

Voor alle vrouwen die een kleine dragen of gedragen hebben.

Voor alle vriendinnen, zussen,
moeders, tantes en collega's van
de vrouwen hierboven.

Voor alle vrouwen.

Voor mezelf omdat alles hier
samenkomt.

**HULP NODIG
OF EEN VRAAG?**

Stuur mij een berichtje!

@simonefrancooij

Intro

Yes!

Dit is een boek voor alle moeders, nu en in de toekomst. Geschreven in mijn eerste zes weken als kersverse moeder. Omdat iedereen in deze fase een cheerleader op haar nachtkastje kan gebruiken.

Superleuk dat je dit boek in handen hebt! Het is bedoeld om jou alles te vertellen en je vooral bij te brengen dat je je niet gek moet laten maken. Jij gaat het goed doen en dit boek gaat je daarbij helpen.

Ik geef je in dit boek al mijn lifechangers, mijn tips, mijn lijstjes, een kijkje in mijn wereld als kersverse moeder en ervaringen en tips die ik van anderen heb verzameld. Maar vooral heel veel vertrouwen en plezier. Wij kunnen dit. Jij kunt dit.

Moeder worden is het meest bijzondere dat ik ooit heb meegemaakt. En het was zeker niet altijd alleen maar een roze wolk. Er was zoveel dat ik niet wist. En er waren zoveel dagen dat ik maar wat deed. Maar alsnog is het helemaal goed gekomen. Met mij, met onze dochter en met alles daaromheen. Met dit boek hoop ik jou dit allemaal te vertellen.

Dit is een boek geworden met álles. Niets weggelaten. Maar vooral met een positieve noot. Want het moederschap is fantastisch en dat ga je met dit boek meemaken! We maken samen zware dingen lichter. En als het even niet lukt, bel dan je lievelingsvriendin of haal steun uit dit boek. Want je hoeft het niet alleen te doen! Nooit.

Ik hoop dat dit boek er voor jou is wanneer jij voor jouw gevoel de hele wereld op je schouders hebt.

Liefs

Over dit boek

Wat superleuk dat je dit boek gekocht, gekregen of geleend hebt! Hierbij een kort berichtje van mij aan jou over dit boek. Het allerleukste boek over moederschap en alles wat daarvoor en -omheen zit. Zodat jij gewoon je tijd kunt steken in geloven dat jij de allerleukste en allerbeste moeder bent die er bestaat – want ja, dat ben je!

Ik geef je in dit boek echtheid, tips, (zelf)vertrouwen wanneer je het nodig hebt, lijstjes, schema's, een kijkje in mijn wereld en de ervaringen en tips van anderen die ik heb verzameld. Zodat jij de moeder kunt worden die jij wilt zijn!

Ik schrijf verderop dat alles (goed) komt op z'n tijd. Geloof me, dat is ook zo. Sterker nog, nu ik terugkijk, weet ik dat ik het niet beter had kunnen doen. Onthoud, hoe je het ook doet, gaat doen of hebt gedaan: het is al goed. *Alles is goed.*

Good to know!

Voordat je aan dit boek begint, is het goed om te beseffen dat ik geen vooruitdenker of plan-

ner ben. Ik hou ervan om dingen goed te regelen, maar leef tegelijkertijd voornamelijk van dag tot dag. Zo had ik bijvoorbeeld totaal niet nagedacht over het leven ná de bevalling. Ja, mijn keukenkastjes waren spic en span, alles in ons huis was zo ongeveer gelabeld en ik had letterlijk óveral lijstjes van – yes, die lijstjes vind je in dit boek. Maar ik leefde zonder dat ik het doorhad eigenlijk simpelweg volgens het 'eerst bevallen en de rest komt daarna wel goed'-principe.

En het is ook goed gekomen. Daarom is er dit boek. Voor alle kersverse moeders die het voor het eerst doen of voor de tweede, derde, vierde, vijfde keer.



Je cheerleader op je nachtkastje

Voor de moeders die weer even houvast moeten vinden. En voor iedereen die moeder wil zijn op haar eigen manier. **Dit is jullie boek. Een eerlijk boek over zwanger zijn, bevallen en de eerste tijd als kersverse moeder.**

Let's go!

Jij kunt dit

Als ik het kan, kun jij het helemaal.

Belofte

Wat ik jullie beloof!

Dat ik alle steun en tips en wijsheid die ik heb opgedaan met je zal delen.

Dat ik je laat lachen en dat je je vriendinnen, je moeder, je tantes en je zussen – of wie ook belangrijk voor je is, gaat opzoeken als je ze nodig hebt.

Dat je precies gaat snappen wat je moet voorbereiden, wat je in huis moet halen en wat je wanneer moet fixen – en geloof me, het is echt lekker als je niet meer het hele internet hoeft af te speuren voor tips en lijstjes. Alles op één plek. Van gratis verrassingsboxen tot hoeveel hydrofiele doeken je nu eigenlijk nodig hebt. *I got you.*

Dat ik je over producten vertel die mijn leven als kersverse moeder beter hebben gemaakt en je al mijn life-hacks leer die je net iets relaxter door je kraamtijd laten gaan – *thank me later!*

Dat je met dit boek ontzettend veel zin in jouw moederschap gaat krijgen.

We gaan ervoor!

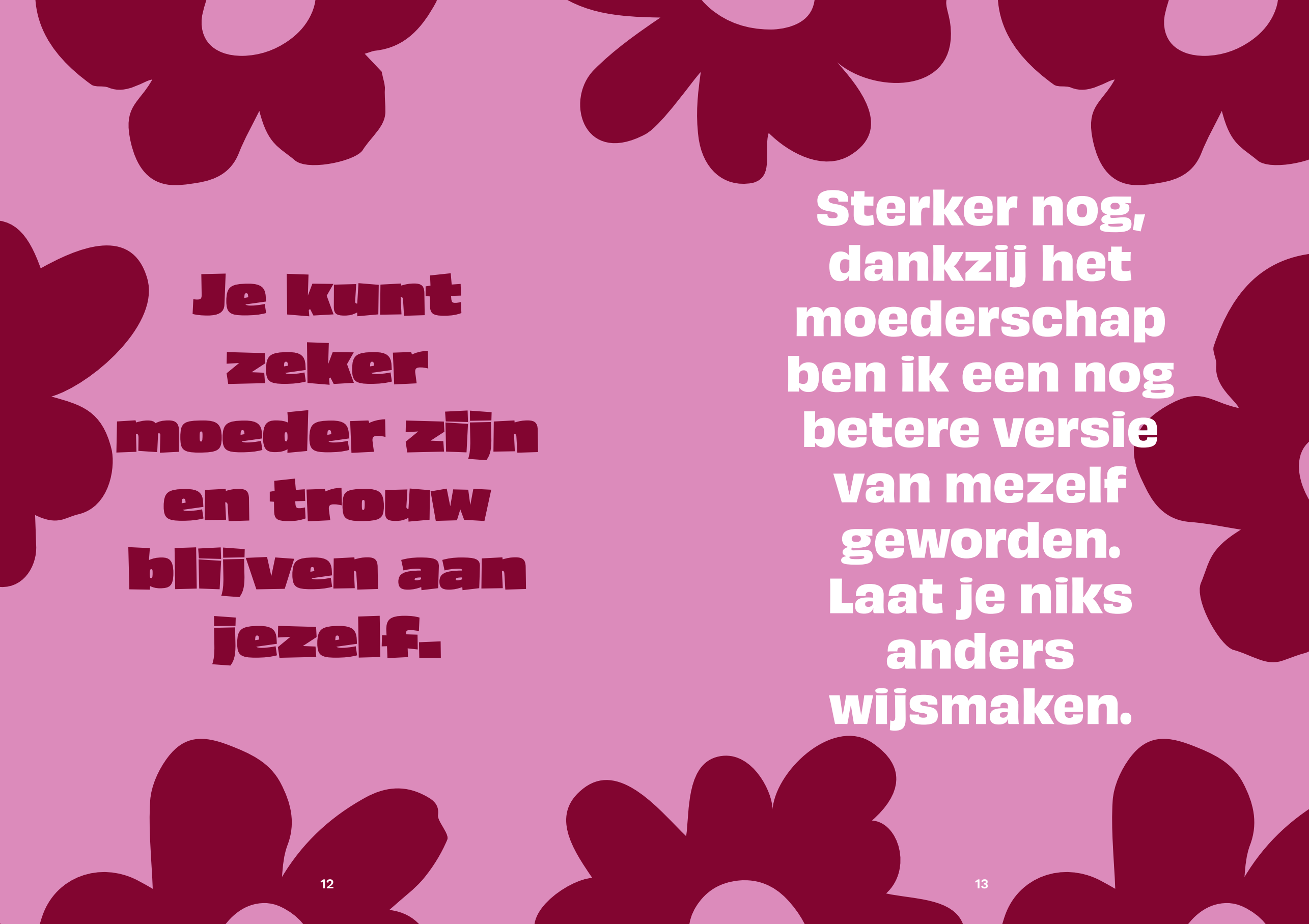
Naast alle tips, eerlijke verhalen en peptalks wil ik je ook meegeven dat het moederschap (ook in onze tijd) fantastisch is. Elke tijd heeft haar uitdagingen, met elke generatie verandert de wereld en in elke tijd moeten moeders hun eigen weg vinden. En wij? Wij moeten het moederschap vinden dat past bij alle andere ballen die we nog graag in de lucht willen houden. Moederschap in onze tijd is soms pittig, maar ook fantastisch. Want je kunt zeker moeder zijn en trouw blijven aan jezelf. Sterker nog, dankzij het moederschap ben ik een nog betere versie van mezelf geworden. Laat je niks anders wijsmaken.

PS Alles in dit boek is bedoeld om jou te helpen om zo positief mogelijk naar het moederschap te kijken en

je de steuntjes in de rug te geven om het te rocken. Dit betekent niet dat het gek is als je dit even niet zo voelt. Voel je je verdrietig, alleen, boos, moe, compleet uitgeteld? *Dit kennen we allemaal!* Het is niet gek! Vraag hulp, zoek mensen bij wie je terecht kunt, vertel je verhaal en hou het alsjeblieft niet voor jezelf. Of stuur mij een berichtje. Want ook dat is dit boek! Niet alleen doen, maar samen. Je vindt me op Instagram en je kunt dag en nacht een berichtje sturen. Ik klim graag voor jou in de pen! Doen, hoor!

PS 2 Dit boek is niet bedoeld om je te laten zien hoe het precies gaat zijn. Het is er om je te laten zien dat het in allerlei vormen komt. Jij bent niet raar, we zijn allemaal anders en we hebben allemaal (lees dit goed, *allemaal!*) onze momenten van twijfel, onzekerheid, stress en zorgen.

Dus laat ook dit boek je niet van de wijs brengen. Ook dit is niet de enige echte waarheid. In welke vorm jij het moederschap ook ervaart, welke emoties jij er ook bij krijgt, hoe je ook denkt dat je het moet doen: *you do you.*



**Je kunt
zeker
moeder zijn
en trouw
blijven aan
jezelf.**

**Sterker nog,
dankzij het
moederschap
ben ik een nog
betere versie
van mezelf
geworden.
Laat je niks
anders
wijsmaken.**