

Ben ik *dit?*

Lief voor je baby, kortaf tegen je peuter

De eerste weken met een pasgeboren baby én een peuter erbij zijn heftig. Journaliste Janna Pelders merkt dat haar lontje wel erg kort is geworden. Waar is die leuke moeder gebleven?

'Ga nou gewoon slaaaaapen!' Wanhopig roepend sta ik aan het bed van mijn dochter Maud. Om vervolgens met vlekken in mijn nek naar dat van mij te vertrekken. Met lekken-de borsten, want daar ligt mijn baby van ruim een week oud te wachten op een voeding. Terwijl ik Suze aanleg, biggelt er een traan over mijn wang. Ik baal. Van mezelf. Heel erg. Ben ik dit echt? Ik herken mezelf niet meer.

Tweeëneenhalf jaar lang heb ik over onze dochter Maud gemoederd zoals ik van tevoren had bedacht dat te gaan doen. Geduldig, met veel liefde en met humor. En als het nodig was ook consequent en streng. Natuurlijk wist ik dat er wel iets zou veranderen met een tweede kind erbij. En ik wist ook dat ik me deze tweede kraamtijd niet enkel kon onderdompelen in de liefde voor een kleine baby. Ondertussen zou er ook een peuter door het huis banjeren. Maar dat mijn houding zo zou veranderen, had ik nooit verwacht.

WORSTELING

Met enige regelmaat verbaas ik mezelf. Van die leuke, gezellige en geduldige moeder is weinig meer over. Sta ik daar weer te schreeuwen tegen m'n meisje. Om me vervolgens meteen vreselijk schuldig te voelen. Ze is immers nog maar twee...

De emoties lopen soms hoog op. Ik worstel niet zozeer met het zorgen voor twee kinderen, maar vooral met mezelf. Ik vind het stom dat ik zo weinig kan hebben van mijn oudste kind. Zit ik op de bank Suze te voeden, wil Maud ook een boterham. Niet dat ik metéén ontplof, ik snap haar best. Ik blijf zelfs al voedend aan het aanrecht prima een boterham te kunnen smeren. Maar ik ervaar haar gedrag veel sneller als zeuren. Kan gegil niet hebben en reageer feller dan voorheen. Kortom: mijn lontje is korter dan kort. Net als de nachten. Er blijft niet veel tijd over om te slapen als je 's nachts een hongerige baby moet voeden. Ik ben moe en kan ook daarom minder hebben. Niemand die daarvan opkijkt, maar onhandig is het wel. Zeker omdat Maud mijn humeur spiegelt. Sta ik chagrijnig op, dan is zij ook niet te genieten. Daarnaast is Maud in de war, dat merk ik aan alles. Ze moet wennen aan de nieuwe dynamiek in huis. En al is ze apetrots op haar zusje, ze vindt het soms toch moeilijk om te moeten wachten. Op aandacht, op een knuffel, een boterham. Of gewoon, op mama.

POTJE MEEGRIENEN

En wat is ze ineens groot. Toen een vriendin haar kwam >





te tukken, Maud huppelt van geluk en ik straal van trots. Helemaal als ik word aangesproken door een wat oudere vrouw: 'Stoere moeder ben je, alleen op pad met twee van die kleintjes.' Lachend antwoord ik dat haar opmerking me goed doet. Een ochtendje dierentuin lijkt een hele onderneming, maar blijkt puur genieten.

CHAGRIJNIG

Niet te veel plannen, loslaten en eropuit gaan; dat klinkt niet zo moeilijk. Het helpt, maar natuurlijk zijn het niet dé toverwoorden voor alle situaties. In een jong gezin moeten er nou eenmaal ook boodschappen worden gedaan, boterhammen worden gesmeerd en kids in bed worden gestopt. Ook als je lontje net even in die bekende korte toestand is. Op een middag heb ik net Maud in bed gelegd en Suze aangelegd, als ze me roept. Ik hijs mezelf van de bank om haar de gevraagde kus te komen geven. Dit herhaalt zich een keer of drie, steeds voor iets onbenulligs als een knuffel of even kriebelen. Dan ben ik het beu. Met een boze blik spreek ik haar toe en leg ik uit dat het mooi is geweest. "Het is tijd om te gaan slapen, mama gaat nu je zusje eten geven en dan ook rusten. Heb je dat begrepen?" Ik banjer haar

Na een paar weken heb ik door wanneer het 'mis' gaat

kamer uit. Net voor ik de deur achter me dicht wil trekken, hoor ik zachtjes: "Mama, ben jij boos?" "Nee hoor", zeg ik zonder mijn stem te verheffen. "Mama is niet boos." "Oh", vervolgt ze met haar piepstemmetje, "Ben jij dan chagrijnig?" Ik heb het niet meer. Proestend van het lachen geef ik toe dat ze daar best weleens gelijk in kan hebben. Maar dat zij me weer vrolijk heeft gemaakt. Gelukkig, denk ik bij mezelf terwijl ik wegliep, ik ben weer een leuke moeder. Die heel af en toe ook chagrijnig is. ■

Tekst: Janna Pickers / Illustraties: GrootZus

Ze vindt het moeilijk om te moeten wachten. Op aandacht, een boterham of op mama

< halen omdat mijn weeën waren begonnen, knuffelde ik in mijn beleving een klein meisje. Een paar uur later stond ze stuitend naast de wieg en leek ze tien centimeter langer en honderd keer wijzer te zijn geworden. Het contrast met Suze is gigantisch. Zeker als Maud met haar babyzusje naast me op bed zit. Dat zijn aandoenlijke momenten. Toch temper ik haar enthousiasme een beetje. Ik wil m'n baby beschermen tegen de – weliswaar goedbedoelde – onhandigheid van haar grote zus.

Ik vind haar veel sneller zeuren, kan gegil niet hebben en reageer feller

Ik denk dat ik ook meer van Maud verwacht, nu ze in mijn ogen een grote meid is. Met haar kan ik immers een soort van gesprek voeren. Ik kan haar uitleggen waarom iets niet mag of juist wel moet. Dat zij daar niet altijd boodschap aan heeft, zorgt voor strijd.

Zo wil Suze op een druilige ochtend bijna non-stop worden gevoed. Tussendoor is ze huilerig en wil ze alleen maar bij me liggen. Maar Maud wil ook aandacht en na een paar afwijzingen van mijn kant, zet ook zij het op een brullen. Wat nu? Ik pak m'n meisjes allebei op schoot en grien gewoon een potje mee. Zo, dat lucht op. Een minuut of vijf knuffelen later is de sfeer weer oké. We zijn alle drie wat meer ontspannen en hebben vervolgens een fijne middag. Dezelfde avond zit ik te appen met een goede vriendin. Zij is ook moeder van twee meiden, Lucie en Sue zijn een paar maanden ouder dan Maud en Suze. Ik vertel haar over de strijd in huis. Dat ik het lastig vind om mijn aandacht goed te verdelen en af en toe in mijn ogen enorm tegen de oudste tekeerga. En dat ik me dan meteen heel erg schuldig voel. 'Ik herken zo wat je zegt', appt ze terug. 'Ik baalde

soms echt van mezelf en kon weinig van Lucie hebben toen Sue net geboren was. En zij reageerde dan weer op mijn humeur. Normaal heb ik engelengeduld met Lucie, maar in die eerste weken was dat nergens te bekennen.' Ik stuur haar terug dat het me goed doet om openhartig en eerlijk te zijn. Dat het fijn is om te horen dat ik niet de enige ben die blijkbaar zo stom doet. Even later stap ik met een opgeruimd gevoel in bed. Ik neem me voor om vaker dit gevoel te delen. Al ben ik niet trots op de manier waarop ik op Maud reageer, de herkenning bij m'n vriendin neemt in elk geval het gevoel weg dat ik gek ben. Ik lees nog een tweede app op mijn telefoon: 'Dit gedrag is tijdelijk, geloof me. Het gaat over. Echt.' Fijn om te lezen, maar kan ik daar zelf ook nog iets aan bijdragen?

CODEWOORD: LOSLATEN

Na een paar weken heb ik door wanneer het 'mis' gaat. Als mijn planning in de soep loopt, raak ik geïrriteerd. Daar hebben we dan met z'n allen last van. Een baby die piept, een peuter die zeurt en een moeder die daar met opgetrokken schouders tussendoor manoeuvreert. Loslaten is het codewoord. Wat nou plannen en controle houden? Was ik soms vergeten dat dat helemaal geen zin heeft met kleine kinderen? En al valt het niet altijd mee de boel de boel te laten, het werkt wel.

Zoals blijkt op een zogenaamde regeldag van Suze. De hele ochtend ben ik met haar in de weer. Voeden, knuffelen, rondsjouwen. Eigenlijk heb ik allerlei plannen, maar daar komt niets van terecht. Ik geef me er maar aan over. Tegen lunchtijd heb ik letterlijk één kopje uit de vaatwasser gehaald om een cappuccino voor mezelf te maken. Maar Suze is inmiddels wel weer relaxed en Maud heeft zich in de tussentijd prima in de tuin vermaakt. Zo kan het dus ook.

Niet alleen loslaten heeft een positief effect op onze gezamenlijke gemoedstoestand, ook eropuitgaan werkt uitstekend. Als ik ook maar even merk dat mijn lontje korter is dan anders, pak ik ons boeltje in en vertrek. Eerst voor een simpele boodschap of een kwartiertje schommelen in de speeltuin, maar al snel maak ik onze wereld groter. Ik prop het hele zwikkie, inclusief Bugaboo, luiertas en lunchpakket, in m'n auto en cross naar de dierentuin. Suze ligt uren

Zo word je weer jezelf

Stephanie Nas is vrouwencoach en verloskundige. Haar tips voor de eerste heftige tijd met een baby en een peuter:

- Stel realistische doelen. Verwacht niet dat je met twee kleine kinderen boodschappen kunt doen, acht wassen weg kunt werken, naar de speeltuin kunt gaan en ook nog langs die leuke vriendin die jarig is. En doe je dat wel, calculeer dan in dat je kids (en jij wellicht ook) daar stikchagrijnig van kunnen worden.
- Houd niet te star vast aan het slaapritme van je oudste. Probeer het zo te regelen dat ze één keer per dag tegelijk slapen. Ga dan niet als een dolle het huishouden doen, maar duik ook je bed in, pak een boek of een tijdschrift of doe iets anders voor jezelf.
- Heb vertrouwen in jezelf. Oordeel niet te hard. Als je een keer boos wordt of een kort lontje hebt, wil dat niet zeggen dat je geen leuke moeder bent, ook al voelt dat op dat moment wel zo.
- Je peuter zoekt zijn of haar grenzen nu op. Blijf af en toe consequent nee zeggen, dan is het maar even niet leuk.
- Houd een boekje bij waarin je elke avond in tien regels opschrijft wat die dag goed is gegaan. Dat geeft een positief gevoel.
- Paniek komt in golven, weet dat de golf ook weer wegzakt. Neem een time out en tel in een andere kamer tot tien (of zo nodig tot honderd).
- Huil eens mee met je kids. Huilen ontspant en daarom lucht het zo op.
- Pak hulp aan als je het wilt en het nodig hebt. Je hoeft niet alles alleen te doen.
- Je bent moeder geworden, maar daarvoor was je ook al iemand. Hoe moeilijk je het misschien ook vindt om het nest te verlaten, doe af en toe iets voor jezelf.
- Ga eropuit, ook al vind je dat hartstikke spannend. Als je angst overwint, geeft dat je moed en vertrouwen voor een volgende keer. Meer informatie? Kijk op: stephanienas.nl