

VADER OP KOMST

WILLEM BISSELING

VADER OP KOMST

WAT JE ALS MODERNE VADER
KUNT VERWACHTEN (EN DOEN!)



Eerste druk juni 2019
Zevende, herziene en uitgebreide druk april 2022

ISBN 978-90-225-9533-6
ISBN 978-94-023-1350-5 (e-book)
NUR 400

Illustraties: © Studiogarcia
Auteursfoto: © Chris van Houts
Zetwerk: Mat-Zet bv, Huizen

© 2019 Willem Bisseling en Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor mijn drie grootste liefdes – in willekeurige volgorde –
Ezra, Bente en Doris

INHOUD

Voorwoord	11
DE ZWANGERSCHAP	15
Van celklomp naar minimens: over hoe een baby zich ontwikkelt	17
De verlosser: over de verloskundige	26
Een huishouding erbij: over hormonen	30
Niemand zeggen! Over het geheimhouden van de zwangerschap	33
Wist ik allang: over informatieavonden	36
Wat staat er op het menu? Over eten en drinken tijdens de zwangerschap	38
What's in a name: over voor- en achternaam	46
Op de kiek: over de eerste echo	52
Ik moet je wat vertellen: over het bekendmaken van de zwangerschap	55
En we noemen het...: over de werknaam	57
Gescreend: over de prenatale testen	59
Echte mannen maken dochters: over geslacht	65
Het is een... baby! Over de bekendmaking van het geslacht	70
Een stukje erkenning: over het erkennen van je kind	74
De babydump: over oppas en dagopvang	75
1 euro 50 per dag: over luiers	81

Hoe het allemaal begon: over seks tijdens de zwangerschap	83
De laatste trip: over de babymoon	87
De grote check: over de twintigwekenecho	89
De lijst der lijsten: over inkopen en nesteldrang	91
Klossen en kraampakket: over de praktische voorbereiding van de bevalling	110
Dat schip is gepasseerd: over sparen	115
Uitgerust: over slaap en andere ongemakken	118
‘Lachend mondje, Pamper kontje’: over het geboortekaartje	121
Helemaal zen: over zwangerschapsyoga	127
Zij een beetje meer dan jij: over zwangerschapsverlof	130
Theekrans en cupcake: over de babyshower	133
De vrouwendokter: over de gynaecoloog en complicaties	135
Of je borst lust: over borstvoedingsavonden	145
A woman, a man and a plan: over het bevalplan	147
Run Forrest, run: over de vluchtkoffer	150
DE BEVALLING	153
Dat voelt ze vanzelf: over weeën en ontsluiting	155
Wie een kind wil krijgen moet pijn lijden (of niet): over pijnbestrijding	160
Adem in, adem uit: over de bevalling	171
Knippen, hechten en uitscheuren: over kunstringrepen tijdens de bevalling	173
This is the moment: over de geboorte	175
Hachee of smoothie: over de placenta	178
DE KRAAMTIJD	183
Een extra vrouw in huis: over de kraamzorg	185
Put a ring on it: over baargoud	190
Melk is goed voor elk: over fles- en borstvoeding	192
Het is een nacht: over de eerste nacht	202
Janken met de pet op: over huilen	205

Oma zei altijd: over grootouders	210
Spellingscheck: over de aangifte van je kind	213
Het is ook van mij. Echt: over ouderlijk gezag en voogdij	214
Je kind pamperen: over luiers en verschonon	216
Een ooievaar in de tuin: over geboorteverkering	221
Achilles: over de hielprik	224
Het dondert vaker dan gedacht: over de roze wolk	226
Mag ik even binnenkomen? Over kraambezoek	229
Wakker worden! Over slapen en het gebrek daaraan	231
Ingewikkeld: over inbakeren	236
Controlepost: over het consultatiebureau	238
Sputten en slikken: over inenting	241
The saga continues: over seks na de bevalling	244
Walhalla: over het kinderdagverblijf	246
Welverdiende rust: over de eerste vakantie met een baby	249
 HET TWEDE KIND	 253
Zullen we dan maar weer? Over gezinsuitbreiding	255
Alles is hetzelfde, maar toch compleet anders: over de zwangerschap van een tweede kind	260
Hetzelfde kunstje nog een keer: over de bevalling van een tweede kind	267
Beschuit met meisjes: over de kraamtijd met een tweede kind	271
One is a pet, two is a zoo: over het verschil tussen een of twee kinderen hebben	275
Omarm de burgerlijkheid: over je nieuwe leven	281
 Nawoord en verantwoording	 289
Dankwoord	291

VOORWOORD

‘Kut, ik ben dus zwanger.’ Dat waren de eerste woorden van mijn vriendin E. toen de zwangerschapstest positief was. Het was aan de telefoon. Zij thuis, ik in het keukentje van mijn kantoor verscholen om een beetje privacy te hebben. Ik antwoordde dat dit niet de meest romantische tekst was die ik had verwacht bij zo’n grote mededeling. En tegelijkertijd begreep ik het. Dit was het begin van iets dat volgens iedereen ‘ons leven totaal zou veranderen’.

11

De constatering moest even indalen bij E. Net als bij mij overigens. Maar al gauw kwamen we tot de conclusie dat we heel blij waren met dit nieuws. Ook al was het sneller dan verwacht. We kenden elkaar pas een jaar en er waren zoveel dingen die we nog zouden gaan doen met z’n tweeën. Er was een constante dreiging van FOMO in ons leven: *fear of missing out*. We zouden de wereld nog overgaan, we hadden nog een hele lijst restaurants af te werken, musea te bezoeken, *we-time* te besteden. Er waren steden die wachtten op ons bezoek, avonden met vrienden, dinertjes thuis. Dat zou allemaal voorbij zijn als er een kleine spruit zou zijn. Dachten we.

Zwanger worden komt nooit echt goed uit. En ik weet dat dat een boude bewering is, want er zijn veel stellen die het jaren proberen via allerlei kunstmatige technieken. Maar wanneer dingen op natuurlijke wijze gaan, zoals meestal het geval is, is het toch wel een beetje wat John Lennon zei: *Life is what happens to you while you’re busy making other plans*. Of beter: *pregnancy is what*

happens to you while you're busy making other plans.

Ik had er nooit bij stilgestaan wat dat zou betekenen, een zwangere vriendin. Ja, negen maanden geen alcohol, een beetje opletten met wat ze eet, wat rustiger aan doen en een buik die steeds dikker zou worden. Dat voorzag ik allemaal. En dat er heel veel praktische zaken geregeld moesten worden, daar kon ik ook nog wel inkomen, maar waarmee te beginnen? Het is niet dat ik me meteen zorgen maakte, maar ergens dacht ik toch: hoe gaan we dat in godsnaam allemaal doen zo? Wat moeten we überhaupt regelen voordat de kleine er is? En hoe gaan we dat financieel aanpakken?

- 12 Terwijl ik nog druk in mijn hoofd was met het nieuws 'een plekje te geven' en alle praktische zaken eromheen, werd ik – voor mij onverwacht – geconfronteerd met iets heel anders. Ineens werd ik een nieuwe wereld in geslingerd, waarin alles wat 'baby' of 'zwangerschap' ademt, gepaard gaat met tuttigheid, verkleinwoorden en een zoetsappigheid waar een geglaceerde κ3-verjaardagstaart niets bij is. Nu was die tuttigheid voor mij misschien niet eens het ergste, maar ik merkte ook al gauw dat de door vrouwen gedomineerde zwangerschapswereld vrijwel volledig gericht is op vrouwen, en dat mannen – onbewust – naar de zijlijn worden geschoven. Daarover was ik verbaasd. We zijn toch een geëmancipeerd land? De zwangerschap van een vrouw komt doorgaans toch voort uit een beslissing en een keuze van man en vrouw samen? Het is niet alleen de vrouw die een zwangerschap ondergaat en die het kind krijgt. Of was dat te naïef gedacht? De zwangerschapswereld bleek een wereld waarin nog veel in stereotiepe man-vrouwverhoudingen wordt gedacht, geschreven en gehandeld.

Ik ben het type man dat streeft naar gelijkwaardigheid tussen man en vrouw en dus ook naar gelijkwaardigheid in de ouderlijke rol. Dat betekent dus *nóóit* woorden bezigen als papadag (dat klinkt zo zelfvertederend. En mamadag hoor je toch ook niet?), en dingen zeggen als: 'Ik moet die avond op mijn kind passen.' (Je past niet op je kind, je bent gewoon zijn of haar vader.) Nu weet ik dat we op het gebied van emancipatie en gelijkheid nog heel veel

stappen te maken hebben, maar door de negen maanden van E.'s zwangerschap werd ik er nogmaals in bevestigd dat de stereotiepe verhoudingen door zowel mannen als vrouwen in stand worden gehouden.

Ik voelde me niet comfortabel in de zwangerschapswereld, waar voor de helft van de deelnemers (de man) geen plek leek. Maar ik was niet de enige. Ik merkte dat ook E. en vele zwangere vrouwen met haar, moeite hebben met de tuttigheid en de stereotiepen. Als het aankomt op zwanger zijn, is de man vandaag de dag nog steeds vaak het wormvormig aanhangsel van zijn zwangere vrouw. In boeken, tijdschriften en op internetfora is hij vaak een beetje de oenige variant, het klunzige 'ach, hij doet ook maar zijn best'-type. Hij heeft daarmee een summiere rol op de bijrijdersstoel. Is dat erg? Het is toch de vrouw die het kind draagt en die de meeste zorg en aandacht nodig heeft? Absoluut waar, maar het is zoveel breder dan dat. Want ook al draagt je geliefde jouw kind, de zwangerschap is iets waar je samen doorheen gaat. We leven in een tijd waarin traditionele rolpatronen doorbroken zijn – of zouden moeten zijn. Het lijkt mij goed dat we daar dan ook naar gaan handelen.

13

Vanaf het moment dat je voor het eerst bij de verloskundige bent (als je geliefde zo'n acht weken zwanger is), word je meegenomen in de carrousel der blijde verwachting. Je wordt ineens overspoeld met informatie. Je wordt aan de hand genomen, maar tegelijkertijd zit je constant met honderden vragen. Wat gebeurt er bij een echo? Hoe zit het met alle testen? Hoe gaat zo'n bevalling? Hoe weet je in godsnaam wanneer een kind moet eten of hoe vaak je zijn luier moet verwisselen? Hoe verwissel je überhaupt een luier?

Ik had behoefte aan deze informatie. Maar dan geordend. Praktische informatie (wat moet je allemaal regelen samen?), verdiepende informatie (wat gebeurt er met en in het lichaam van je zwangere geliefde?) en ervaringsverhalen (kan iemand me vertellen wat me te wachten staat?).

Ik miste een boek waar dit in samenkwam en waarin de man

wel degelijk náást de vrouw staat. Waarin de partner (m/v maar dit boek is natuurlijk vanuit mannelijk perspectief geschreven) ook een rol speelt in de zwangerschap. Ik wil daarmee niet zeggen dat je samen zwanger bent (wonderlijk dat sommige mannen dat nog steeds durven te zeggen én dat hun vrouwen dat blijkbaar accepteren). Ik wil wel zeggen dat je een zwangerschap samen beleeft en dat je elkaar die negen maanden – en de tijd daarna – behoorlijk hard nodig hebt.

14 Inmiddels heb ik twee dochters. Vlak na de geboorte van onze oudste dochter BB begon ik met het schrijven van dit boek. Haar zusje, DD, werd 2,5 jaar later geboren. Dankzij haar zijn er wat hoofdstukken toegevoegd die gaan over het tweede kind. Hoe dan ook: voor de geboorte van BB bestond dit boek nog niet. Toch kwam met vallen en opstaan alles op zijn pootjes terecht. Maar man, wat was ik blij geweest als ik wel zo'n boekje had gehad. Het had me op z'n minst wat rust gegeven.

'Alles wordt anders vanaf nu.' Iedereen zegt dat, en ik dacht altijd: ja, dat lijkt me logisch. Als alles hetzelfde zou blijven zou ik me pas echt zorgen maken. Maar wat is 'anders' precies? Alles wordt écht anders, dat moet je maar gewoon aannemen. Dat is nu toch nog niet te bevatten. Tegelijkertijd blijft er gelukkig ook heel veel hetzelfde. Het enige wat ik nu voor je kan doen is je zo goed mogelijk op dat onbestemde 'anders' voorbereiden. Want wat moet je verwachten als je geliefde in verwachting is? En hoe schep je orde in al die zaken die je binnen negen maanden moet regelen? Ik ga je daarvoor in dit boek handreikingen doen.

DE ZWANGERSCHAP



VAN CELKLOMP NAAR MINIMENS

OVER HOE EEN BABY ZICH ONTWIKKELT

Als je aan een collega vader-in-wording vraagt hoelang zijn vrouw al zwanger is, krijg je standaard een antwoord in weken. Vertel je een vriend of vriendin die nog geen kinderen heeft dat jij en je geliefde een kind verwachten, dan is de eerste reactie vaak: ‘Wat geweldig! Hoe ver zijn jullie al?’ Je antwoordt dan (bijvoorbeeld): ‘Dertien weken’. De tweede reactie is vervolgens vaak een verbaasde, soms ietwat geïrriteerde, vragende blik: ‘en hoelang is dat ongeveer in maanden?’

17

In weken tellen is bij uitstek iets dat gebeurt in de zwangerschapswereld. Een vrouw is veertig weken zwanger (officieel trouwens 38 weken, waarover later meer), na acht weken ga je naar de verloskundige, na tien à twaalf weken is er een echo, na twintig weken nog een, etc. En hoe irritant dat in weken tellen op het eerste gezicht ook lijkt – ik vond het loei-irritant en aanstellerig – je gaat er vanzelf aan meedoen.

Dat je eraan gaat meedoen is niet voor niets. Een kind groeit in circa 38 weken tijd uit van een klompje bij elkaar gekomen cellen tot een volwaardig functionerend (of zo goed als volwaardig functionerend, want zoveel kan een baby nog niet zelfstandig) mens. Hoe erg het ook is als mensen het hebben over een wondertje – wat is een wonder als er zes miljard mensen op de aarde zijn die zo zijn ontstaan en er ons nog eens miljarden voor zijn gegaan? –, het heeft iets wonderlijks dat er in een kleine negen maanden tijd zoveel ontwikkelt en dat dat zo vaak goed gaat.

Als je die 38 weken in kaart brengt en je vult per week in wat er gebeurt in de groei, dan zie je hoe ontzettend snel het organisme in de buik van je vrouw groeit. Dus dat heb ik voor je gedaan: ik heb bondig samengevat wat je per week kunt verwachten – er voor het gemak van uitgaande dat de zwangerschap optimaal verloopt. De lengte van de groeiende baby is tot week 20 aangegeven volgens de CRL oftewel de *crown-rump length*. Hierbij wordt van kruin tot kont gemeten. Vanaf week 20 is heb ik de gemiddelde lengte van kruin tot hiel aangegeven. Verschillende bronnen geven verschillende maten, dus het is bij benadering.

18 **Week 1**

Eigenlijk nog niet zwanger. De zwangerschap begint vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie. De eerste twee weken krijg je dus cadeau.

Week 2

Eigenlijk nog niet zwanger, zie week 1.

Week 3

Hier komen eicel en zaadcel samen. Dit valt gelijk met de ovulatie. Vanaf hier is de vrouw bevrucht. Na de bevruchting zweeft het embryo nog zo'n 5-7 dagen rond.

Week 4

Maanzaadje – 0,1 mm

Innesteling vindt plaats. Het klompje cellen van de bevruchting deelt zich nu in tweeën: een placenta en een foetus. Officieel is de foetus nog steeds een embryo: niet meer dan een schijfje cellen, ook wel de embryonale schijf genoemd.

Week 5

Appelpitje – 1,5 mm

De foetus lijkt in niets op een mens, toch begint hier de ontwikkeling van vitale organen (hart, lever, nieren en maag). Ook de spijs-

vertering en bloedcirculatiesystemen beginnen zich te ontwikkelen.

Week 6

Erwt – 5 mm

Het embryo ontwikkelt een tijdelijke staart. Het hart bestaat uit een buisje en begint te pompen. Soms is dit te zien op een echo.

Week 7

Blauwe bes – 8,5 mm

Elke minuut worden er honderd nieuwe hersencellen aangemaakt. De nieren vormen zich nu, en ook de armen en de benen. Het hoofd groeit en het gezicht begint zich te ontwikkelen. Het hart bestaat nu uit twee kamers.

19

Week 8

Framboos – 12,5 mm

Het embryo beweegt al veel, maar de armen en benen zijn nog klein. Voeten en handen zijn zichtbaar, maar vingers en tenen zitten nog aan elkaar. De staart (die er zat) is verdwenen. Smaakpapillen beginnen zich nu al te ontwikkelen. Het embryo kan zelfs al reageren op aanraking. Ogen en oren ontwikkelen zich verder.

Week 9

Kers – 18 mm

De hartslag is in principe te zien op een echo. Ook kan de duur van de zwangerschap en de uitgerekende datum vanaf 9 weken definitief worden vastgesteld door het embryo op te meten.

Week 10

Aardbei – 3 cm

De armen zijn herkenbaar. Kraakbeen en bot vormen zich en vingernagels en haar verschijnen. Vitale organen zijn volledig ontwikkeld en beginnen langzaam te werken. Het hart heeft nu vier kamers.

Week 11

Limoen – 5 cm

Officieel het begin van de foetale periode. De genitaliën beginnen zich te ontwikkelen, maar zijn nog niet te onderscheiden als mannelijk of vrouwelijk. Vingers en tenen zijn nu los. Haarzakjes en nagelriempjes ontwikkelen zich. Net als het tandvlees.

Week 12

Pruim – 6,1 cm

20 Tussen week 11 en week 14 beginnen de nieren urine te produceren. Hierbij slikt de foetus vruchtwater in en plast het weer uit. Er worden nog geen afvalstoffen uitgescheiden via urine; deze worden afgevoerd via de placenta. De baby kan vingers en tenen krullen en ontwikkelt nu reflexen.

Week 13

Citroen – 7,5 cm

Geslacht kan in sommige gevallen al worden vastgesteld.

Week 14

Perzik – 8,7 cm

Het tot nu toe zachte skelet wordt langzaam omgezet in botweefsel. Er groeit een perzikachtig vachtje om de foetus: lanugo. Dit is bedoeld om de vernix caseosa (een vette huidsmeer) op zijn plek te houden. Dit beschermt de tere huid van de foetus tegen beschadiging en blootstelling aan het vruchtwater. Organen ontwikkelen zich. Lever en milt werken goed.

Week 15

Sinaasappel – 9,5 cm

De foetus begint nu snel te groeien, kan alle ledematen gebruiken en beweegt veel. Ook kan de foetus al hikken.

Week 16

Avocado – 12 cm

De gehoorbeentjes ontwikkelen zich en de foetus kan nu zijn moeders stem horen. Haar, wimpers en wenkbrauwen groeien vanaf nu. Ook smaakpapillen ontwikkelen zich nu versneld.

Week 17

Granaatappel – 13 cm

Kraakbeen wordt langzaam bot. Ook ontwikkelt de foetus spierweefsel en vetweefsel.

Week 18

Artisjok – 14 cm

De foetus is zeer beweeglijk en traint daarmee de spieren. Kan nu gapen, duimen, slikken. Nu is het goed mogelijk om door middel van een echo het geslacht te bepalen.

Week 19

Mango – 15 cm

Hier is de vernix caseosa goed ontwikkeld: een beschermende coating op de huid van de baby. De vijf zintuigen ontwikkelen zich, ook in de hersenzenuwen. Alle organen werken.

Week 20

Banaan – 25 cm

Smaakpapillen zijn nu volledig ontwikkeld. De foetus slikt dagelijks behoorlijk wat vruchtwater in en plast het grotendeels weer uit. Meestal kan de moeder de baby vanaf deze week af en toe voelen bewegen. Het voelt als een soort gefladder in de buik.

Week 21

Witlof – 26 cm

Het verteringssysteem ontwikkelt zich om voorbereid te worden op de 'echte wereld'. Hier creëert de foetus zijn eerste poep (meco-nium), bestaande uit galkleurstoffen, ingeslikte cellen uit het

vruchtwater, oude cellen van het darmslijmvlies en afvalstoffen van de lever. Normaal gesproken poept de baby voor het eerst nadat hij geboren is. Dit spul blijft voorlopig dus in de darmen zitten. Ook de reproductieorganen werken nu volledig. Meisjes hebben nu een complete verzameling eicellen aangemaakt voor de rest van hun leven.

Week 22

Kokosnoot – 28 cm

Ogen en lippen ontwikkelen zich verder. De foetus ontwikkelt een slaappatroon. Er worden duidelijk vier fases onderscheiden, waaronder rustige slaap en REM-slaap.

22

Week 23

Grapefruit – 29 cm

De foetus is nu volledig ontwikkeld en moet vooral groeien. De longen ontwikkelen zich verder en de tepels groeien nu aan. De baby hoort en reageert op geluiden van buitenaf.

Week 24

Cantaloupemeloen – 32 cm

Deze week is de laatste week waarin abortus wettelijk is toegestaan. Hoewel een baby in de buik in principe foetus blijft tot hij geboren is, zal ik hem vanaf nu baby noemen. De huid is steeds minder doorzichtig en krijgt nu langzaamaan een roze gloed, dankzij de haarvaten die zijn gevormd.

Week 25

Bloemkool – 34,5 cm

Het evenwichtsorgaan werkt nu en de baby begrijpt het verschil tussen boven en onder. Het haar van de baby groeit behoorlijk, net als het vetweefsel.

Week 26

Spitskool – 35,5 cm

De baby oefent met ademen. Geen lucht maar vruchtwater.

Week 27

Kropsla – 36,5 cm

Er kan vanaf nu hersenactiviteit gemeten worden.

Week 28

Aubergine – 39 cm

De baby krijgt meer weefsel onderhuids en rond de organen, waardoor de huid soepeler wordt en minder rimpelig. De totale hoeveelheid vet is nu 3,5 procent. Hij blijft oefenen met ademen. De longen zijn nu ‘volwassen’ en zouden vanaf nu ook buiten de baarmoeder moeten werken. Vanaf deze week is genetische variatie te zien.

23

Week 29

Groene pompoen – 39,5 cm

De ruimte voor de baby wordt nu echt kleiner. Het schoppen voel je nu ook aan de buitenkant en de baby hikt regelmatig. Ook worden de onderlinge verschillen in groei (lengte en gewicht) groter.

Week 30

Courgette – 40 cm

De huid wordt soepeler en de hersenen rimpeliger. De baby heeft nu kracht om een volwassen vinger vast te kunnen pakken. Vanaf deze week hoort een moeder haar kind dagelijks te voelen bewegen. Hoe goed ze dit voelt hangt af van de locatie van de placenta: als deze aan de voorkant zit, zijn de bewegingen minder goed voelbaar.

Week 31

Bos asperges – 41 cm

De ogen ontwikkelen zich en irissen reageren nu op licht (dat door

de 31-weken-buik heen kan schijnen). Ook ontwikkelen het zenuwstelsel en de hersenen zich volop. Alle zintuigen werken nu perfect.

Week 32

Kalebas – 42,5 cm

De baby zal zich langzaamaan omdraaien om met het hoofd omhoog klaar te liggen voor de geboorte. Dat is overigens niet noodzakelijk, dit kan ook in een later stadium. 96 procent van de baby's presenteert zich aan het einde van de zwangerschap in hoofdligging, 3 procent in stuit (en de rest dwars of op een andere manier).

24

Week 33

Bos bleekselderij – 43 cm

De ogen van de baby blijven nu open als hij wakker is. Ook coördineert hij nu slikken en ademen om zich voor te bereiden op de echte wereld. De botten worden sterker en de hersenen blijven zich ontwikkelen.

Week 34

Flespompoen – 45 cm

De baby kan geboren worden, maar het is beter als hij nog wat doorgroeit. Van hoofd tot voeten is hij ongeveer 45 cm lang.

Week 35

Ananas – 46 cm

Het gehoor van de baby is nu volledig ontwikkeld. De baby reageert het best op hoge tonen. Het lichaamsvet is nu 8 procent.

Week 36

Papaja – 47 cm

Lever en nieren werken nu perfect. Ademen gaat bijna zelfstandig. Bloedcirculatie en immuunsysteem zijn zo goed als af. Huid is nu soepel en zacht en het tandvlees sterk. Vanaf deze week blijven de meeste kinderen met hun hoofd beneden liggen als ze daar naartoe zijn gedraaid.