

Yasmine Berrag: MosliMama- Zorg goed voor je familie door te zorgen voor jezelf, Uitgeverij Kosmos, Amsterdam, 2020, ISBN: 9789021574707 (Postnatale depressie (PND), Zwangerschapsproblemen, Evenwicht, Goed Leven, Informatief, ED/AG)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Yasmine Berrag weet het als geen ander: kinderen hebben is leuk, maar ook een uitdaging. Op @hijabsecrets bespreekt ze alles over het moederschap als islamitische vrouw: van borstvoeding geven in het openbaar tot vasten tijdens de ramadan als een moeder van drie. Moederschap kan behoorlijk pittig zijn, zeker omdat je daarnaast ook nog carrièrevrouw, partner, vriendin, dochter en vooral gewoon jezelf bent.

Hoe vind je hierin de balans? Van één ding is Yasmine overtuigd: door aan jezelf te werken en tijd in te bouwen voor me-time, word je een leuker mens voor jezelf en je gezin. Met humor en openheid helpt ze je dan ook op weg om goed voor jezelf te zorgen in de periode van kindervens, zwangerschap en moederzijn.

Over de auteur:

De Rotterdamse Yasmine Berrag van het populaire Instagramaccount @hijabsecrets schrijft over haar leven als werkende moeder, beauty, lifestyle en mindset.

Inzien:

https://cbonline.boekhuis.nl/pls/cover/p_get_cover_fe?p_hash=8D1FDB6E0DB24D58BA154919423266A7

Extra/Recensies:

<https://www.instagram.com/hijabsecrets/>

[Linda.nl | YASMINE SCHREEF HET BOEK 'MOSLIMAMA': 'IK BEN OPEN OVER MIJN DEPRESSIE'| 23-02-2020](#)

Het is een fijn boek met heel veel herkenbare punten. Er wordt heel eerlijk gesproken over aspecten waar heel veel vrouwen mee tobben en zich in zullen herkennen. Vooral de stukjes over depressie en borstvoeding zijn dingen waar ik heel veel moeite mee heb gehad, het gaat niet altijd alleen maar over rozen; de realiteit is nou eenmaal anders dan we ons van tevoren hebben ingebeeld. Dat er zo eerlijk over gesproken wordt, werd dus tijd!

-Burem via bol.com