

# Inhoud in vogelvlucht

.....

<b>Over de auteurs .....</b>	<b>xvii</b>
<b>Dankwoord .....</b>	<b>xviii</b>
<b><i>Inleiding .....</i></b>	<b>1</b>
<b><i>Deel I: Dus jij wilt vader worden... ..</i></b>	<b>7</b>
Hoofdstuk 1: Het vaderschap: een glorieuze, beangstigende, verwarrende en verbazingwekkende ervaring .....	9
Hoofdstuk 2: Voorbij het bed: wat er allemaal bij bevruchting komt kijken .....	25
<b><i>Deel II: Hoge verwachtingen: negen maanden te gaan .....</i></b>	<b>49</b>
Hoofdstuk 3: Overleef plotselinge twijfels en ochtendmisselijkheid: het eerste trimester .....	51
Hoofdstuk 4: Groei in het tweede semester .....	69
Hoofdstuk 5: Allemaal leuke dingen: een nestje bouwen, de babyuitzet en een naam kiezen .....	85
Hoofdstuk 6: Verwacht het onverwachte .....	103
Hoofdstuk 7: Het einddoel in zicht: het derde trimester .....	123
Hoofdstuk 8: De bevallingsgids voor de copiloot .....	141
<b><i>Deel III: Het is zover! Weeën, uitdrijving en thuiskomen .....</i></b>	<b>163</b>
Hoofdstuk 9: Overleef de weeën en de uitdrijving .....	165
Hoofdstuk 10: Zorgen voor je pasgeboren baby .....	189
Hoofdstuk 11: De nieuwe moeder steunen .....	215
<b><i>Deel IV: Piekerheids voor vaders .....</i></b>	<b>237</b>
Hoofdstuk 12: Omgaan met problemen na de bevalling .....	239
Hoofdstuk 13: Noodhulp voor vaders: blauwe plekken, builen en andere enge dingen .....	253
Hoofdstuk 14: Tijd en geld: de hoge kosten van een baby .....	277
Hoofdstuk 15: Plan de toekomst van je nieuwe gezin .....	299
<b><i>Deel V: Het deel van de tientallen .....</i></b>	<b>313</b>
Hoofdstuk 16: Tien dingen die je partner niet van je zal vragen, maar wel verwacht ..	315
Hoofdstuk 17: Tien manieren om vanaf de eerste dag een supervader te zijn .....	321
<b><i>Index .....</i></b>	<b>329</b>

# Inleiding

---

**W**elkom bij de club van toekomstige vaders! Vader zijn is leuker dan je je ooit voor mogelijk hebt gehouden en veel minder eng dan je misschien dacht. Een van de belangrijkste redenen om dit boek te schrijven was om mannen zo enthousiast te maken dat ze actief betrokken raken bij alles wat met zwangerschap en geboorte te maken heeft, maar ook bij het zorgen, het voeden en het liefhebben van pasgeboren baby's. De meeste aankomende vaders hebben maar een vaag beeld van het ouderschap, en hun opwindning gaat vaak gepaard met angst en bezorgdheid. Met dit boek reiken we je de kennis aan die je nodig hebt voor je zelfvertrouwen, zodat die nare gevoelens je bespaard blijven.

Van oudsher werden mannen weggehouden bij alles wat te maken had met zwangerschap, bevalling en het opvoeden van kinderen. Op de televisie zijn vaders lange tijd geportretteerd als emotioneel afstandelijke, klungelige wezens die geen luiers kunnen verschonen, de kinderen niet in bed krijgen en moeite hebben met routinezaakjes die moeders schijnbaar achteloos klaarspelen. Maar in werkelijkheid hebben de vaders van nu echt wel zelfvertrouwen. Ze zijn vaardig en ze zijn gek op hun kinderen – en ze zijn ook niet bang om dat te laten zien. Niet dat het allemaal vanzelf gaat! Het kost tijd en moeite om te leren hoe je je zwangere partner kunt steunen en hoe je daarna kunt zorgen voor je pasgeboren kindje.

De meeste mannen zullen op een bepaald moment vader worden, en de meesten zullen tot op dat moment nog maar weinig weten van hoe baby's zich ontwikkelen, hoe ze hun partner kunnen helpen of welke rol ze in dit proces kunnen spelen. Maar dat zal jou niet gebeuren. De slimme lezers van dit boek zijn op vrijwel alles voorbereid en weten precies wat er nodig is om een gelijkwaardige partner te zijn tijdens de zwangerschap en bij de opvoeding.

## *Over dit boek*

Dit boek geeft antwoord op alle brandende vragen die jij hebt op de impact die de zwangerschap van je partner op jullie leven zal hebben. We leggen uit hoe je seksleven verandert, omdat we weten dat dat het eerste is wat je wilt weten. Maar we leggen ook van alles uit over de ontwikkeling van een foetus, hoe het is om met een zwangere vrouw te leven en wat het kost als er een kindje (of kindjes) in je gezin komt.

Verder staan we even stil bij wat je kunt verwachten in het eerste halfjaar nadat de baby is geboren. We vertellen meer over voedingen, luiers verschonen, omgaan met veel voorkomende ziekten en noodgevallen en leggen ook uit hoe je bij dit alles jezelf niet verliest.

In het kort komt het erop neer dat je na het lezen van dit boek het gevoel hebt dat je helemaal klaar bent voor het vaderschap. Niet dat je dat ook werkelijk bent, want dat is niemand. Maar dat gevoel heb je alvast te pakken, in elk geval totdat de baby er is.

## Afspraken in dit boek

We hebben bij het schrijven van dit boek de volgende afspraken gehanteerd:

- ✔ We weten niet of je kindje een jongen of een meisje is – de kans bestaat dat je dat zelf ook niet weet. Daarom gebruiken we afwisselend *hij* en *zij*.
- ✔ Omdat we ook niet weten of je medische hulpverleners bestaan uit artsen of verloskundigen, kinderartsen of verpleegkundigen, gebruiken we de term *medische begeleider* wanneer we het over een van die mensen hebben.
- ✔ We noemen je partner *je partner*, omdat ze dat in ieder opzicht is.
- ✔ We gebruiken *cursieve* letters om nieuwe termen aan te geven, en geven vervolgens een duidelijke definitie van die termen.
- ✔ Voor sleutelwoorden gebruiken we **vetgedrukte** letters.

## Wat je hierin niet vindt

Als je dit boek te dik vindt, kun je rustig wat stukken overslaan. Maar als je dat wilt, dan is het wel handig dat je weet welke stukken minder belangrijk zijn. Uiteraard vinden wij alles wat we hebben geschreven zelf niet alleen essentieel, maar ook briljant. Wij zijn daarom eigenlijk ook niet de personen aan wie je dat zou moeten vragen. Maar we geven toch wat hints: alle informatie waar een pictogrammetje 'technische info' bij staat, bevat misschien meer informatie dan je strikt gezien nodig hebt. Wat er staat is zonder twijfel interessant en kan je ook helpen, maar als je het overslaat wil dat niet zeggen dat je de rest van het onderwerp niet zult begrijpen.

Daarnaast hebben we kaderteksten in dit boek opgenomen (dit zijn teksten met een grijsachtige achtergrond). Vaak bevatten die weliswaar interessante informatie en persoonlijke anekdotes, maar niet iets essentieels. Als het echt moet, mag je die stukken dan ook overslaan.

Als je partner al zwanger is, dan feliciteren we je van harte! In dat geval kun je hoofdstuk 2 overslaan – dat gaat over de bevruchting. We hopen bovendien dat iedereen hoofdstuk 12 kan overslaan: daarin gaat het over problemen die zich na de bevalling kunnen voordoen. Toch is het misschien wel handig om het toch vluchtig door te kijken, zodat je weet wat je kunt doen als er zich complicaties hebben voorgedaan.

## *Aannamen over jou*

Als je dit boek hebt gepakt, dan nemen wij aan dat je in een van de volgende categorieën valt:

- ✔ Je weet niet veel over zwangerschap.
- ✔ Je bent een toekomstige vader.
- ✔ Je hoopt dat je een toekomstige vader zult worden.
- ✔ Je bent al vader maar bent op zoek naar nieuwe weetjes, want misschien komt er nog wel een kindje bij.
- ✔ Je kent een toekomstige vader en wilt weten wat er in hem omgaat, en ook waarom hij zich gedraagt zoals hij doet.

Toekomstige vaders worden in de aanloop naar het nieuwe gezinnetje vaak wat vergeten, maar ze kunnen alle begrip gebruiken die ze kunnen krijgen.

## *Hoe dit boek is opgezet*

Dit boek begint met het proces van zwanger worden, en eindigt met praktische informatie over alledaagse dingetjes. Maar we beseffen heel goed dat je misschien helemaal niet alles van begin tot eind wilt lezen. Voel je dan ook vrij om op ieder willekeurig punt in het boek te beginnen. Als julie morgen de eerste echo gaan maken, ga dan maar naar deze paragraaf, zodat je weet wat je kunt verwachten. Als je partner nog niet zwanger is maar je meer wilt weten over weeën, dan zoek je dat op. Ieder hoofdstuk in dit boek is modulair, wat inhoudt dat je het kunt volgen zonder dat je eerst de andere hoofdstukken hebt gelezen.

### *Deel 1: Dus jij wilt vader worden...*

Vader worden is een van de spannendste gebeurtenissen in het leven van een man, maar dat wil niet zeggen dat je geen zorgen en vragen zult hebben. Dit deel gaat over de normale angsten en frustraties die in verband worden gebracht met het besluit om een gezin te vormen, en met het proces van zwanger worden. En nee: je weet vast nog niet alles!

## ***Deel II: Grote verwachtingen: negen maanden te gaan***

Je partner is dan misschien degene die in verwachting is, maar jij zit ook in dat schuitje. Van ochtendmisselijkheid tot weeën: we vertellen je alles wat er tijdens de zwangerschap gebeurt. Daarbij kijken we vanuit jouw perspectief, maar ook vanuit dat van haar en de baby. We praten over de leuke dingen, zoals feestjes rondom de geboorte (oké, misschien vind jij dat wat minder leuk) en het kiezen van namen, maar ook over minder leuke zaken als potentiële gezondheidsrisico's voor moeder en kind. Verder geven we een overzicht van geboortemethoden, zodat je met kennis van zaken met je partner kunt overleggen wat zij het liefste wil.

## ***Deel III: Het is zover! Weeën, de bevalling en de eerste huilbui***

Niemand heeft ooit beweerd dat weeën en bevallingen leuk zijn, maar ze zijn wel interessant. En als je wilt meedingen naar de prijs voor de 'best steunende partner van het jaar', dan kun je vast nog een hoop leren. Dit deel gaat over alles wat te maken heeft met de feitelijke geboorte: van de eerste wee tot de eerste nacht die je slapeloos doorbrengt vanwege een huilbui – en of het dan de baby is die huilt?

## ***Deel IV: De zorgen van een vader***

In dit deel hebben we het over allerlei zaken die jou na de geboorte van je kind wakker houden. We bespreken mogelijke problemen die zich na de bevalling openbaren, zoals aangeboren afwijkingen, postnatale depressie of onvermijdelijke babyziekten. Als geldzaken je zorgen baren, dan vind je er advies over hoe je daarmee omgaat als er een dure baby in huis is. Maar we vertellen ook het een en ander over het werken aan een financieel stabiele toekomst. We helpen je daarnaast zelf gezond en gelukkig te blijven, door je tips te geven over hoe je beter met je tijd om kunt gaan. Op die manier gaat de nieuwgeborene niet je hele leven overnemen.

## ***Deel V: Het deel van de tientallen***

Het deel van de tientallen is gewoon leuk. We hebben het over hoe je zowel een supervader als een superpartner kunt zijn. En we hebben het ook over hoe het is als je besluit huisvader te worden.

## De pictogrammen in dit boek

Je zult merken dat de pictogrammen je heel gemakkelijk door dit boek loodsen. Als je de tips bijvoorbeeld heel handig vindt, dan kun je het boek doorbladeren en alle tips lezen. Maar je kunt ook besluiten dat je alle tekst met het pictogram 'technische info' helemaal wilt overslaan (hoewel die informatie dat beetje extra moeite beslist waard is, als je er tenminste de tijd voor hebt).

Hier volgen alle pictogrammen die we in dit boek gebruiken:



Dit pictogram staat naast informatie waarvan je mag hopen dat je die langer dan twee minuten zult onthouden.



Deze stukken tekst geven je meer informatie dan je strikt gezien nodig hebt om de feiten te kunnen begrijpen. Toch vind je die extra informatie misschien interessant, vooral als je nieuwsgierig van aard bent.



De tips geven je handige inside-information, die je op eigen houtje misschien pas na jaren zou hebben ontdekt.



Als we je waarschuwen, dan kun je maar beter goed opletten. Dit advies in de wind slaan kan rampzalige gevolgen hebben voor jou of je dierbaren.

## Hoe nu verder?

We zijn nu op het punt gekomen dat we je kunnen zeggen: 'Begin nu maar gewoon met lezen!'

Natuurlijk kun je op elk willekeurig punt beginnen en je voordeel doen met onze ervaring. Maar als je partner nog niet (of nog maar pas) zwanger is, dan is het waarschijnlijk het handigst als je bij het begin begint en dan gewoon verdergaat. Daar word je rustiger van: erewoord!

Als je alles tot het laatst uitstelt en dit boek pas een paar maanden (of weken!) voor de bevalling leest, dan kun je alles over de eerste drie maanden rustig overslaan (alleen voor deze ene keer). Begin bij de informatie die relevant voor je is.

En als je dit boek al aan het begin van de zwangerschap hebt gekregen maar er pas tijd voor hebt als de baby voor het eerst verkouden is, dan is dat ook prima. Ook dan hebben we nog heel veel waardevolle informatie voor je. De zwangerschap is het begin van het avontuur, maar het plezier dat je ervan hebt gaat lang daarna nog verder.

## Deel I

# Dus jij wilt vader worden...

The 5<sup>th</sup> Wave

By Rich Tennant



*'De baby en ik zijn bezig met hechten. We delen een intiem moment met de ster spelers van Ajax bij de doellijn.'*

## *In dit deel...*

**D**e kans is groot dat je tot nu toe nog maar weinig hebt nagedacht over het vaderschap. Maar toen je besloot om een gezin te stichten, kwamen er vast allerlei gedachten in je op. Spannende gedachten over de bevruchting, maar ook zorgen. Want zul je wel een goede vader zijn? En hoe zit het met geld? En je (vrije) tijd? Je krijgt een heel ander leven... In dit deel kijken we naar de twijfels en zorgen waar iedere toekomstige vader mee worstelt, en leggen we uit hoe zwanger worden precies werkt. Misschien denk je dat je daar geen hulp bij nodig hebt, maar veel stelletjes vinden zwanger raken maar een frustrerende bezigheid. En zelfs diegenen die er lichter over denken kunnen nog wel iets opsteken van de opfrissingscursus 'Alles over de bevruchting'.



## Hoofdstuk 1

# Het vaderschap: een glorieuze, beangstigende, verwarrende en verbazingwekkende ervaring

---

### *In dit hoofdstuk:*

- ▶ Vaderschap vandaag de dag
  - ▶ Begrijpen wat er in je leven verandert
  - ▶ Als je besluit om een baby'tje te willen krijgen
  - ▶ De lange weg die er voor je ligt
- 

**W**aarschijnlijk mogen we je feliciteren: of je wordt binnen de komende negen maanden vader, of je bent aan het plannen om vader te worden. Wat je situatie ook is: je bent hier op de juiste plaats. Je zult nooit een grotere beslissing nemen dan de beslissing om vader te worden (en je kunt vast ook niet meer schrikken dan wanneer je totaal onverwacht hoort dat je vader wordt!), en het mooiste geschenk dat je je toekomstige kindje kunt geven is zelfvertrouwen. En de enige manier om zelfvertrouwen te krijgen voordat je vader wordt, is door jezelf voor te bereiden op de onbekende reis die er voor je ligt.

Misschien ben je al gevloerd door even sterke gevoelens van blijdschap en angst. Dat wijst erop dat je goed doordrongen bent van de grootsheid van de komende verandering, maar ook klaar bent voor het vaderschap. Als je wordt geconfronteerd met het vooruitzicht om een kind op te gaan voeden, dan laaien de emoties hoog op, vooral omdat het zo'n betrokkenheid en verantwoordelijkheid van je vraagt. Anders dan bij een baan ben je als vader nooit vrij. Baby's zijn duur, verwarrend, ze vreten tijd en

voor veel ouders vertegenwoordigen ze ook het einde van een zorgeloze 'jeugd', die zich vaak tot ver in de volwassenheid doorzet.

Het is heel normaal dat je zo'n warboel aan emoties ervaart. Hoe meer je die emoties ter harte neemt en overweegt wat het vaderschap voor jou betekent (en wat voor vader je wilt zijn), des te gemakkelijker zal de overgang zijn als de baby er eenmaal is.

## Het concept 'vaderschap'

Wat houdt het precies in om een vader te zijn? Dat hangt af van wat voor vader je voor je kind wilt zijn. De afgelopen jaren zijn de vaders in films, tv-series en zelfs reclamespotjes veranderd in moderne vaders die net zo gemakkelijk een luier verwisselen als een auto repareren. Vaders zijn er tegenwoordig van traditioneel tot gelijkwaardige partners in ieder aspect van het ouderschap.

De meeste ouders van nu hechten niet sterk aan de traditionele mannelijke en vrouwelijke rolpatronen waar onze ouders en grootouders mee zijn opgegroeid. Vrouwen werken, mannen werken en de zorg voor het huis – van binnen en van buiten – is de verantwoordelijkheid van beide ouders. Vaderschap is tegenwoordig een flexibel begrip, dat je definieert door je betrokkenheid bij het grootbrengen van je kind. Hoe groter de rol die je daarin speelt, des te groter is de kans dat je kind opgroeit tot een evenwichtig, liefhebbend, zelfverzekerd iemand.

### Vader? Wie, ik?

Jij ja. Hoe vreemd het ook klinkt, je wordt vader. Een geweldige vader ook, al was het alleen maar omdat je dit boek leest. Daardoor vat je de spreekwoordelijke koe bij de hoorns en doe je je huiswerk om te leren hoe je vanaf het begin een goede vader kunt zijn. Want ieder kan wel vader worden, maar om een echte 'papa' te worden moet je toch wel bijzonder zijn.

Zelfs als je nog nooit een baby hebt vastgehouden, dan moet je niet aan jezelf gaan twifelen. Een goede vader zijn betekent niet dat je alles over alles weet: het gaat erom dat je zo goed je kunt voor je baby zorgt en ervan houdt. Wees niet bang. Natuurlijk is dat gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar bang zijn voor alles wat er op je weg zal komen verandert niets aan het feit dat er een baby'tje komt – hoe lang dat ook nog duurt.



Misschien voelt het gek, maar begin maar eens met een paar keer hardop te zeggen: 'Ik word vader.' Beter nog: ga erbij voor de spiegel staan. Als de gedachte aan vader worden je angst inboezemt, moet je waarschijnlijk nog aan dat etiket wennen. En hoe vaker je het zegt en eraan went, des te meer zul je je er klaar voor voelen.