas.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, 2016  
D/2016/45/226 - NUR 450  
ISBN 978 94 014 3629 8

Tweede druk

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit 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.*

*sofie vanherpe*  
met illustraties van  
*emma thijssen*

*twijfel!*

**MAMA**

HEEFT ALLES

*(bijna, maar nooit helemaal, niet echt)*

**ONDER CONTROLE**



65 grappige lessen voor  
mensen met kinderen



Mama worden, dat doet wat met  
een mens.

Kinderen krijgen heeft van mij  
een ander persoon gemaakt.

Er was de Sofie van voor de  
kinderen. En er is de Sofie van na  
de kinderen. Ik ben nog altijd  
dezelfde persoon, maar anders.

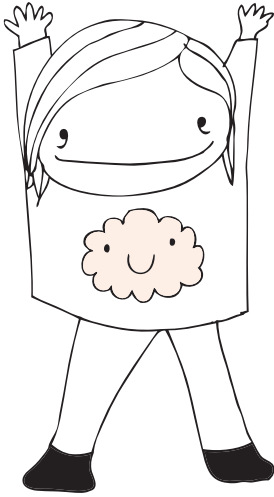
Er zijn een paar extra laagjes  
toegevoegd, letterlijk  
(yep, mamabuikje) en figuurlijk.

Het meisje moest  
noodgedwongen vrouw worden  
(ook al blijft ze in haar hoofd  
eeuwig jong natuurlijk, ha ja).

Sofie

# LES 1

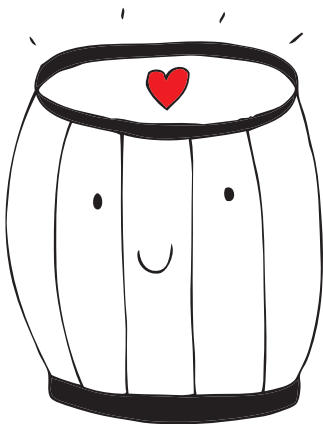
## MAMA = EEN WATJE



Kort door de bocht? Ik ben een wat verwaaid, vermoeder en bij tijden erg verward vrouwspersoon geworden. Maar ook een **diep gelukkig**, meer zorgzaam iemand. Mijn kinderen zijn het eerste dat in me opkomt als ik opsta en het laatste waar ik aan denk als ik ga slapen (naast de 150 andere dingen die ik nog vergeten ben/moet doen). Beetje melodramatisch en soft en zo, ik weet het, maar het is wel zo. Blijkt dat dat **automatisch in het pakketje zit van het moederschap**. Juij! Joepie! Ik ben vanaf nu een watje!

# LES 2

## MAMA = EEN VAT VOL LIEFDE



En blijkt dat ik dat, in 99 procent van de gevallen, eigenlijk helemaal niet erg vind. Want er is nog een **heel belangrijk ingrediënt dat in dat moederschapspakket zit, namelijk onvoorwaardelijke liefde**. Bij de ene moeder is het er al na de eerste seconde, bij de andere moeder duurt het wat langer (zware bevalling, moeilijke zwangerschap). Maar allemaal worden we er vroeg of laat mee bestookt: een onuitblusbaar vuur vol liefde voor dat kleine wezentje dat we maandenlang diep vanbinnen warm hebben gehouden.

## LES 3

### MAMA = VAAK EEN BEETJE AAN HET PIEKEREN

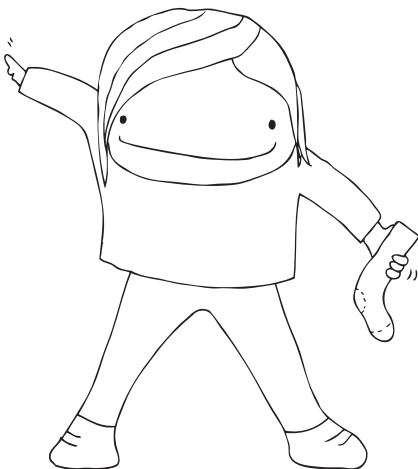


**Wat niet automatisch in het Grote Moederschapspakket zit:** een handleiding. Niemand die je kan vertellen hoe je dat moet doen, dat Moederen. Dat is op zich geen drama. Meer zelfs: misschien is dat juist helemaal goed. Als we allemaal hetzelfde zouden doen, zou het maar een saaie bedoening zijn. Het geeft je ook gewoon meer vrijheid als moeder om te experimenteren. Na (meestal) een beetje (veel) gesukkel ontwikkel je je eigen aanpak. En die kan volledig anders zijn dan die van je vriendin.

Dat maakt het er soms niet gemakkelijker op. Vrouwen zijn piekeraars en moeders al helemaal. Niet allemaal, maar toch velen onder ons. Heel veel. En elk nieuw kindje brengt een eigen handleiding met zich mee.

## LES 4

### MAMA = NON-STOP BEZIG



Kinderen krijgen doet je instant volwassen worden.

Je bent, of je dat nu wilt of niet, een spilfiguur, een soort van Moederschap dat als eerste aanspreekpunt voor Kleine ("Ma-maaaa, waar liggen mijn sokken?") en Grote (kindje is ziek) Zorgen dient. En dat 24 uur op 24, 7 dagen op 7.

En meestal vinden we dat heel fijn. Aaaaahhh, niets leukers dan hun schattige snoetjes te zien, lieve knuffels te krijgen en grappige verhalen te horen.

De mengeling van dat alles maakt dat je, ondanks alle vermoeidheid, met veel plezier blijft doorgaan.

Je zou voor hen door het vuur gaan. Letterlijk.

# LES 5

## MAMA HEEFT SOMS, MAAR NIET ALTIJD, EEN DING OF TWEE ONDER CONTROLE VOOR EVENTJES

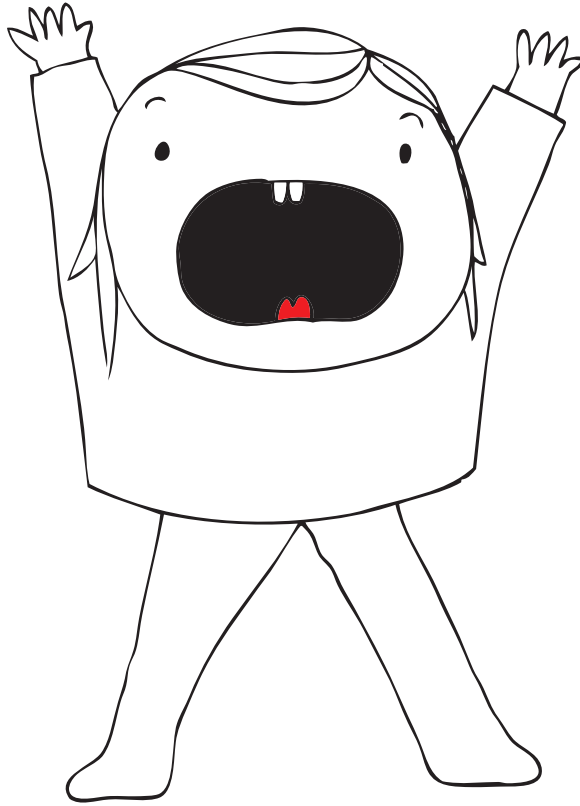
Maar héél soms denken we allemaal:

- 'Waar o waar staat die pauzeknop?'
- 'Euh, is dat nu écht nodig?'
- 'Help!'
- 'Moe!!! Dat ik moeëëë ben!!!'
- 'Laat mij nu effe allemaal met rust!'
- 'Niemand heeft me hiervoor ooit gewaarschuwd...'

Enzovoort en zo verder. Dat zijn de momenten waarop je beseft: damn, ik heb het niet (meer) onder controle.

Op zo'n momenten is er dit boek.

Niet dat wij weten hoe 'het' moet. **Het woord 'les' bovenaan in elke titel is daarom wat misleidend.** Want in realiteit is er niemand die weet hoe het moet. Soms lukt het, en soms... niet.



Maar ik hoop wel je met die lessen aan het lachen te brengen. Te troosten. En te helpen relativeren. Het hoort er een beetje bij. Als je moeder/vader wordt, heb je eigenlijk niet veel meer onder controle. Dat is in feite de hele *point*. :-) *Let it go* wordt op sommige momenten zowat je lijflied.

En dat is oké. Alleen moet je daarmee leren omgaan. Met vallen en opstaan. Op je eigen manier. En onderweg bepaal je over welke dingen je wel controle kunt hebben.

VINK HIER  
JOUW FAVORIETE  
AANPAK AAN:

○ beetje verward, maar wel vol goede bedoelingen

○ chill, relax, joehoe!

○ heelpppp!!

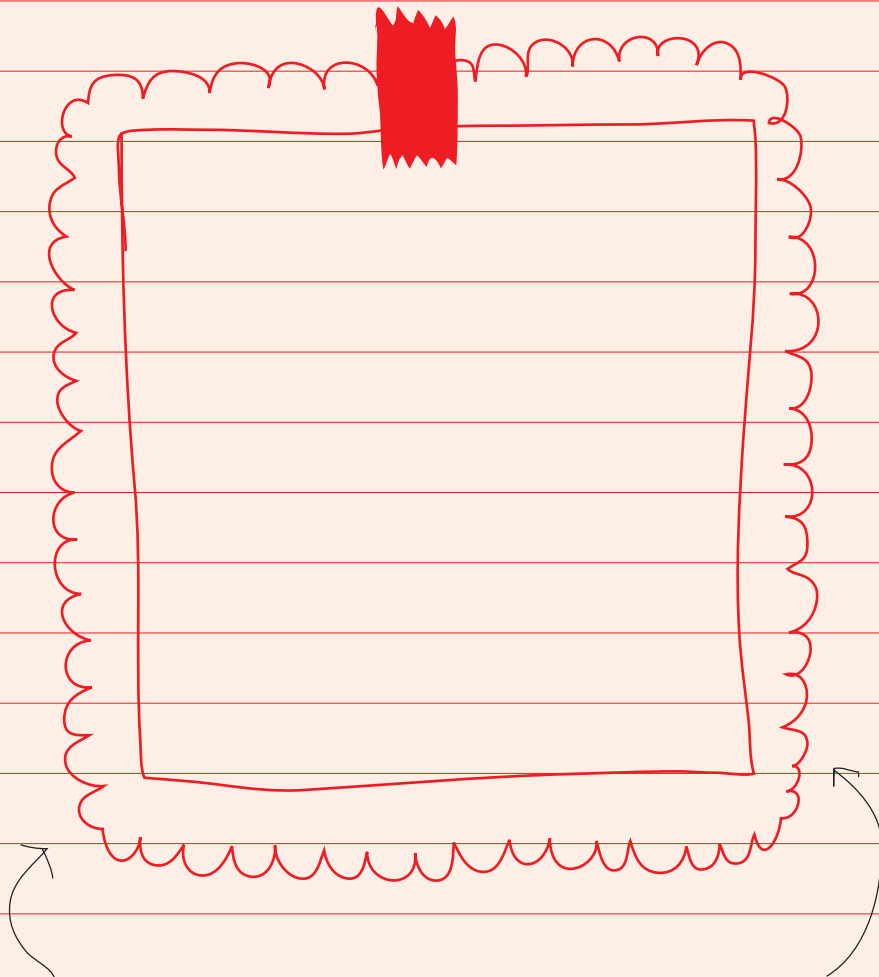
○ piece of cake, ik heb zelfs nog wat tijd over om een tafelkleed te haken

○ geef mij een glaasje  
cava op tijd en stond en ik vind het allemaal goed, hoor!

○ ik hou de touwtjes (en de kinderen)  
streak in handen No kidding...  
'Voorkomen is beter dan genezen' is mijn vaste slagzin.



Plak hier een foto of teken een portret van je lieve kleine schattebout!



Kijk ernaar op moeilijke  
momenten  
(kijken naar de *real*  
*life-versie* mag natuurlijk  
ook).

Want: jouw baby is écht de  
mooiste, de beste van de  
wereld! We hebben het even  
voor je gecheckt en het  
klopt!

# LES 6

## HET OUDERSCHAP KOMT IN FASES



MAMA



BOORLING

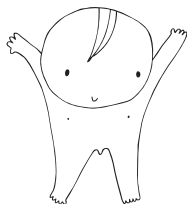
Wow, dat is f el zeg, een bevalling. En woowow, wat een schattig mensje heb ik op de wereld gezet!!!

Maar euh, wacht eens, zit er een handleiding bij? Euh... \*zoekt\*... Nee? \*slik\* Ach, met vallen en opstaan lukt het wel! Of niet? Of wel? Euh? Oo, kijk, hij lacht!!! \*smelt\*



6 WEKEN

BABY



### KENMERKEN:

- 100 procent snoezige schattigheid, weerloze onschuld.
- Houdt zich voornamelijk bezig met:
  - Mensen charmeren (ook volslagen onbekenden).
  - De Grote 5:
    1. Slapen. 2. Huilen. 3. Eten. 4. Luiers vullen.
    5. Boertjes laten.
- Praktisch voordeel: blijft netjes liggen. Je vindt hem dus snel terug. (Dat verandert nog!)



9 MAANDEN



Mama heeft **scheidingsangst** (van week 1 tot... zelf in te vullen): lees: 'Help, ik wil even het huis uit. Nee, toch niet. Of toch wel. Nee, het is beslist, ik verlaat NOOIT meer het huis! Ik kan mijn kind toch niet achterlaten? Ik neem mijn kind nooit mee de grote, boze buitenwereld in. We blijven voor altijd binnen. Daar is het tenminste veilig.



DE VOLGENDE  
MAANDEN



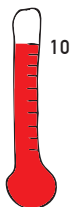
Als je baby 9 maanden oud is, volgt **scheidingsangst**: hij/zij begrijpt niet dat je er nog bent als je de kamer verlaat... Snif. Dat gaat beter vanaf 2,5 jaar.

MOEILIKHEIDSGRAAD



\* Noot bij moeilijkheidsgradering en tabel: Natuurlijk overdrijven we hier en daar een beetje. En het is ook zeker zo dat *élk* kind en *élke* mama anders is. De ene mama heeft een totaal andere draagkracht dan de andere. Deze tabel is niet gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeken, maar op eigen ervaringen. Vertaal de tabel dus gerust naar je eigen kind en context! Wat deze tabel vooral wil doen? Je helpen te relativeren. Wat ze vooral niet wil doen? Je onzeker maken.

Ooooo, smelt, smelt!  
Wat een schatje!!!!

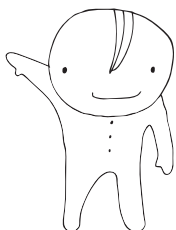


6 MAANDEN

Mama is **eenkennig** (vanaf week 1 tot... zelf in te vullen): lees: ik wil mijn baby het liefst zoveel mogelijk bij mij houden, want daar is hij/zij het best.



Miss/Mister Smile:  
je baby vertoont zijn  
of haar eerste  
glimlachjes...  
\*\*Oooo... Smelt...!!\*\*



Baby is **eenkennig**: lees:  
'Mama, laat mij nooit meer  
los! Ik vind al die andere  
mensen eng en stom!'

KWIJLER

Oef, tandjes  
krijgen is  
*heavy*!... Ow, is  
mijn bloes  
alweer vies?

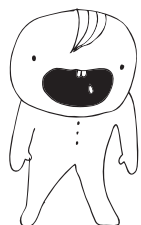


BUIKROLLER

Is dit nog normaal?  
Jezus, ik ben moe.  
Moe? Uitgeput, ja! Ik kan  
al heel goed op mijn rug  
gaan liggen om eventjes  
uit te rusten. Ook op de  
buik rollen lukt al vlot.

Mijn kind is het  
mooiste.  
Of op zijn minst  
het tofste.

Oo, de eerste  
brabbel-  
woordjes!  
Snif!! Ik haal  
mijn beste  
babytaal  
boven.



Tandjes  
in zicht!



Baby rolt van rug  
naar buik! Let op,  
dit kan gepaard  
gaan met enige  
frustratie als  
hij/zij nog niet  
terug op de rug  
kan rollen.

Mama is de  
beste. Tofste.  
Liefste. Net als  
papa/meemama  
...

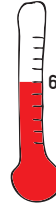
Areuh?  
Brabbel?



KRUIPER



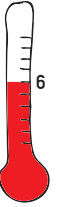
Waar is de baby? Euh, baby? Hello??? O, daar ben je! Oei, pas op dat je... Autch! Te laat! Weer een buil! Snif!



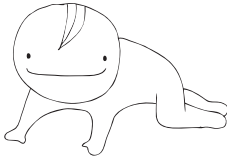
STAPPER



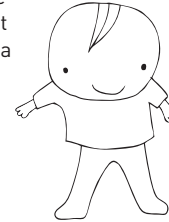
Remind me om een stappenteller te kopen...



BABY



Alert: vanaf nu is hij/zij weg voor je het weet. Goed voor je conditie, dat wel. Maar hij/zij kan zich ook prima verstoppen... Lades en kasten opentrekken... Je kind kan dingen over zich heen trekken... En stoot zich regelmatig. O ja, en soms klautert hij/zij ergens bovenop...



Oef, enerzijds. Anderzijds: nog meer work-outs gegarandeerd.

3 JAAR  
*horrible three*

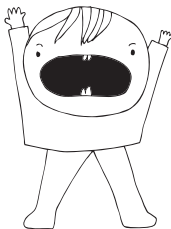


Oink in het kwadraat? Euh? Dit had ik niet voorzien. Minuutje, ik kijk nog even in de handleiding. Nee hoor, staat er niet in.



Mama's scheidingsangst is al wat geminderd. 'Oké, ik moet eventjes het huis uit... Al was het maar alleen naar de supermarkt... Dat is hetzelfde als op vakantie gaan.'

Ooo, maar kijk nu toch, hoe schattig is dat gezichtje...  
*\*smelt\**



Waarom kunnen kleuters zo boos zijn op ons? Niemand die het weet. In hun hoofd kan elke reden goed zijn. Een voorbeeld: je reikt de 'verkeerde' schoenen aan. Weet je dan niet dat hij/zij die ándere wil aandoen? Waarschuwing: neem hen vooral erg serieus, want lachen met een boze kleuter is als olie gieten op vuur: *you don't want to go there.*

Wil zoveel mogelijk zelleuf doen... Superleuk! Maar... daardoor kan het wel een beetje langer, euh, duren, gezien kleuters bepaalde motorische vaardigheden nog niet helemaal onder de, euh, knie hebben...

Is superschattig, heerlijk oprecht, een beetje onbeholpen en kan met één blik honderden harten doen smelten...

**OPGELET!  
WARNING!**

Oei, kan jouw kind dat al? Oei, de mijne nog niet...  
\*twijfel twijfel\*  
Er zal toch niets mis zijn, hé?

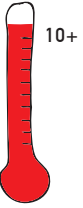
**2 JAAR**  
*terrible two*

O jee, dit kan nog wel effe duren...

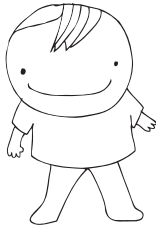
Oink? Wat in hemelsnaam???  
Serieus?

Hoe kan ik in hemelsnaam serieus blijven als hij/zij zo schattig doet? Dat is toch niet eerlijk?

Probeer eens ja te zeggen, liefje... Ja is toch ook een mooi woordje? Niet? Toe? (smek)



Kinderen ontwikkelen zich elk op hun eigen manier. Lees: de ene zal kruipen, de andere wil meteen lopen. Gewoon, om het nog wat spannender te maken voor mama. Het zou anders maar wat saai zijn, niet?



Wil zoveel mogelijk dingen *zelleuf* doen.

Ontdekt zichzelf en de wereld. Wordt ook weleens *terrible two* genoemd. Dat kan kloppen. In veel gevallen ook niet. Dat hangt af van het soort kindje dat je hebt.

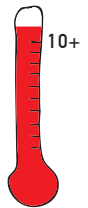
Heeft een ontwapenende charme over zich heen hangen. Nog gezellig onhandig af en toe, maar maakt veel goed door je nu en dan heel lief aan te kijken.

Heeft doorgaans een paar favoriete woordjes. Of, beter gezegd, heeft één favoriet woord. 'Nee', bijvoorbeeld. Variant: 'Neejeu!'

Bloos, bloos... Help...  
Hoe red ik me hieruit?

O jeetje...  
Euh ja, liefje...  
Dat is juist!

Hihi, euh, oei! Sorry hoor, mijnheer, dat was niet tegen u! (tegen zoon/dochter al fluisterend: 'Dat. Mag. Je. Niet. Zeggeuhhhh!!')



Lacht heel vaak met, euh, primaire dingen... Kort door de bocht: lachen met pipi en kaka is het leukste wat er is... Ook in openbare ruimtes. Of als er vrienden op bezoek zijn...

Ontdekt zichzelf...  
En zijn/haar lichaam ('Kijk mama, mijn plassertje!').

Neemt geen blad voor de mond. 'Mama, die mijnheer heeft een dikke buik' is een van de mogelijke opties. Het liefst zo dicht mogelijk bij de mijnheer in kwestie, zodat hij het zeker hoort.



MAMA



BABY

4 JAAR  
*crazy four*

O jee, dit kan nog wel effe duren... Geeuw... Och wel ja, ik kan maar beter eventjes yoga doen intussen... Of een liedje zingen terwijl ik wacht.

Oink tot de derde macht? Waar heeft hij/zij het in godsnaam over? Zou dit normaal zijn?



Wordt steeds zelfstandiger. Dat vergt wat, ahum, geduld van de ouders. En ja, ook dit is bij elk kind weer anders. Sommigen zeggen dus nogal vaak: 'Ik wil dat zelf doen!'

Sommige 4-jarigen zijn temperamentvoller dan andere. Kinderen die op de leeftijd van 2 en 3 niet bijzonder *horrible* of *terrible* waren, krijgen plotse-ling misschien wel een opstoot aan karakter. Lees: ze zoeken hun en jouw grenzen op. Op de meest creatieve manieren: 'Maar mama, ik moet in mijn prinsessenjurk naar de winkel, anders wordt de heks boos!'

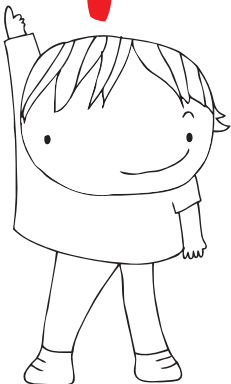
5 JAAR  
*sceptische 5*

Vanwaar de kindjes komen? Goh ja, euh, tja... Vraag dat maar eens aan je papa/opa/oma/juf/meester (maakt niet uit aan wie, gewoon niet aan mij, want ik weet dat niet!).

Wow, wat is hij/zij gegroeid... En wat een leuke babbels heb ik al met hem/haar. Maar... waar is die kleine baby naartoe??? (tranen in de ogen) Snif?



6 JAAR  
*filosofische 6*



Je kind wil echt álles weten:

- Hoe de wereld in elkaar zit. Waarom... de lucht blauw is? Waaaaarom???
- Vanwaar de kinderen komen...

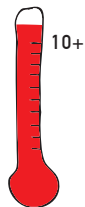
Het voordeel: het levert de zaligste gesprekken op... Maar ook: het angstzweet breekt je af en toe uit... Want ja, vanwaar komen de kindjes nu eigenlijk? Hè?

Je baby/peuter is gegroeid tot een flinke jongen/meid. Lichamelijk wordt hij/zij steeds vaardiger en sterker.



Oef, het wordt toch ietsje gemakkelijker. Of niet? O ja, soms wel al eigenlijk... Maar toch...

O kijk hoe lief!  
Wat een schatje!!!  
Nee, het staat vast: hier kan ik onmogelijk boos op blijven.

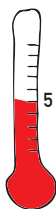


Kan soms al heel flink alleen spelen. Heeft heel veel fantasie.

Blijft reuzeschattig en adorabel. Kan ongelooflijk grappige, bij tijden gênante of heel erg lieve dingen zeggen. Is oprecht en erg loyaal (lees: mama/papa zijn de beste).

Wat is het heerlijk om samen op pad te gaan. Te antwoorden op de vele vragen. Te horen over hun wonderde kijk op de wereld.

Wow, wat een persootje is dit al geworden!



**OPGELET!  
WARNING!**

Je bent toch best wat uitgeslagen in deze fase, want voor je het weet, komen ze met kritische vragen. Of worden ze voor het eerst verliefd... Hellup!



Toch bijzonder hoe kinderen op deze leeftijd leren lezen en schrijven. Een heel nieuwe wereld gaat open voor hen en jou. Huiswerk moet worden nagekeken... Ineens draait je kind mee in dat Grote Systeem, en dat is een proces van vallen en opstaan.

Heeft een eigen mening over veel dingen... Lees: 6-jarigen hebben je soms al helemaal door... Je kunt hen niets meer wijsmaken. Het voordeel: je kunt al eens uitleggen dat je gewoon wat moe bent. Ze beginnen te snappen dat je maar een mens bent. Het nadeel: je kunt ze dus, euh, niet zoveel meer wijsmaken ...

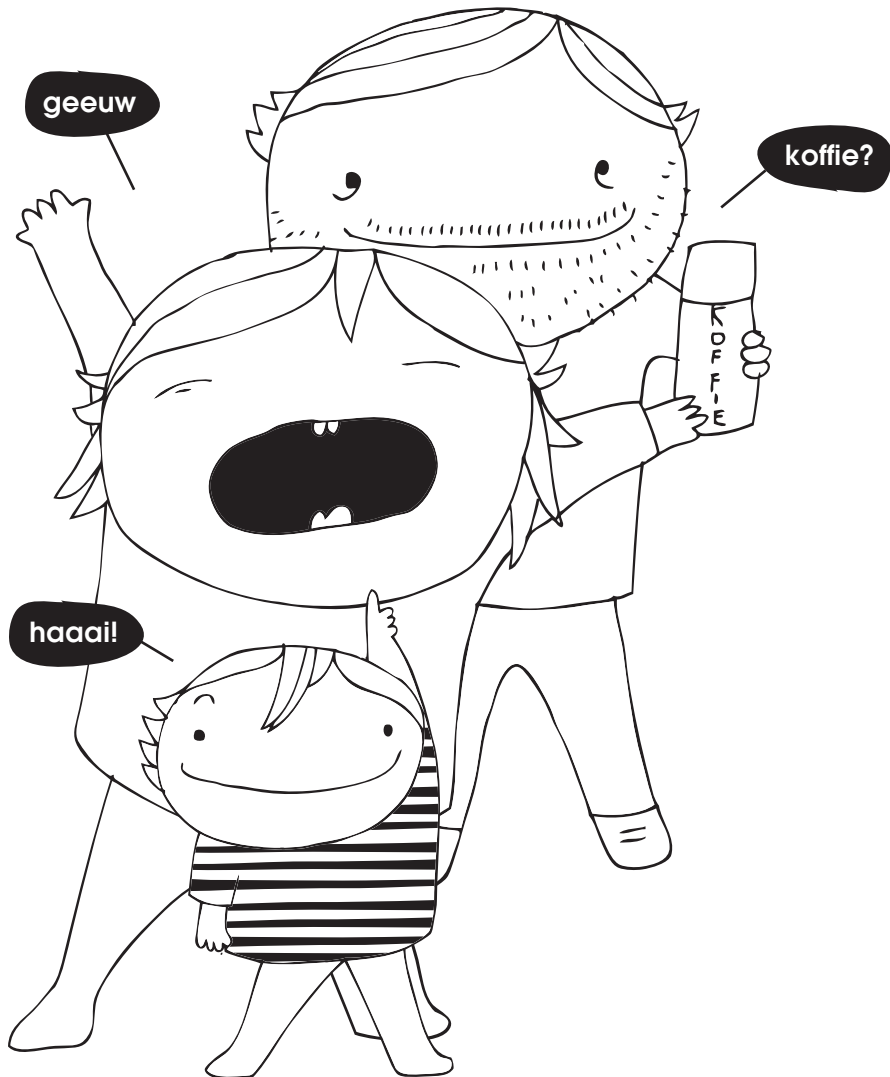
Begint met de ogen te rollen als je in zijn/haar ogen iets dwaas zegt of doet. Krijgt humor en lacht je mogelijk af en toe uit ('Moehahaaha, mama, doe eens normaal!'). Om maar een voorbeeld te noemen...

**Als je je afvraagt: waarom houdt deze tabel op bij 6 jaar?**  
*Aha, wel, omdat, euh, onze eigen kinderen nog maar 6 zijn. Wat volgt is ook voor ons een vraagteken. Er komt dus zeker een vervolg! We vermoeden – zo een heel klein beetje – dat ons nog wat te wachten staat.*

Zoon of dochter gaat naar verjaardagsfeestjes... Heeft misschien een aantal hobby's.

# LES 7

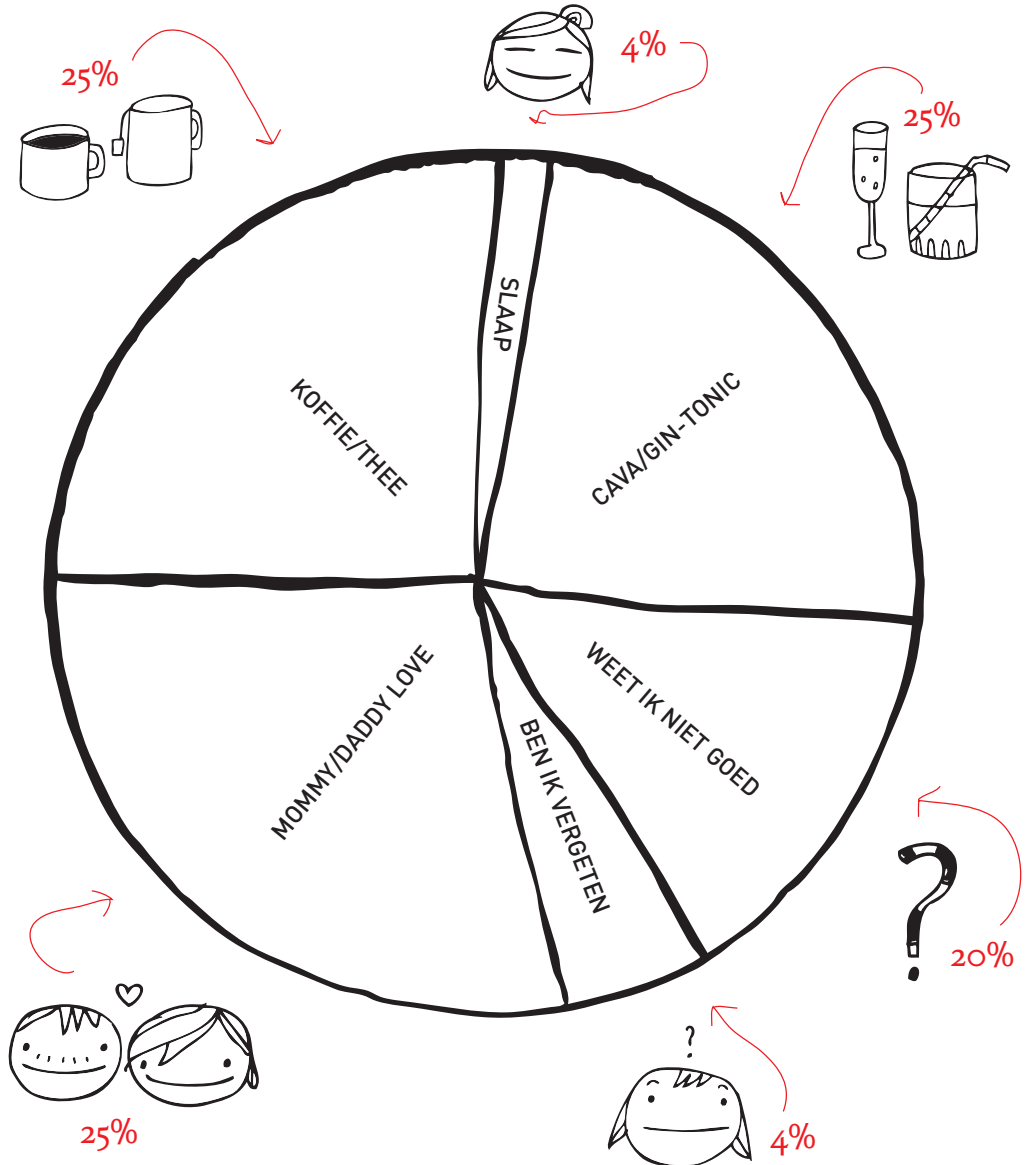
**DIE EERSTE JAREN ZIJN FANTASTISCH,  
MAAR OOK ERG VERMOEIEND,  
VAN ALLES WAT EIGENLIJK...  
HET LIEFST ZOVEEL MOGELIJK DOOR ELKAAR.**





# LES 8

## DE 6 DINGEN WAAROP JONGE OUDERS OVERLEVEN



# LES 9

## BABY IN HUIS: ZO OVERLEEF JE DE GIGANTISCHE VERMOEIDHEID VAN DE EERSTE MAANDEN

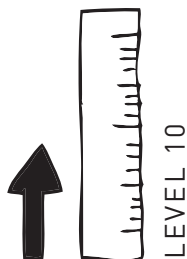
Hoera, je hebt net (nog) een baby'tje gekregen!  
Proficiat!!!



Die eerste week zweef je zowat op adrenaline. Maar dan, zo stilletjes aan, begint het in je systeem te sippelen... En besef je ineens: Jezus, ik ben... moe?!

**Welkom op level 10 van het ouderschap.** Yep, het hoogste level, kwestie van er meteen te worden ingegooid.

Dit zijn de maanden in je leven waarin je zelf het minst slaapt. Joepie!



Bekijk het zo:

- Het kan alleen maar beter worden.
- Je hebt een megaschattige baby. Helemaal zelfgemaakt!

Hoe kom je uit je mama/papazombiestatus? Geleidelijk aan hoor, geen zorgen. Nu ja, écht helemaal over gaat dat niet, in die eerste jaren. Maar euh, als alles een beetje meezit, kun je na een tijdje wel weer een paar uurtjes doorslapen.