

SOFIE VALKIERS

LITTLE
BLACK
BOOK
– *for moms* –

van zwangerschap
tot het eerste levensjaar

FOTOGRAFIE DOOR
MARCIO BASTOS

 | LANNOO

Inhoud

Van girl bo\$\$ naar mama bo\$\$ – p. 6

PART I – BEFORE BABY

Oh baby baby: maxi-voorbereidingen voor je mini – p. 11

Fashion – p. 12

Dress the bump / maand 1-3: hide & seek – p. 14

Dress the bump / maand 4-6: is ze...? – p. 17

Dress the bump / maand 6-9: big & beautiful – p. 21

Een dag van baby bump outfits in maand 9! – p. 26

Baby wardrobe checklist: hoe stel je de kleerkast van je ongeboren mini samen? – p. 29

Baby countdown: wat neem je mee naar het ziekenhuis? – p. 34

Beauty & wellness – p. 42

How to fake the pregnancy glow – p. 45

Baby bump vs. hittegolf: you will survive – p. 48

Let's talk food! – p. 49

Work, work, work: 3 tips om het écht kalmer aan te doen – p. 52

SOS parenthood: hoe bereid je je voor op mama en papa worden? – p. 54

Van North tot Blue Ivy: hoe kies je dé naam? – p. 56

Design – p. 58

Baby room: een gezellig plekje voor onze jongen – p. 61

Hier is-ie dan! Je baby voorstellen aan de wereld – p. 66

Travel – p. 70

Op reis tijdens je zwangerschap: dit is wat je moet weten – p. 72

Fashion week +1: how to do it with a baby bump – p. 75

5 tips voor de babymoon van je dromen – p. 79

PART II – HE'S HERE!

Hier is hij dan: onze kleine Gabriel Bastos – p. 82

Fashion – p. 84

Mijn after-the-bump styling tips – p. 87

How to do twinning – p. 91

From mama to baby: over personaliseren en monogramming – p. 92

On-the-go: wat zit er in mijn luiertas? – p. 95

Beauty & wellness – p. 96

Newborn checklist: de dingen die je écht in huis moet hebben – p. 98

De 5 niet-zo-voor-de-hand-liggende cadeaus die elke nieuwe mama stiekem wil – p. 101

3 eenvoudige cheat sleep beauty tricks om er instant wakker uit te zien – p. 104

Maandagochtend met een baby: mijn favo tips voor air-dried haar – p. 106

De leukste baby-en-mama-avondrituelen creëer je zo – p. 108

Hush baby hush: hoe je mininachten maxi maakt – p. 110

Onze 3 basic parenting rules – p. 112

Baby dates: qualitytime met je mini – p. 115

Cheat food: 1-minute healthy snacks waar je baby echt dol op is – p. 118

Family traditions: hoe vier je tradities in stijl? – p. 119

Que? 5 tips om je baby meertalig op te voeden – p. 126

Travel: mijn ultieme tips om te reizen met een mini – p. 128

5 dingen die je nodig hebt om te reizen met een baby – p. 130

Weekend getaway met de auto: zijn we er bijnaaaa?? – p. 132

Vliegen en verre reizen met een baby doe je zo – p. 135

Mijn favo mini-adresjes – p. 144

Antwerpen – p. 144

Brussel – p. 145

Parijs – p. 145

Londen – p. 146

New York – p. 147

Online – p. 149

Slotwoord – p. 150

VAN GIRL BOSS NAAR MAMA BOSS



5 oktober 2016, Parijs. Extra vroeg opgestaan om me klaar te maken voor de show van Louis Vuitton, de allerlaatste grote show van deze Paris Fashion Week. Het belooft een drukke dag te worden, een typische, heerlijk chaotische dag, met *editorial & street style* shoots, outfitwissels, meetings, de show, interviews en verslagjes schrijven, en een grote afsluitende party. En daar zitten we dan, mijn vriend Marcio en ik – in onze hotelkamer, beiden nog in badjas, **vol ongeloof starend naar de zwangerschapstest**. Is dit echt??

En zo kondigde de komst van ons eerste baby'tje zich aan: midden in de chaos van ons altijd-onderweg-leven, in de grootste modestad ter wereld waar we elkaar 10 jaar eerder voor het eerst zagen, en tussen de fashion shows in. Als ik erop terugkijk, vind ik het best wel symbolisch; **de baby was meteen smack bang een deel van het leven dat we zo graag leiden**, precies zoals we het altijd gewild hadden. Mijn blik gleed van de test naar de uitnodiging van de show; een uitnodiging van Louis Vuitton naast eentje om ouders te worden – *so us!* :)

Mama en papa worden, er bestaat – eerlijk waar – geen surreëlere gedachte. Met een Braziliaanse vriend voor wie 'familie' echt alles is en de hechte band die ik met mijn eigen familie heb, wilden we dolgraag een broertje of zusje voor onze dikke grijze kat Bobke. Maar het was pas tijdens onze reis naar Thailand, waar we ons tienjarig samenzijn vierden, dat we het een beetje concreter begonnen te zien, en enkele maanden later was er dan die bewuste dag in Parijs waarop alles wel héél concreet werd. :)

Een klein mensje maken en opnemen in je leven: het klinkt fantastisch en eng en overweldigend... en 1001 andere dingen die allemaal tegelijk door mijn hoofd gingen terwijl ik nog een laagje mascara aanbracht en de taxi in stapte naar een van mijn favo designer shows – *ready, set, go!* En dat vat meteen de grootste uitdaging van zwanger zijn voor mij samen: mijn intuïtie is altijd mijn belangrijkste raadgever geweest (wie herinnert zich mijn

tweede boek? ;)) zowel op persoonlijk als op professioneel vlak. En zoals dat dan gaat, ben ik tegelijk ook een echte controlefreak die graag vat heeft op alles wat komt en hoe dat op de leukste manier kan worden ingevuld. Dat geeft me gewoon een gevoel van rust en de ruimte om vrij en creatief te zijn.

En dan is er plots een baby. :) Hoe pas je zo'n nieuw mensje met een eigen persoonlijkheid en (letterlijk) luide stem in in het drukke leven waar je stiekem heel erg van houdt, en waar je ook gewoon heel hard voor gewerkt hebt? Het is iets waar zowat elke carrièrevrouw (en -man!) mee geconfronteerd wordt: **hoe rijm je girl bo\$\$ met mama bo\$\$, zonder het gevoel te hebben tekort te schieten?**

Ik kreeg heel wat praktische vragen, en toen ik zelf wat research deed bij wijze van voorbe-

reiding op de komst van ons baby'tje, begreep ik al snel waarom: er bestaan gewoon niet veel praktische raadgevers die je vertellen waar je de meest *stylish* zwangerschapskledij kunt scoren (ze bestaat, beloofd!), hoe je omgaat met een moeilijke zwangerschap (nog altijd zo taboe!), welke spullen de mooiste zijn voor de babykamer (verwacht mijn officieel anti-fluo-speelgoed statement), welke *yummy* snacks écht goed zijn voor jou en je baby'tje, welke geheime *beauty tricks* die korte nachten wegtoveren, en hoe je een laaaange vlucht plus mini het best aanpakt. Dat en meer is precies wat je in dit boek zult vinden: **mijn meest persoonlijke verhaal ooit, recht uit het hart en boordevol concrete tips om dit nieuwe deel van je leven zo *fabulous* mogelijk te maken.** *Ready, set, go!*







B E F O R E

PART
ONE

B A B Y

Ik geef toe: toen we die bewuste dag in Parijs voor het eerst het nieuws van ons aankomende baby'tje vernamen, hadden we zero idee van wat ons te wachten stond. Het was nu eenmaal hoe Marcio en ik leefden: het beste halen uit wat op ons pad komt, zonder de hele tijd te lopen anticiperen en plannen. Een deel van mij ging er dus zowat automatisch van uit dat dat voor een baby niet anders zou zijn; **we zien wel wat er komt en in de tussentijd blijven we ons normale leventje leiden.**

O BABY BABY:
MAXI-VOORBEREIDINGEN
VOOR JE MINI

Het is bijna grappig als ik eraan terugdenk want de realiteit was ongeveer net het tegenovergestelde: van ochtendmisselijkheid die wekenlang 24/7 aansleepte, die eerste echo's die je confronteren met zooveel liefde en andere emoties, het samenstellen van je baby's garderobe en kamertje, en natuurlijk omgaan met je constant veranderende lichaam... *Yup*, de lijst van voorbereidingen op je mini is megamaxi, en vraagt om véél geduld, een reeks slapeloze nachten en nog meer dagdromen over wat komen gaat. Want één ding is zeker: **je bent maar één keer zwanger van je eerste kindje, dus probeer dat – chaos of niet – altijd in het achterhoofd te houden.** En voor de rest vind je hier je ultieme *checklist* om die 9 unieke maanden in stijl en (behoorlijk) vredig door te komen!

Fashion

Het is zonder twijfel herkenbaar: ja, je bent zo ongelooflijk blij dat je zwanger bent en ja, je kunt niet wachten om je baby'tje echt te ontmoeten, maar **yikes, wat een supereng idee dat je hele lichaam gaat veranderen!** Het mag misschien oppervlakkig klinken, maar *guess what*, ik houd heel veel van mijn garderobe. :) Het idee van tijdelijk afscheid te moeten nemen van mijn favoriete stuks in ruil voor items die passen rond een grote bolle buik leek me op zijn zachtst gezegd niet zo aantrekkelijk, en al helemáál niet toen ik geconfronteerd werd met de standaard zwangerschapsmode - *not good*. Tot ik besepte: **dit is de ideale gelegenheid om mijn creatiefste styling tips ooit uit de kast te halen!**

En dat was zelfs verrassend veel fun, want toen het dan uiteindelijk tijd was om afscheid te nemen van mijn *baby bump* werd ik er zelfs een beetje emo van (zucht, zo typisch!). Dus als je je net als ik afvraagt welke outfits je tijdens die 9 maanden *stylish* door een dag loodsen van boodschappen doen (**praktisch**), meetings (**gesofisticeerd**), afspraakjes met de *besties* (**fun**) en dates met je *baby daddy* (**sexy**): voor elke gelegenheid is er een bijpassende *on-trend-baby-bump* outfit!



DRESS THE BUMP

MAAND 1-3: HIDE & SEEK

DE STYLING

De eerste 3 maanden merkte ik nog niet zoveel van mijn *baby bump*. In plaats van een beetje aan te komen (je baby'tje is rond 3 maanden ongeveer zo groot als een limoen) verloor ik redelijk wat kilo's door constante misselijkheid (waarover later meer!). Bovendien wilde ik, zoals zovelen, tijdens deze eerste risicomaanden **mijn zwangerschap nog een beetje verborgen houden**, dus comfy feel good stuks én mijn iets meer aansluitende favoriete stuks die binnenkort niet meer zouden passen, waren mijn *go to* stuks...

TIP 1 // VERMIJD ZWANGERSCHAPSKLEDIJ

Dit klinkt waarschijnlijk een beetje als een *no brainer* maar als je er niet zwanger wilt uitzien tijdens die eerste maanden, vermijd dan zo veel mogelijk zwangerschapskledij. Meer nog: draag zo veel mogelijk stuks die je binnenkort vaarwel zult moeten zeggen! Nú is dus het moment om al je denim te dragen, in je favoriete **denim-op-denim combo's**. En ja, dat mag je gerust heel letterlijk nemen: combineer gewoon je favoriete denim hemd met een denim broek, al dan niet met dezelfde wassing (da's het voordeel van denim: alles kan met alles), voeg sneakers en een stoer jasje toe en je hebt de perfecte *badass* outfit! Oh, en als je toch niet meer zo goed in je jeans past, ga dan gewoon voor de **elastiekjestruc**: haal een haarelastiekje door het knoopsgat en span het over je knoop om een paar extra centimeters te winnen. Zo gemakkelijk!

TIP 2 // LEID DE AANDACHT AF VAN JE BUIK

Geen betere manier om je *mini bump* verborgen te houden dan de nadruk op een ander

deel van je lichaam te leggen. En dat kan heel gemakkelijk met **opvallende net-dat-beetje-anders accessoires of details!** Ondanks het feit dat mijn eerste trimester in de winter viel, werd ik dus niet toevallig vaak gespot met mijn favoriete blouse-met-kwastjes, choker-ketting met maxibedeltjes, oversized tas met smiley en sneakers met speelse monsterprint. Kortom, zo veel mogelijk kleine details die je doen glimlachen en de aandacht afleiden van je buikje! **Vertrek vanuit een simpel basisstuk**, zoals een altijd flatterende wijde broek in een neutrale kleur als donkerblauw, en **combineer** naar hartenlust **met de gekste stuks uit je kast**.

TIP 3 // BREEK JE SILHOUET

In tegenstelling tot wat veel mensen denken heeft een donkere monochrome outfit (denk aan donkerblauw, bruin of zwart) niet noodzakelijk een camouflerend effect. Kleurrijke prints zijn dan een veel beter idee, en die doen ook nog eens je teint beter uitkomen! Als je niet zo'n fan bent van prints en liever



voor monochroom gaat, kies dan voor **felle monochrome kleurtjes, die je dan op een onverwachte manier met elkaar combineert**. Oranje + rood of felroze? Paars + rood of roze? Zolang je niet voor spannende stuks kiest, is de kans groot dat het effect erg leuk is.

TIP 4 // LAAGJES EN OVERSIZED!

En als je buikje écht nog maar moeilijk te verbergen valt zijn er natuurlijk nog altijd laagjes en oversized stuks! Losse *slip dresses* over een shirt of een casual *sporty* ensemble met een wijd sweatshirt: superstijlvol en ook nog heerlijk comfy. Of als het iets gekleeder moet: een paar fluwelen *over-the-knee* boots met een trenchcoat die er net boven komt! Sexy en chic – altijd. En hoe moeilijk het ook mag zijn: **houd zo veel mogelijk je hand van je buikje**, want geen outfit die die reflex kan verbergen! ;)

DE SHOPS

BASICS / LEVI'S (MEN)

Als je buikje al een beetje begint te groeien maar je nog geen zin hebt om meteen voor zwangerschapsdenim te gaan, neem dan eens een kijkje in de **mannencollectie** van Levi's! De **klassieke modellen low rise 501 en 511** zijn perfect om te combineren met *kitten heels* en een stoer jasje. En die heerlijke relaxed *tomboy vibe* krijg je er gratis en voor niks bij!

COMFORT / COS

COS heeft een specifieke *leisurewear*-collectie die extra comfy is, maar eigenlijk is zowat de hele collectie supergeschikt voor een beginnend buikje. En met een kleurenschema dat focust op **aardse tinten** (wit, zwart, *nude*, steenrood, poederroze) kun je zelf lekker **wild**



gaan met je accessoires, die je altijd, altijd, altijd zullen blijven passen. ;)

TRENDS / HATCH

Een van de vervelendste eigenschappen van traditionele zwangerschapskledij is natuurlijk het idee dat je moet investeren in iets wat je maar heel kort zult dragen. Het Amerikaanse Hatch (dat internationale verzending aanbiedt!) speelt hierop in met een superuitgebreide collectie die je **ook zeker in je kast wilt zien hangen als je niet zwanger bent** – *think* casual broekpakken, *oversized* gestreepte truitjes, flatterende kaftans en zelfs een beperkte badpakkenlijn, allemaal in tijdloze prints of *on trend* kleurtjes. En bovendien hebben ze ook vaak erg leuke samenwerkingen met gespecialiseerde designers zoals Current/Elliot (*ready-to-wear*), Bandier (*workout*) en Marysia (*swimwear*)!

DRESS THE BUMP

MAAND 4-6: IS ZE...?

DE STYLING

Mijn tweede trimester: halleluja!! Vanaf maand 4 begon de misselijkheid weg te trekken en – zeker even leuk! – werd mijn *baby bump* eindelijk echt zichtbaar (rond maand 6 is je baby'tje ongeveer even groot als een meloen). **Hoog tijd dus om je zwangere buikje te showen**, kwestie ook van zo veel mogelijk die vragende blikken van 'Is ze...?' vermijden. *Yes, she is!* :)



TIP 1 // LEGGINGS, BABY!

Leggings: ze zijn echt wel het redmiddel in deze geen-jeans-meer fase! Het enige probleem? Ze zien er al snel zo saai uit! Mijn favoriete manier om toch een beetje *gangster* aan mijn leggings toe te voegen is door ze te dragen met een kort bomberjack met camouflageprint. **De korte snit zorgt ervoor dat je buikje nog goed zichtbaar is en de print**, met neutrale kaki- en bruintinten, **heeft net een cool effect** in combinatie met een volledig zwarte outfit.



TIP 2 // ODE AAN DE KOKERROK

De grootste uitdaging in je tweede trimester is een manier zoeken om je buikje in de verf te zetten op een gesofisticeerde manier (dus zonder té wild te gaan met mogelijk een beetje ordinaire spannende stuks). Een knielange kokerrok is hier perfect voor, zeker **in combinatie met een klassiek gestreept hemd én T-shirt met speelse boodschap – kwestie van je look wat meer punch geven**. Voeg een paar sexy laklederen enkellaarsjes toe, *et voilà!*

TIP 3 // MIX & MATCH TEXTUREN

Een van mijn favoriete manieren om een outfit net dat beetje anders te maken is het **mixen van contrasterende materialen** (licht en delicaat + zwaar en ruw)! Een wijde loszittende broek met satijnglans (en *stretchy* band bovenaan natuurlijk!) plus een kasjmieren V-halstrui en XXL suède jas: *yes en yes!* **Tailleer het trui-tje door het losjes in de broek te stoppen**, en werk af met je favoriete paar *chunky* sneakers en een grote shopper.

TIP 4 // TAILLEREN ALS EEN PRO

Het is misschien niet voor iedereen, maar voor mij was het een superleuke manier om in een klassiek oversized gestreept hemd mijn buikje mooi te laten uitkomen: voeg gewoon een bustiertop toe! Ga wel voor een exemplaar dat hiervoor geschikt is, dus **mooi afgewerkt, uitgevoerd in een rijke stof** (fluweel is perfect) **en in een gesofisticeerd kleurpatroon** (roze: *nope*, zwart of steenrood: *yes*). Combineer met aansluitende leggings om je wijde bovenkant mooi uit te balanceren!

DE SHOPS

BASICS / JOSEPH

Als je op zoek bent naar de zachtste kwalitatieve wollen truitjes en tops (en bijpassende kokerrokken!) is Joseph vast en zeker iets voor jou. Ze hebben een supermooie **knitwear collectie met massa's basic exemplaren in neutrale kleuren, plus een paar experimentelere stuks** – met franjes aan de mouwen of een speciale textuur, voor als het wat meer mag zijn.

COMFORT / BLANQI

Terwijl sommige vriendinnen vooral last hadden van gezwollen handen en voeten, een moeilijke huid of haaruitval (ieks!) was dat bij mij toch wel mijn groeiende buikje. Ik heb van nature een redelijk slanke taille, en het was zo gek om daar plots extra gewicht te voelen! Je krijgt dan ook al snel last in je rug (ook 's nachts), dus de ondersteunende collectie van Blanqi kwam echt goed van pas. De **naadloze hemdjes en leggings** zijn speciaal ontworpen om die plaatsen die het meest belast worden bij het groeien van je *bump* **zo veel mogelijk te ontlasten**, en ze zijn ook perfect om onder een nauw aansluitend jurkje te dragen (vooral erg handig voor feestjes!).

TRENDS / A PEA IN THE POD

Deze onlineshop heeft een leuke selectie zwangerschapskledij van 'gewone' merken zoals Splendid en 7 for All Mankind of Paige jeans (ook een van mijn persoonlijke favo's!). Je vindt hier dus ook gemakkelijk **meer on trend stuks** met coole prints, als een camou jogging of *stretchy* kokerrok.



DRESS THE BUMP

MAAND 6-9: BIG & BEAUTIFUL

DE STYLING

Aaaah het 3de trimester: tijd om je allerbeste *styling tricks* boven te halen, want geloof me: telkens als je denkt dat je buik nu echt wel volgroeid is, wordt hij nog een beetje groter (aan het einde van deze periode is je baby'tje natuurlijk gewoon klaar om eraan te komen!). En de missie is: **alles wat nog past rond je buik elegant, stylish en niet té girly doen overkomen!**



TIP 1 // RIBBON BELT TRICK

Het belangrijkste accessoire tijdens deze fase van je zwangerschap: een riempje! Ga voor een exemplaar dat je **zelf kunt knopen zodat het mee kan groeien met je buik**, en gebruik het om jurkjes en tops in te snoeren vlak boven je *bump*. Om te vermijden dat je lintjesriem (zeker in combinatie met je buik) (te) *cute* overkomt kun je gewoon **een paar stoere details toevoegen**: slippers met een pelsje, een grote zwarte tas (om je *bump* wat uit te balanceren :) en grote oorbellen.

Colofon

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst & samenstelling

Sofie Valkiers

Fotografie

Marcio Bastos

Boekvormgeving

Leen Depooter - quod. voor de vorm.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018

D/2018/45/459 – NUR 450/452

ISBN: 978 94 014 5541 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.