

How About Mom: tijd voor een eerlijk moeder-boek

'Is dit normaal?' Dat is veruit de meest gestelde vraag van aanstaande en nieuwe moeders, of het nu om praktische, emotionele of medische vragen gaat. Ondanks een overvloed aan informatie over je zwangerschap of bevalling, is het anno 2020 nog steeds moeilijk om een eerlijk antwoord te vinden over de periode die daarna komt. Het eerlijke moeder-boek van How About Mom geeft wèl antwoord. Zodat moeders niet meer hoeven te zeggen: waarom heeft niemand me dit eerder verteld?

Naast dat het nieuwe moederschap voor veel moeders een periode is van geluk, liefde en bijzondere eerste keren, is het ook een periode die onzekerheid, zorgen en behoefte aan informatie kent. Dat heeft er onder andere mee te maken dat de aandacht voor de nieuwe moeder nog steeds te beperkt is. Dat ervaren de vrouwen niet alleen zelf, maar beamen ook veel zorgprofessionals.

Er zijn talloze 'moeder-boeken' over baby's, bevallen en de praktische voorbereiding op de geboorte, maar een boek dat volledig focust op de moeder en eerlijk is over alle aspecten van het moederschap, ontbrak. Van lichamelijk herstel na de bevalling (hallo naweeën en nachtelijk zweten), tot aan die rollercoaster van emoties in de kraamtijd, slaapgebrek, het soms moeten wennen aan het moederschap en terug gaan naar werk. Onderwerpen waar moeders onderling ook nog steeds te weinig openlijk over praten. *How About Mom* doet dat wel. Zodat geen enkele vrouw zich meer alleen of onbegrepen hoeft te voelen. Zodat alle emoties en ervaringen die komen kijken in het eerste jaar moederschap erkend en genormaliseerd worden.

How About Mom: het eerlijke moeder-boek is een onmisbare gids voor moeders. Niet alleen voor moeders die hun eerste kindje verwachten of hebben gekregen, ook voor vrouwen die al langer moeder zijn. Thema's als zorgen voor jezelf, relaties en seksualiteit, je nieuwe lichaam of leren loslaten zijn én blijven immers relevant. Het eerlijke moeder-boek geeft antwoord op de vragen waarvan je niet weet aan wie je ze kunt stellen, of niet durft te stellen.

Het boek bevat tien exclusieve, openhartige interviews met inspirerende moeders zoals Jennifer Ewbank, Mayra Louise de Wilde en Nina Pierson over wat moederschap voor hen betekent. Gebaseerd op wetenschappelijke kennis en rijk aan checklists en praktische tips biedt *How About Mom* moeders houvast en herkenning in dat onstuimige eerste jaar.

Over de auteurs

Ondernemers en zussen Anna Jacobs (1990) en Frederieke Jacobs (1988) zijn de oprichters van *How About Mom*. Eerder dit jaar lanceerden zij de eerste eerlijke moeder-app, ontwikkeld met een team van medisch experts. De app van How About Mom wordt aangeraden door verloskundigen en kraamzorgorganisaties in heel Nederland en is sinds mei al meer dan 10.000 keer gedownload. *How About Mom* biedt (aanstaande) moeders met hun app, boek en online community betrouwbare informatie, eerlijke verhalen en dagelijkse inspiratie.



Anna Jacobs, anna@howaboutmom.nl, 06-13560645
Frederieke Jacobs, frederieke@howaboutmom.nl, 06-20091610
Hendrik de Leeuw, hdeleeuw@bertramendeleeuw.nl, 06-46175600
www.howaboutmom.nl