

## Ben je moeder of vaderschuldgevoelens zat? Lees hier hoe je nutteloze gedachten verbant

Moe van het vechten tegen moeder of vaderschuldgevoelens? Het is volkomen normaal, maar weinig zinvol als je te maken hebt met veel andere emoties van het eerste moeder of vaderschap. Lees hier over vijf klassieke schuldgedachten van ouders en hoe je je er overheen kunt zetten.

### **Geen directe band met je baby**

Het kan weken, of soms zelfs maanden duren, voordat je een band met je pasgeboren kindje voelt. Voel je niet schuldig en maak je geen zorgen. Na verloop van tijd gebeurt het vanzelf. Geniet van huidcontact met je baby en babymassage. Het toezingen en wiegen van je pasgeboren kindje kan ook helpen.

### **Druk op het geven van borstvoeding, indien je een mama bent**

Je kunt heel veel schuld voelen bij de keuze voor borstvoeding of flesvoeding. Ongeacht of je je schuldig voelt over het niet geven van borstvoeding, het geven van flesvoeding, het stoppen met borstvoeding, of jezelf een mislukking voelt omdat je je baby geen borstvoeding kunt geven, waar het om gaat is dat je een blijde, nieuwe moeder bent en dat je baby gevoed wordt. Kies wat goed is voor jou en jouw situatie. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan om de eerste zes maanden alleen borstvoeding te geven, maar als dat niet mogelijk is, kan je baby indien nodig alle voedingsbehoeften uit flesvoeding halen.

### **Schuldgevoelens van werkende moeders**

Het jongleren met je werk-privébalans is zwaar voor elke nieuwe moeder of vader, schuldgevoelens komen veel voor. Ga op je moeder of vaderintuïtie af bij het bekijken van mogelijkheden voor kinderopvang en kies de juiste voor jou en je baby. Deel alle huishoudelijke karweitjes met je partner of vraag familie of vrienden om hulp. Op die manier kun je als je thuiskomt genieten van knuffels en het samen in bad gaan, in plaats van als supervrouw razend in het rond rennen. Lees onze [tips](#) <sup>[1]</sup> over het weer aan het werk gaan na het krijgen van een baby om alles in balans te houden.

### **Tijd voor jezelf voor nieuwe moeders of vaders**

We verklappen je een geheim: het is oké om te denken “Ik ben toe aan een pauze in het ouder zijn!”  
Neem even wat tijd voor jezelf. Je bent niet egoïstisch als je af en toe voor jezelf kiest in plaats van je baby. Doe wat aan lichaamsbeweging, spreek af met vrienden en maak tijd vrij voor jezelf en je partner. Als je uitgerust en minder gespannen bent, ben je veel blijer en energiever. Dan sta je te trappelen!

#### **De mythe van de perfecte moeder of vader**

Laten we dit gelijk rechtzetten: de perfecte ouder bestaat niet. Natuurlijk maak je plannen terwijl je een kind verwacht en dagdroom je over hoe het zal zijn om een baby te krijgen en ouder te zijn. Maar de realiteit is dat je je daarop niet kunt voorbereiden. Elke nieuwe moeder of vader worstelt ermee, dus voel jezelf niet schuldig als je niet aan je eigen verwachtingen voldoet. Laat de leugen van de perfecte Instagram-familie maar los, dan voel je je veel beter. Dat beloven we.

**Bron-URL:** <https://www.nestlebaby.be/nl/0-6-maanden/moederschuldgevoelens>

#### **Links**

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/0-6-maanden/weer-aan-het-werk-gaan>