

# Boek slaagt met vlag en wimpel in slechten vaderdremfels tijdens eerste 1000 dagen



*Recensie 'Je eerste 1000 vaderdagen' door Bob de Raadt*

**David Borman, de auteur van dit boek, heeft een rijke ervaring als mannelijke (!) verloskundige opgebouwd. Met die kennis helpt hij ook vaders bij de voorbereiding op hun ouderschap. 'Je eerste 1000 vaderdagen' zit bomvol up-to-date informatie, wetenschappelijke inzichten, adviezen, ervaringsverhalen en voorbereidingsmateriaal. De centrale boodschap is: vaders doen ertoe, ook in de eerste 1000 dagen.**



Al eerder schreef Borman het boek *'Aanpakken voor Aanstaande Vaders'*. Onder deze titel geeft hij ook een cursus. En hij is zelf vader van twee dochters. Nu heeft hij het boek *'Je eerste 1000 vaderdagen: praktische adviezen voor betrokken vaders: van zwangerschap tot peuter'* gepubliceerd. Deskundig als hij is, beschrijft Borman van week tot week, van het eerste t/m het derde semester het ontstaan en de wording van de foetus en de embryo. Vervolgens komen de bevalling, de kraamtijd, het geven van borstvoeding, het eerste jaar (dag 288 tot dag

645) en het tweede jaar (dag 645 tot dag 1000!) aan de orde. Dat doet hij op een boeiende en speelse wijze. Leesbaar en informatief!

## Preconceptie

Borman besteedt terecht aandacht aan de belangrijke preconceptionele fase. Daarbij staat hij ook stil bij de invloed van de biologische vader op een komend kind. Op zijn zaadkwaliteit, op aanwezige stressfactoren, rookgedrag & drugsgebruik, slechte voeding(spatronen), huiselijk geweld en andere negatieve factoren voorafgaand aan een zwangerschap.

## Vaderdrempels

De auteur is kritisch als het gaat op het (te) weinig betrekken van vaders bij de zwangerschap en in de geboortezorg ("de maatschappij is erg op moeders gericht"). Borman noemt dat fenomeen 'vaderdrempels'. Hij nodigt vaders uit om meer betrokken te zijn. Betrokken vaderschap is "de optelsom van liefde, betrouwbaarheid, beschikbaarheid, zorgzaamheid en verantwoordelijkheid in het vaderschap". Een betrokken vader bevordert de algemene ontwikkeling en gezondheid van zijn kind. Dit geldt ook voor het socialisatieproces, waardoor zijn kind minder onzeker is. En een betrokken vader is een belangrijke steun voor zijn partner.

## Illustratief

In het boek staan illustratieve interviews met vaders over hoe zij hun vaderschap invulling geven, stuk voor stuk getuigen deze van toegewijd vaderschap. Maar ook de gesprekskaarten, het kader voor een vaderschapsplan, de veelheid aan tips en de overzichten zijn belangrijke hulpmiddelen voor een (aanstaande) vader om zich te verdiepen in het ouderschap. De illustraties zijn grappig en hebben een toegevoegde waarde. De verklarende woordenlijst is uitgebreid en nuttig, zeker voor de beginnening in 'geboortezorgland'. Borman heeft een uitvoerige bronnenlijst opgenomen en sluit af met een register van beschreven onderwerpen.

## Handboek voor vaderschap

David Borman is er in geslaagd om de eerste 1000 vaderdagen deskundig voor vaders en professionals te beschrijven. Vaders hebben hiermee een handboek voor het vaderschap in handen gekregen. Een genot om te lezen: vlot geschreven, overzichtelijk, leerzaam, diepgaand, deskundig, ontspannen en uitnodigend. Een verrijkende (lees- en leer)ervaring om in je betrokkenheid en toewijding als vader te groeien. Van harte aanbevolen en een groot compliment aan de schrijver om dit (vaak) onderbelichte onderwerp op deze manier onder de aandacht te brengen en vaders een handreiking te bieden.

### [Je eerste 1000 vaderdagen >](#)



*Door Bob de Raadt, freelance contextueel maatschappelijk werker, onderzoeker bij de Erasmus MC Rotterdam, afd. Verloskunde, gastdocent bij de Erasmus MC Academie, lid van Connect2Grow en Connect2Fathers, eigenaar van de website [www.bobderaadt.nl](http://www.bobderaadt.nl) en auteur bij 'Vaderschapskennis' en 'VaderKracht Centraal'.  
Contact: [bobderaadt@live.nl](mailto:bobderaadt@live.nl)*

Bron: <https://www.vakbladvroeg.nl/boek-slaagt-met-vlag-en-wimpel-in-slechten-vaderdrempels-tijdens-eerste-1000-dagen/>  
VROEG Kennisplatform Jonge Kind