

Je baby's eerste jaar voor vaders ^{voor} dummies®

SPIEKBRIEF

Een geweldige vader zijn in je baby's eerste jaar (en daarna) vergt geduld en doorzettingsvermogen. Maar het is ook geweldig leuk en een van de dingen in je leven die het meest de moeite waard zijn. Je kind zal genieten van elk moment met jou. Je tijd is het kostbaarste geschenk dat je je kind kunt geven.

Tips voor papa: stap voor stap een schone luier

Een van de dingen die je veel zult doen is luiers verschonen. Bij het verschonen moet je op details letten én op de baby. Regels om dit veilig en stressvrij te doen zijn:

- » Laat een baby nooit, maar dan ook echt nooit, zonder toezicht op een hoog oppervlak liggen.
- » Houd alles gereed voordat je begint, zodat je de eerste regel niet meteen schendt omdat je halverwege iets wilt zoeken.

Verzamel dus alles wat je nodig hebt:

- » een schone luier;
- » iets om baby's billetjes mee schoon te maken;
- » billen crème;
- » iets om de baby op te verschonen, zoals een luierkussen, een oude handdoek of een oude luier van katoen, om te zorgen dat het oppervlak schoon blijft;
- » iets om de vuile luier in te doen, zoals een vuilnisbak of plastic zak.

Als je je baby gaat verschonen:

- 1. Leg een oude handdoek, matje of luierkussen op de plek waar je de baby wilt verschonen.**
Leg de schone luier naast het matje.
- 2. Leg je baby op het matje.**
- 3. Maak de luier los (klittenband, plakband of veiligheidsspelden) en til je baby voorzichtig met één hand bij de enkels op.** Met de andere hand trek je de luier onder baby's billetjes vandaan. Gooi de luier in de vuilnisbak, een plastic zak of de luieremmer om later te wassen (alleen textielluiers natuurlijk!)
- 4. Gebruik een babydoekje of een vochtig katoenen of flanelen doekje om baby's billetjes en de huid rondom de genitaliën van je baby schoon te maken.** Droog na.
Als je een meisje hebt, veeg dan van voor naar achter. Zo voorkom je dat bacteriën van haar billetjes in de urinebuis terecht komen, waar ze tot infecties kunnen leiden.
- 5. Zijn de billetjes of de geslachtsdelen van je baby rood of geïrriteerd, breng dan wat billen-crème aan op de geïrriteerde huid.**

Je baby's eerste jaar voor vaders ^{voor} dummies®

SPIEKBRIEF

- 6. Til de baby weer met één hand op bij de enkels en leg met de andere hand de schone luier onder zijn billetjes.**
- 7. Je baby ligt op de schone luier.** Nu is het alleen nog een kwestie van de zijkanten sluiten met klittenband, plakband of veiligheidsspelden.
Is je baby een jongetje, leg zijn piemeltje dan naar beneden gericht zodat zijn plas in de luier komt en niet op zijn buikje.
- 8. Leg de baby op een veilig plekje, zoals op de vloer of in het wipstoeltje.**
- 9. Heb je de luier nog niet weggegooid of bij de was gedaan, doe dat dan nu.**
- 10. Was je handen grondig, liefst met antibacteriële zeep.**

Voilà, een schone, blije baby!

Vaders eerste jaar: een huilende baby troosten

Baby's huilen om allerlei redenen en reageren allemaal anders op kalmeringstechnieken, zoals de volgende. Probeer zelf wat het beste werkt voor jouw kleintje:

- » Geef een voeding, misschien heeft hij gewoon honger.
- » Laat hem boeren, er kan lucht in zijn maagje zitten.
- » Verschoon de luier, hij voelt zich misschien niet prettig.
- » Controleer of hij het te koud of te warm heeft door je hand achter in zijn nek te leggen. Die moet prettig aanvoelen (niet zweterig of koud).
- » Wieg hem zachtjes of knuffel hem.
- » Neem hem mee uit wandelen in een buggy, rugdrager of draagdoek.
- » Probeer hem in bed te leggen als hij moe lijkt.
- » Zing een kinderliedje of speel wat rustige muziek.
- » Geef je baby een warm bad of ga samen in bad.

Het kalmeren van een baby die overstuur is, is hard werken en kan emotioneel pittig voor je zijn. Als het huilen van je baby je te veel wordt en je geïrriteerd of boos wordt, leg hem dan op een veilige plek (bijvoorbeeld op een speelmatje of in het wiegje) en neem even adempauze. Kom een paar minuten tot rust en ga dan terug naar je baby.

Ben je alleen en moet je met iemand praten over het huilen van je kindje, bel dan de huisarts.

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: Vader worden: van bevruchting tot geboorte	3
HOOFDSTUK 1: Vader zijn	5
HOOFDSTUK 2: Zwanger worden	23
HOOFDSTUK 3: Zwangerschap: een stuk in drie bedrijven	35
HOOFDSTUK 4: Je voorbereiden op een baby in huis	53
HOOFDSTUK 5: Showtime! De geboorte	77
Deel 2: Het eerste jaar	93
HOOFDSTUK 6: Vader zijn van een pasgeborene	95
HOOFDSTUK 7: De eerste drie maanden	117
HOOFDSTUK 8: Maand drie tot zes	137
HOOFDSTUK 9: Maand zes tot twaalf	155
Deel 3: De peuterjaren	175
HOOFDSTUK 10: Al peuterend naar 2 jaar: maand 12–24	177
HOOFDSTUK 11: Op naar 3 jaar: maand 24-36	199
HOOFDSTUK 12: Je gezin uitbreiden	213
Deel 4: Nog net niet naar school	223
HOOFDSTUK 13: Plezier en spel	225
HOOFDSTUK 14: Voeding en gezondheid	239
HOOFDSTUK 15: Nadenken over onderwijs	259
Deel 5: Maar wat als	271
HOOFDSTUK 16: Huisman zijn	273
HOOFDSTUK 17: Ernstige ziekten en je kindje verliezen	281
HOOFDSTUK 18: Beperkingen, stoornissen en bijzondere aandoeningen ...	297
HOOFDSTUK 19: Uit elkaar gaan en scheiden	311
Deel 6: Het deel van de tientallen	333
HOOFDSTUK 20: Tien tips voor een mooiere beleving van de zwangerschap .	335
HOOFDSTUK 21: Tien manieren om een band te krijgen met je kindje	341
HOOFDSTUK 22: Tien manieren om te spelen met een peuter	347
Deel 7: Bijlagen	353
BIJLAGE A: Adressen	355
BIJLAGE B: Woordenlijst	359
Index	373

Inleiding

Welkom in de wonderbaarlijke, merkwaardige en ja, soms ook angstaanjagende wereld van het vaderschap. Vader zijn begint al voordat je het gezichtje van je baby hebt gezien en houdt pas op als... eigenlijk houdt het nooit echt op.

Dit boek begint bij het prille begin en gaat ervan uit dat je in elk geval wilt weten wat er in de komende paar jaren gaat gebeuren. Want als je een paar jaar vader bent, kun je dan nog iets leren? Genoeg, natuurlijk. Maar we willen je niet overvoeren, dus we houden het bij de eerste vier tot vijf jaar.

We hebben dit boek geschreven omdat we het geweldig vinden vader te zijn (drie van ons) of omdat we zo houden van de vader in ons eigen leven (een van ons). Wij willen vaders zien slagen omdat een goede vader een enorme impact kan hebben op het leven van een kind. Daarnaast willen we dat je geniet van het vader zijn, omdat dat meer inhoudt dan je zorgen maken over zindelijkheid, goeie scholen of de vraag of je kleine goed is in sport.

Vader zijn is een avontuur en we zijn blij dat we je gezelschap mogen houden gedurende de eerste paar jaren daarvan.

Over dit boek

Een van de mooiste dingen van *Voor Dummies* is dat we ervan mogen uitgaan dat je graag wilt weten wat je écht moet weten, zonder dat er veel gedoe bij komt kijken. Maar omdat sommige mannen toch meer details zoeken, hebben we wat extra informatie opgenomen in de kaderteksten: de teksten op een grijze achtergrond.

Blijf bedenken dat dit een naslagwerk is. Je hoeft dit boek dus niet van begin tot eind te lezen (tenzij je dat wilt). Je kunt hier en daar een stukje lezen, precies zoals je zelf wilt.

Je zult wellicht zien dat internetadressen in dit boek soms over meerdere regels tekst lopen. Lees je dit boek op papier en wil je een van die internetpagina's opzoeken, tik dan gewoon het internetadres in zoals het in de tekst staat en doe daarbij alsof het afbreekstreepje niet bestaat.

Dwaze veronderstellingen

Als je dit boek leest, gaan we ervan uit dat je vader bent, vader wordt of in de toekomst vader wilt worden. Dat wil niet zeggen dat moeders dit boek niet mogen lezen, dat mag best, want er staat veel informatie in die op beide ouders van toepassing is. Als je een grootouder bent, dan kan dit boek je helpen bij te blijven met dat wat nieuw is in de wereld van het ouderschap (nee, niet draaien met je ogen, dat zien we best!) Als je meer details wilt over de maanden van de zwangerschap, haal dan een exemplaar van *Vader worden voor Dummies* van Matthew M.F. Miller en Sharon Perkins (BBNC).

Pictogrammen in dit boek

De pictogrammen wijzen je op bepaalde soorten informatie. In dit boek gebruiken we de volgende:



TIP

Tips met informatie over hoe je een betere vader of partner kunt worden.



BELANGRIJK

Dit pictogram wijst je op informatie waarvan wij vinden dat een vader die beslist moet weten.



PAS OP

Dit symbool vertelt je iets wat je ervan kan weerhouden als vader een heel grote fout te begaan.

Hoe nu verder?

Vader worden begint bij het begin en ontwikkelt zich met het klimmen der jaren. Met dit boek is het anders. Misschien ben je op dit moment bezig een school te zoeken en ben je nauwelijks geïnteresseerd in zindelijkheidstraining. Prima: begin gewoon met het hoofdstuk dat je op dit moment het meest aanspreekt. Als je van logische volgorden houdt, begin dan gerust bij bladzijde 1 en lees door tot het einde. Ieder ander kan stukken overslaan en alleen de delen lezen die het best aansluiten op wat je op dat moment wilt weten. Het mag allemaal.



Vader worden: van bevruchting tot geboorte

IN DIT DEEL . . .

Alles verandert: je wordt vader!

Tips voor samenzijn met je zwangere partner.

Meer leren over je ongeboren baby.

Wat moet je kopen voor jullie baby?

Met een minimum aan stress door de dag van de bevalling.

Nadenken over de grootste beslissing van je leven**Wat houdt vaderschap in?****Begrijpen wat je tot een geweldige vader maakt****Weten waar je hulp kunt krijgen**

Hoofdstuk 1

Vader zijn

Op dit moment is er iemand op de wereld die vader wordt. Misschien heeft hij operatiekleding aan omdat zijn kindje in een hightech kraamkamer wordt gehaald met een keizersnede, misschien houdt hij zijn partners hand vast terwijl ze thuis bevalt in een speciaal bad. Misschien beent hij naar de hut van zijn bureu, in een dorpje ergens in een derdewereldland terwijl zijn vrouw enkel wordt omringd door andere vrouwen, misschien racet hij door de spits om op tijd bij het ziekenhuis te zijn. Waar deze bijna-vaders ook zijn, ze hebben allemaal één ding gemeen. Wanneer zij hun nieuwe, kleine baby voor het eerst zien, weten ze dat hun leven nooit meer hetzelfde zal zijn.

Vader worden heeft iets universeels. Jarenlang ben je gewoon jezelf geweest. Je hebt een carrière opgebouwd, een huis gekocht, misschien gereisd en de wereld gezien. Je hebt je geconcentreerd op het worden wie je bent: een individu. Je hebt wilde ogenblikken en avonturen beleefd en je hebt heel wat gezien. Allemaal geweldige dingen om met je leven te doen. Maar wanneer je een kind hebt, begin je aan een heel nieuw avontuur: dit houdt niet op wanneer je creditcard geblokkeerd is of de kroeg sluit. Dit nieuwe avontuur duurt een leven lang. Vader zijn brengt je in gedachten bij je eigen vader en alle vaders die er voor hem zijn geweest. Je beseft dat je meer bent dan een paspoort met een stempel en een paar stoere verhalen voor bij het kampvuur: je bent een bonafide lid van het menselijk ras, een stukje van een puzzel die gedurende vele generaties in elkaar is gelegd. Een deel van jou gaat bovendien over naar de volgende generatie en dan hopelijk naar generaties die daar weer op volgen.

In dit hoofdstuk zoeken we uit wat het inhoudt om vader te zijn en praten we over de realiteit van het vaderschap. De rol van vaders is enorm veranderd in de generatie tussen onze vaders en onszelf. Vaders zijn meer betrokken maar ze hebben ook veel meer stress: verplichtingen op het werk, financiële druk, scheiding van partners en een overdaad aan informatie. Maar wees niet bang: in dit hoofdstuk en in de rest van dit boek maken we het vaderschap 'echter' met praktische informatie, nuttige uitleg en wat humor. Tenslotte zijn kinderen hartstikke leuk, dus waarom zou je de reis naar vader zijn serieuzer maken dan nodig is?

Korte metten met mythen over het vaderschap

Rond het eind van de 20e eeuw kwam er een heropleving van het vaderschap en ontstond er een nieuwe generatie vaders: een generatie van vaders die niet langer tevreden zijn met een ondersteunende rol in de opvoeding van hun kinderen. Vaders willen het ouderschap volledig ervaren, met alles wat erbij komt kijken. Sommige dappere vaders nemen de hele zorgtaak op zich en sturen moeder uit werken. Het aantal huisvaders groeit in de meeste westerse samenlevingen, een duidelijk signaal dat er iets fundamenteel verandert in hoe we onze kinderen opvoeden en onze levens organiseren. (Als je twijfelt of je huisvader wilt worden, hebben we in hoofdstuk 16 een hele hoop adviezen en praktische tips voor het op je nemen van die nieuwe rol.)

Maar ondanks deze generatie nieuwe vaders worden veel vaders nog altijd geconfronteerd met een aantal hardnekkige misverstanden:

» **Vaders zijn volstrekt nutteloos als het gaat om zorgen voor baby's en kinderen.** Dat is nonsens. Jazeker, vaders doen het anders dan moeders, maar mannelijke manieren om dingen te doen zijn even valide en belangrijk. Onderzoek wijst uit dat vaders even goed zijn als moeders in de zorg voor baby's, het reageren op hun behoeften en verschillende buien, het leren hoe ze de signalen van de baby moeten opvatten. Onderzoek laat bovendien zien dat kinderen met betrokken vaders het beter doen op school, meer zelfvertrouwen hebben en later zelfstandiger zijn. Helaas zijn vaders lange tijd uiterst effectief op een zijspoor gezet, als gevolg van vooroordelen over ouderschap, druk van de omgeving of de eisen op de moderne werkvloer. Wat fijn dat de meeste vaders in de 21e eeuw nu de mogelijkheid hebben om het anders te doen en de wereld te laten zien dat vaders fantastische verzorgers zijn.

- » **Vaders hoeven geen alledaagse klusjes te doen die bij het verzorgen van baby's en kinderen horen.** Dat gaat misschien op wanneer je wilt blijven hangen in de donkere tijden van het vaderschap. Vaders van de eenentwintigste eeuw zorgen wél en daar hebben ze een belangrijke reden voor: de beste manier om een band op te bouwen met je pasgeboren kind is door deel te nemen aan al die alledaagse klusjes. Een luierverschonen, nageltjes knippen en je kind instoppen wanneer je hem 's avonds naar bed brengt: het zijn niet gewoon dingen die moeten gebeuren maar vormen ook een manier voor je baby en jou om samen wat tijd door te brengen en elkaar te leren kennen. Je kind zal leren dat wanneer hij iets nodig heeft, jij er bent om voor hem te zorgen, dat jij hem op zijn gemak stelt en hem troost wanneer hij ziek is of tandjes krijgt of gewoon omdat hij een knuffel nodig heeft. Hij zal woordjes van je leren als je met hem kletst terwijl hij in bad zit, leert zijn kleertjes aan te trekken doordat jij hem 's ochtends helpt aankleden en allerlei goede eigenschappen van je leren omdat jij gewoon bent wie je bent. En je geeft zijn leven een schitterende glans door alle gekke dingen die je doet.
- » **Moeders lachen vaders uit wanneer die zelf met hun baby op stap gaan.** Dat klopt misschien, maar meestal is dat omdat ze je waarschijnlijk heel lief vinden als je de kleine dicht tegen je aan houdt! Meestal komen vrouwen overal vandaan naar je toe als jij de peuterspeelzaal binnenloopt met een baby tegen je schouders. Als je dan toch eens stuit op een overdreven behulpzame moeder die denkt dat jij niet helemaal weet hoe je een huilende baby moet aanpakken, vertrouw er dan rustig op dat je haar wel even kunt laten zien hoe vaders het doen, door je kleintje binnen een minuut te kalmeren.
- » **Vaders hebben geen sociaal leven.** Dat klopt niet! Vaders (alle ouders) hebben een ander sociaal leven. Het kost misschien wat tijd om uit te zoeken hoe je nu nog kunt uitgaan of kunt sporten. Maar die dingen kun je organiseren. Is dat niet waar alle vaders heel goed in zijn? Het duurt even om te wennen aan het hebben van een extra mensje in je leven, maar dat wil niet zeggen dat je nooit meer uit zult gaan. In hoofdstuk 8 vind je hints en tips om uit te gaan, met en zonder je kleine spruit.
- » **Als vader heb je geen seksleven meer.** Dat is eigenlijk wel een beetje waar, maar het is tijdelijk. De ervaring van de bevalling, intense vermoeidheid en de praktische zaken rond het zorgen voor een pasgeborene kunnen het wat lastig maken om terug te keren naar het seksleven met je partner dat je had vóór de baby. Geduld is hier het sleutelwoord. Je seksleven komt terug (zie hoofdstuk 6 en 8 voor meer over dit onderwerp), maar misschien moet je wat creatiever worden nu je kleintje bij jullie woont.