



Je

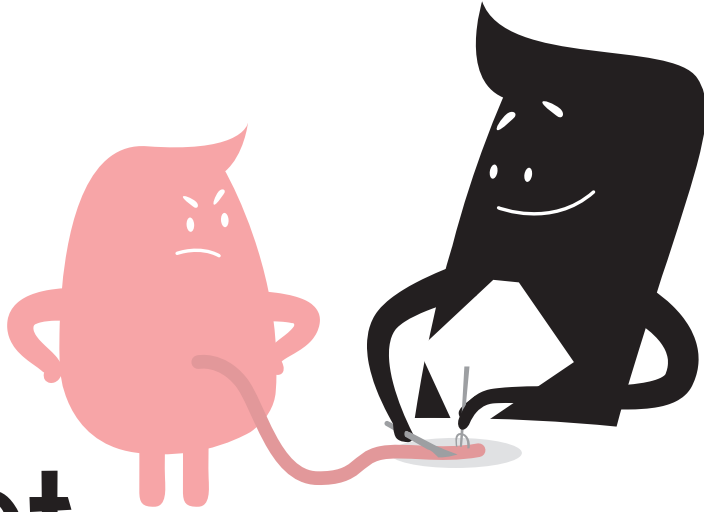
vriendin loopt als een cowboy en een bezoekje aan de douche lijkt op een bloed-erige scène uit een horrorfilm. Er loopt ook een mevrouw in huis rond die net doet of ze thuis is en om de haverklap tussen de benen van je vriendin kijkt. Dit is de kraamhulp. Als je vriendin een andere wil, neem dat dan serieus en regel een andere.

Je loopt naar de keuken om een vork te pakken, en eenmaal in die keuken weet je niet meer wat je ook alweer kwam doen. In deze verwarde staat zal je de baby aan moeten geven bij de burgerlijke stand. Dat moet binnen drie werkdagen.

Er komt deze week ook iemand langs voor een hielprik. Waarschijnlijk is dit de eerste keer dat iemand het prille babyhuidje beschadigt. Het voelt alsof iemand opzettelijk het schermpje van je nieuwe telefoon kapot tikt met een klein scherp steentje. Belangrijk is om niet gewelddadig te worden.

Je vriendin weet evenveel van borstvoeding als jij. Toch zal ze zich tekort vinden schieten als het niet lukt. Praat haar moed in, zeg dat ze het fantastisch doet.

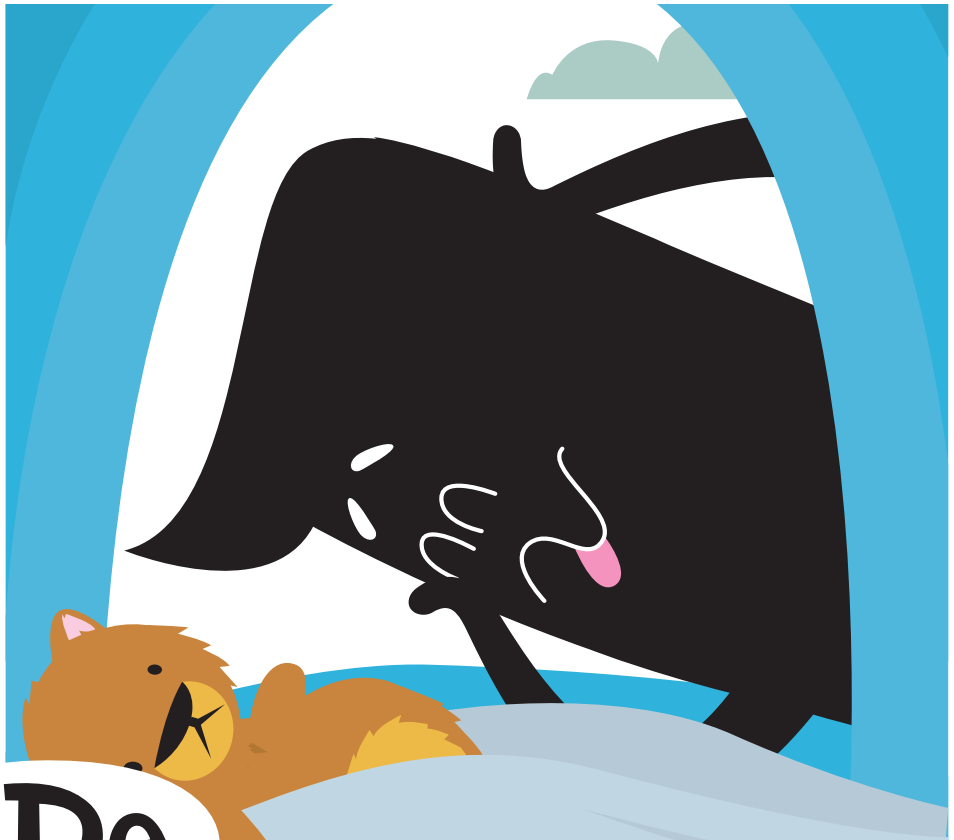
Bijna alle moeders krijgen na een dag of vijf (kan ook tien zijn) te maken met zogenaamde stuwung: warme, grote pijnlijke borsten. Soms moet er een kolfmachine aan te pas komen, om de druk eraf te halen. Maak dan geen grappen die verwijzen naar Bertha 23 of Gretha 8.



Het overgebleven navelstompje laat los. Nu kun je lekker over het buikje van de baby aaien.

De baby ‘geeft weleens een beetje melk terug’, zoals dat in kraamzorgtaal heet. Het houdt het midden tussen spugen en projectielbraken. Hele sloten melk komen er weer uit. De baby heeft ook vaak last van krampjes. Leg hem soms maar even neer en maak fietsende beweginkjes met zijn beentjes of hou de baby juist even rechtop. De kans is groot dat je beloond wordt met een vette scheet of boer.

Wat een baby graag doet is zuigen. Aan je pink, aan een neus, aan een oude vaatdoek of aan een speen. Een baby geniet overduidelijk van zuigen. Het zuigen op spenen en duimen is lang gezien als slecht voor baby’s, zowel voor hun psychische ontwikkeling als voor hun gebit. Dit lijken echter erg mee te vallen. De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor de positieve kanten van het zuigen op een speen of duim. Het verlaagt bijvoorbeeld stress. Een zuigende baby is een tevreden baby. Vind je het verwarrend? Misschien moet je zelf dan ook maar weer eens op je duim gaan zuigen.



De

baby raakt steeds meer geïnteresseerd in allerlei voorwerpen. Neem die kleine mee uit wandelen, naar het park en laat de eendjes, de bomen en de speeltuin zien. Je zult merken dat veel mensen – met name vrouwen – over de wagen gaan hangen en volstrekt idioot tegen je baby gaan praten. Op een heel hoog kinderachtig toontje en met grote toonhoogteverschillen. Alsof ze een spraakstoornis hebben. Maar uit onderzoek blijkt dat baby's dat interessant vinden. Ze houden van de hoge frequenties, het ritmische en de toonhoogteverschillen. Dus praat zelf ook maar een beetje raar, als niemand je kan horen. 'Kijk, een vogeltje.'



Een

vader ben je niet van het ene op het andere moment. Vaderschap moet groeien. Daarbij horen gevoelens van angst en wanhoop. Ben jij wel de aangewezen persoon om zo veel verantwoordelijkheid te dragen? Wanneer moet je al die briljante dingen gaan doen die je nog van plan was? Ben je hier wel klaar voor? Heb je nog wel controle op je leven? Er is geen enkele vader die dit soort gevoelens niet heeft. Zo niet bewust, dan wel onbewust.

Heb je plotselinge huilbuien en weet je niet goed waarom? Je bent niet de enige. Wel is het een prima idee om bij dit soort signalen eens een biertje te gaan drinken met een goede vriend of vriendin, en je hart te luchten.



Begrippen

als cool en hip zal je moeten gaan herdefiniëren. Oude helden zullen plaatsmaken voor nieuwe. Racecoureurs, muzikanten en kunstenaars die waanzinnig cool waren, blijken nu rare kleine mannetjes. Die gitarist met zijn doodshoofdving vind je nu plotseling een aansteller.

Langzaam maar zeker zul je een nieuw soort cool ontdekken. De zanger Terry Callier gaf zijn muziekcarrière op en werd programmeur om als alleenstaande vader voor zijn dochter te kunnen zorgen. Die dochter had een knap coole vader.



De

psychologe en filosofe Alison Gopnik beweert dat een baby meer bewustzijn heeft dan een volwassene. De aandacht van een baby is als een lantaarn, die de hele ruimte verlicht. De aandacht van een volwassene is als een zaklamp, die aandacht heeft voor één ding. Als het op bewustzijn aankomt, zijn we vlinders die veranderen in rupsen, die als zombies voortkruipen en op de automatische piloot saaie taken uitvoeren. Creatieve mensen hebben het vermogen vastgehouden om te denken als baby's. Dus als je vriendin je weer eens verwijt dat je volwassen moet worden, en niet zo kinderachtig moet doen, wees dan trots dat je nog wat van de vlinder in je voelt. En: het is nu twee tegen één.



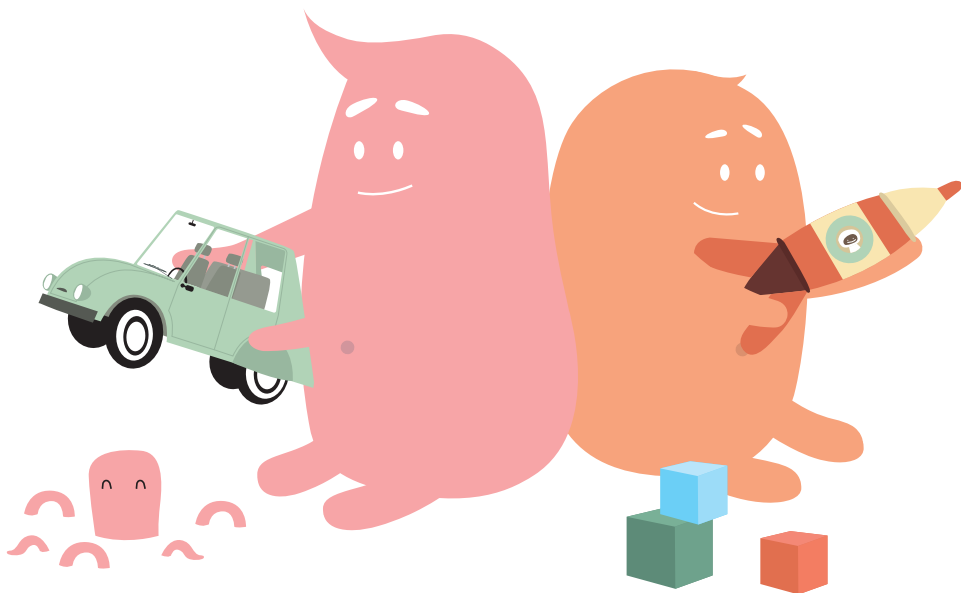
Moeders

houden er op een of andere manier familievakantiefantasieën op na. En als er een baby is, wil ze eigenlijk ook een keer met zijn drietjes op vakantie. Dat is natuurlijk een slecht idee, maar je krijgt het niet uit haar hoofd gepraat. Sprong je vroeger met je tandenborstel in de auto, nu moet er een aanhangwagen achter. Desondanks verwacht je vriendin van jou een vrolijke, daadkrachtige opgewektheid die je waarschijnlijk niet kunt bieden. Ruzie dus. Het hoort er een beetje bij.



Je

zult steeds meer gaan ondernemen met de baby. Het is misschien zelfs weleens leuk om met het hele gezin uit eten te gaan. Maar mik niet te hoog en kies een leuk kindvriendelijk restaurant. De baby wil maar één ding, en dat is die mooie volle glazen met rode wijn op de grond laten kletteren. En als dat niet lukt, kan het weleens jengelen worden. Hou ook rekening met jonge ouders die voor het eerst hun baby hebben overgedragen aan een oppas of grootouders, om romantisch uit eten te gaan. Jouw jengelende baby kan hun avond flink verpesten.



Baby's

van deze leeftijd vinden het leuk om 'schouder aan schouder' met leeftijdgenoten te spelen. Al kunnen ze nog niet echt mét andere kinderen spelen; ze proberen dingen uit. Echt leuk spelen leer je pas als je zo groot bent dat het eigenlijk niet meer mag.



Okay, *it's payback time.* De baby zal niet begrijpen wat een verjaardag is en zal zich er later niks van herinneren. Jammer dan, want het feestje zal er komen. Zorg voor een mooie taart – met één kaars – waar de baby met zijn kleine handjes in kan gaan slaan. Top voor Instagram. En als je slim opereert, kun je in een stil hoekje lekker in je eentje een biertje drinken.