

UPDATE

Een selectie van de laatste nieuwtjes en leukste weetjes.



BLIJ BLIJ BLIJ

Of je nou op een roze wolk zit of juist niet: zodra je eerste baby er is, is je leven niet meer wat het daarvoor was. Niet erg, vaak heel leuk zelfs, maar soms kun je door het 24/7 zorgen, je herstel en het slaapttekort jezelf een beetje kwijt raken. Laurinda Griekspoor van kraamzorgorganisatie House of Care was gefrustreerd dat ze vrouwen na het kraambed (de eerste acht tot tien dagen, red.) geen support meer kon geven, terwijl zij en haar collega's alle expertise in huis hebben. Daarom ontwikkelde ze een online cursus met acht video's: HappyMom. Met alles wat je nodig hebt om jezelf weer een beetje terug te vinden. Hoofddoelen? Een goed gevoel hebben over jezelf als moeder, vertrouwen hebben en ontspannen. [HOUSEOFCARE.NL/CURSUS](https://houseofcare.nl/cursus). MET DE KORTINGSCODE OVN22 BETAAL JE € 37 I.P.V. € 59.



Voor het grijpen

De draagbare babyhanddoek van Noppies Baby Comfort maken baby-badderen makkelijk. Geen gehannes met een handdoek die van je schouder glijdt: deze bevestig je met klittenband om je nek. € 34,99 [NOPPIES.COM](https://noppies.com)

ROMPERDUEL

Een romper is een romper zou je zeggen. Niet als je het babyconsulenten Esther van Bloemen en Nicole Habraken vraagt. Esther is team Over het hoofd en Nicole staat achter de Overslagromper. Heb je ooit gehoord van sensomotorische ontwikkeling? Dat is de motorische reactie op zintuigelijke informatie. En precies de reden dat Esther voor 'haar' romper pleit. 'Bij het aankleden draai je je baby op z'n zij en weer terug en beweeg je z'n hoofd naar de borst. Deze gevoelsinformatie komt zijn brein binnen en zo ontwikkelt hij onder meer het evenwichtsorgaan.' Het voordeel van overslagrompertjes zit 'm volgens Nicole in het laagdrempeliger maken van huid-op-huidcontactmomenten. 'Bij de overslagromper hoeft je alleen de drukkers maar open te maken.' Conclusie: met een goede fifty-fiftyverdeling in de kast heb je the best of both worlds. [BABYVERPLEEGKUNDIGE.NL](https://babyverpleegkundige.nl), [BABYZORGBRABANT.NL](https://babyzorgbrabant.nl)

Grip op griep



Nieuws: de Gezondheidsraad adviseert om zwangere vrouwen vanaf 22 weken voortaan ook in aanmerking te laten komen voor de jaarlijkse grieprik. Die zou pasgeborenen namelijk tot zes maanden beschermen tegen ernstige complicaties als ademhalingsproblemen bij griep. Je baby kan nog geen vaccinatie krijgen, maar de moeder wel. En misschien voor jezelf ook wel fijn om het eerste jaar een beetje een extra griepbooster te hebben. BRON: ONAFHANKELIJK WETENSCHAPPELIJK ADVESORGAAN VOOR REGERING EN PARLEMENT



Ik crave een...boek

Drie boeken om je in te lezen.. *Van buik tot baby* – het meest complete handboek voor zwangere vrouwen, door de makers van Ouders van Nu. Want wat gebeurt er in je buik? Wat is een geboorteplan? En dan het bevallen: is dat een beetje te doen? € 27,50, Kosmos. Heerlijk lees- en meeleefvoer is *Sorry dat ik je wakker bel* van verloskundige Marlies Koers. Inspirerende verhalen over de moeders die ze bijstond tijdens de bevalling. € 20,99, Unieboek. *Ik denk dat ik wel kan* bevat alles wat niemand je van tevoren vertelt, maar wél graag wil weten. € 20,99, Spectrum.

NESTELDRANG DOET GEKKE DINGEN MET JE. WAT VOOR ABSURDS DEED JIJ?



Nicole Wennips

'Ik heb de keuken opnieuw ingedeeld. Alle borden een nieuwe plek, een compleet nieuwe indeling en alles moest schoon. Alles is zelfs nog een keer extra de vaatwasser in geweest.'



Jo Scheurwater

'De garage moest toch echt nog even van wit naar grijs gesausd worden en ik wilde er laminaat hebben. Wat iedereen onzin vond. Ik heb het toch gedaan, alleen kan de auto er nu niet meer in want dan rijdt je het laminaat kapot.'



Franka Westra-Bolt

'Toen ik zwanger was van de eerste, woonden we in een huurwoning zonder afzuigkap, dus het systeemplafond was vies. Dat moest en zou schoon, dus stond ik op het aanrecht te balanceren met een emmer water met ammoniak.'

♥ #WELIKEIT

Leuke apps, tv-tips, handige sites of muziek die zeker een hit wordt bij jou thuis. Dit mag je niet missen.



Tijd voor twee

Welke cravings je ook hebt, chocola gaat er altijd in. lovechock.com/nl is ook lief voor de wereld.



Van de bank

Marloes van optimavita.nl deelt fijne work-outs voor tijdens de zwangerschap.



Bijdragen

Na het zien van het filmpje op bykay.com kun je niet anders dan zo'n toffe draagzak bestellen.



SHOP GEZOCHT

Het leek de vriendinnen Giulia en Lisette altijd al leuk samen een kinderledingmerk op te zetten. Maar hoe start je zo iets? En toen, nét toen Lisette stopte met haar kledingwinkel, zagen ze dat hun lievelingswebshop zoenvoorgust.nl ermee stopte. Lisette: 'Dit was onze kans: misschien konden we hun webshop wel overnemen. We bleken niet de enige kapers op de kust, maar uiteindelijk mochten wij onszelf de nieuwe eigenaren noemen.' Dat Giulia net een maand daarvoor van haar tweede was bevallen, weerhield hen niet. Giulia: 'Zo iets samen doen met je beste vriendin is te gek.' Ze houden de collectie klein en bieden alleen duurzame en essentiële producten van hoge kwaliteit aan. Daarnaast doen ze niet aan seizoengebonden collecties en lanceren ze een eigen merk. Met mooie mutsjes, hydrofiële doeken en beddengoed. ZOENVOORGUST.NL



Vanuit je ledikant een giraffe spotten met deze muursticker.

80 X 55 CM, € 29,95 LMBABYART.NL

SAMENSTELLING MIRJAM ROSEMA-VERHULST SHOPPING EVI VAN ZELST



1000-dingen-deken

Voor in de wieg, voor onderweg, om je baby in warm te houden of mee af te drogen: deze superzachte mousseline deken maakt zichzelf snel onmisbaar. € 49,95 MIESENCO.NL

GESPOT



Tegel aan de wand

Kraamcadeautje of aandenken aan de geboorte van je kind? Laat een geboortetegel illustreren. Kwestie van een dier en kleur kiezen en de naam en geboortedatum doorgeven.

11 X 11 CM, € 29,50 FINEFOREST.NL

Zonder handen

Deze elektrische borstkolf is zo klein en licht dat-ie in een voedingsbeha past. Hij werkt geluidloos, zodat je in alle rust kunt kolven. Via een app kun je 'm bedienen en zien hoeveel melk je al hebt gekolfd. € 299,99 ELVIE.COM



In je mand

Ideaal om je nesteldrang te sussen: de opbergmanden uit de FIT-collectie van Handed By. Met de hand gevlochten en gemaakt van 50% gerecycled plastic.

VANAF € 6,50 HANDEDBY.COM