



Is het normaal dat ik niet altijd van het prille ouderschap geniet?

In het kort

Ja! Een kindje krijgen verandert je leven. Gemengde gevoelens zijn heel normaal. Durf hulp te vragen aan mensen in je omgeving. Je kan ook professionele hulp krijgen.

Door **Te Gek**

Een kindje krijgen verandert je leven voor altijd. Je aanpassen aan het leven met een baby kan een grote uitdaging zijn. Je ontwikkelt ondertussen ook een nieuwe identiteit als ouder. Het is normaal om tijdens deze periode een beetje uit evenwicht te raken.

Durf hulp te vragen

- Praat met je vrienden en familie over hoe jij je voelt en hoe het gaat met je baby. Gemengde gevoelens horen erbij en mogen er zijn:
 - Je bent geen slechte ouder omdat je het soms zwaar vindt.
 - Probeer eerlijk te vertellen hoe je je voelt. Dan merk je snel dat andere ouders met dezelfde dingen worstelen.
- Wees mild voor jezelf. Weet dat je geen perfecte ouder moet of kan zijn. Goed is goed genoeg.
- Zoek je eigen evenwicht. Je bent ouder, maar ook nog veel andere dingen. Bijvoorbeeld iemands lief, collega of vriend. Iedereen doet het op zijn eigen manier.
- Laat je omringen door mensen die je vertrouwt. Heb je niet veel helpende handen rondom jou? Zoek begrip en steun in lokale oudergroepen of op sociale media.
- Durf hulp te vragen. Op datluchtop.be  kan je een alternatieve geboortelijst maken. Zo vraag je op een speelse manier praktische en emotionele hulp aan je omgeving. Bijvoorbeeld om te babysitten of te helpen in het huishouden.

Meer info over hoe je zelf steun kan vinden vind je op [de website van Te Gek!?](#) 

Professionele hulp

Soms heb je nood aan professionele hulp. Je kan terecht bij:

- **Zelfstandige vroedvrouwen** die je medisch en mentaal begeleiden tijdens de zwangerschap en tot een jaar na de bevalling.
- **Je huisarts** voor een gesprek of doorverwijzing naar gespecialiseerde hulp.
- **Kind en Gezin** voor regelmatige bezoeken. Ze volgen ook de gezondheid van je kindje en jouw mentaal welzijn op.
- **Je ziekenfonds.** Via hen kan je 'kraamzorg' of 'kraamhulp' laten komen: iemand die je meehelpt in het huishouden en mee voor je baby kan zorgen.

Meer info over hoe je zelf steun kan vinden? Een uitgebreider overzicht van professionele hulp? Kijk eens op de sites van [Te Gek!?](#)  en [Kind en Gezin.](#) 

Praat erover



Chat met Fara

Maandag en woensdag, 13:00-16:00 uur



Bel met Fara

016 38 69 50. Maandag-vrijdag 9:00-12:00 uur



Mail met Fara

Niet gevonden wat je zocht?

[Praat met een andere hulp- of infolijn](#)