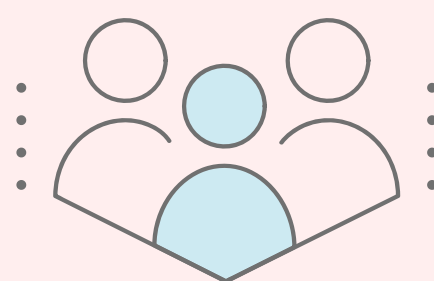


BLIJF KALM & GEZOND

Onthaast & sta af en toe stil. Glimlach en blijf dapper. Maar doe het niet alleen.

VRAAG HULP

Iedereen voelt zich kwetsbaar in de eerste periode met twee baby's. Vraag en aanvaard hulp. Zo fijn als iemand de boodschappen voor je kan halen of een verse maaltijd langs komt brengen.



NIET ALLES HOEFT PERFECT

Leer loslaten want niet alles hoeft perfect. En baal je er soms van dat het niet lukt, dan mag dat ook. Een offday hoort erbij. Als je de volgende dag maar weer met een glimlach kunt genieten.



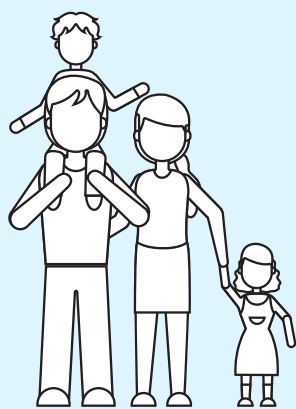
TIJD VOOR ELKAAR

Wanneer het even kan, probeer tijd met elkaar te plannen. Regel een oppas en maak een lange wandeling of bestel eten bij je favoriete restaurant. Zodra de kids op bed liggen maak je jouw eigen restaurant thuis.



ZE GROEIEN SNEL

Kinderen groeien als kool dus vergeet, ondanks de drukte, niet te genieten. Maak foto's en filmpjes zodat je later, in alle rust, die momenten van 'vroeger' nog eens terug kan kijken. Het belangrijkste: geniet ook in het nu.



SCHRIJF EN BEWAAR

Kids groeien snel en daardoor vergeet je ook snel hoe het was. Schrijf dierbare momenten op en quotes van je kinderen. Tip: de minicards van Milestone waarop je de leukste uitspraken van je kind kan schrijven zodat je ze niet vergeet!

