

Vader worden – vader zijn!

(verhaal op 03-02-2022)

Hoe was het voor jou, Jan, om vader te worden (eigen verwachtingen; betekenis voor jouzelf, vanuit jouw eigen ‘vaderbeeld’; “wat voor vader wil je zijn?”)

Laten we bij het beginnen bij het begin. Het zwanger mogen worden. Na ongeveer een jaar van proberen hebben wij een afspraak gemaakt bij de dokter, omdat we tot op heden nog niet het gewenste resultaat hadden wat we voor ogen hadden. Na het bezoek bij de plaatselijke huisarts was de tijd voor mij gekomen om mijn zaad te laten testen. Iets wat ik persoonlijk toch best spannend vond. En dan bedoel ik niet alleen de ongemakkelijkheid om met je potje zaad naar het ziekenhuis te lopen en daar dan de weg te vragen waar je naar toe moet. De dagen daarna waren nog spannend. De grote vraag was: “Zwommen er goede zaadjes?”. Na een aantal dagen afwachten, kregen we gelukkig goed nieuws. Er zwommen zaadjes in mijn sperma. Opgelucht met dit resultaat waren we er nog niet, maar het gaf bij mij wel meer rust.

Vervolgens zouden we op een maandag in oktober een afspraak hebben in het ziekenhuis om een plan van aanpak te gaan maken. Echter liep het gelukkig anders, want mijn vrouw riep mij op een donderavond naar boven terwijl ik aan het koken was. En daar stond zij met een positieve zwangerschapstest in haar handen. Het was gelukt!



Hoe heb je voorbereid (boek gelezen? welk boek/welke boeken, gogelen, praten met andere vaders, ???); tips ter voorbereiding??

Mijn vrouw en ik hebben 7 cursusavonden gevolgd. De avonden bestonden uit een stukje theorie en een stukje praktijk. Hierbij kun je denken aan pufoefeningen en of wat je kunt doen tijdens en of voor de bevalling. Het is lastig om te zeggen dat de

cursus mij heeft geholpen tijdens de bevalling, maar het idee van het volgen van de cursus, wat ook meer: dat ik er niet helemaal blanco in zal gaan en dat de cursus me mogelijk gewoon wat rust gaf.

Je bespreekt wel eens wat met vrienden over hoe bij hen de bevalling is verlopen en wat het met hen heeft gedaan. Dit gaat dan vaak onder het genot van een biertje en wat slapouwehoeren. In het kader van slapouwehoeren heb ik ook het boek *Help ik heb mijn vrouw zwanger gemaakt* van de schrijver Kluun¹ gelezen. Een boek met een glimlach en humor.



Hebben jullie het onderling (Jamie en jij) er vaak over gehad: vaderschap/moederschap/ouderschap? De voorbereiding daarop?

Om bij het begin te beginnen: de bevalling. Mijn vrouw wilde in het ziekenhuis bevallen en aangezien zij het zware werk moest doen, vond ik dit een prima plan. Dit gaf haar mogelijk ook meer rust, waardoor de bevalling mogelijk ook beter verliep. Gelukkig stond mijn vrouw er heel nuchter in als het eventueel niet meer haalbaar was om naar het ziekenhuis te gaan en de bevalling thuis zouden moeten doen. Ik daar en tegen stond er toch wel met meer spanning in. Het telefoonnummer 112 zou dan ook mijn grote vriend zijn. Dit was gelukkig niet nodig.

We wilden dat we de belangrijkste spullen voor de kleine man binnen hadden en we zaten op dat moment nog volop in Corona en er lagen boten met containers stil. Dus vonden wij het wel fijn dat we alle spullen hadden aangeschaft: van commode tot aan luiers en van bodylotion tot aan een nachtlampje.

Omdat ik zelf onregelmatig werk en mijn vrouw vier dagen werkt, moesten we ook kijken wat we wilden met betrekking tot oppassen en/of kinderopvang. Wij hadden nadat we de 12 weken echo hadden gehad contact gezocht met de kinderopvang en de kleine zou als hij bijna zeven maanden oud was daar terecht kunnen. Wij hebben het geluk gehad dat zowel mijn ouders als mijn schoonouders op willen passen op een vaste dag. Ook hebben mijn vrouw en ik een vaste vrije dag.

Wij vinden het ook belangrijk dat als er iets met ons gebeurt, het goed geregeld is voor onze kleine man. We hebben er dan ook voor gekozen om een uitvaartverzekering af te sluiten en een afspraak te maken bij de notaris om alles goed te laten beschrijven. Hierbij kun je denken aan wat te doen al er één van de ouders overlijdt of dat we allebei overlijden en de kleine man niet. En we hebben geregeld dat er een voogd is.

¹ Kluun (2008) *Help ik heb mijn vrouw zwanger gemaakt* - Uitg. Podium; 144 pag.

Dit zijn dingen waar je niet aan wil denken en mogelijk denk je er niet aan, maar ik vind het wel van belang dat het goed geregeld is.

Hoe was voor jou de overgang van 'nog-geen-vader' naar all-in vaderschap?

Het is best bijzonder: je gaat samen naar het ziekenhuis en gaat er met zijn drieën weer vandaan en vanaf dat moment verandert er toch wel het één en ander. Uiteraard wisten we dat er veel ging veranderen.

Vanaf het moment dat de kleine man er is, kun je eigenlijk al niet meer zonder hem. En wil je alles voor hem doen wat in je mogelijkheden ligt.

Hoe heb jij je vaderschap verder ontwikkeld na de geboorte van Dani? Door welke ervaringen? Door welke gesprekken? Door welke gedachten?

Je bent jezelf elke dag weer aan het ontwikkelen. Je bekijkt de kleine en bekijkt wat hij doet en of je gekke dingen ziet waar je eventueel acties op uit moet zetten. Soms kijk je een keer op het internet en vind je wat informatie.

Sinds het moment dat Dani geboren is worden we ook goed geholpen door de kraamhulp en zij heeft ons ook tips gegeven en advies bijvoorbeeld een lactatie deskundige en wij vinden deze handvatten erg fijn en maken hier dan ook graag gebruik van.



Dani lijkt vanaf zijn geboorte al wat last te hebben van zijn schouderdje. Die heeft wat klem gezeten tijdens de bevalling. We zijn hiervoor naar de osteopaat geweest en die is er toen mee aan de slag gegaan. En dit heeft Dani wel geholpen en mij ook, moet ik zeggen. Het huilen tijdens het aankleden werd langzaamaan minder.

Omdat Dani graag op zijn ruggetje lag kreeg hij een plat achter hoofdje. We hebben toen de hulp ingeschakeld van de fysio die samen met ons heeft gekeken hoe dat we Dani kunnen stimuleren om te draaien en in de nacht weg kunnen leggen.

Mijn advies is dan ook als je de mogelijkheid hebt om hulp in te schakelen; doe dit dan. Je kunt het altijd proberen. En volg hierin je gevoel.

Hoe omschrijf jij nu jouw vaderschap?

Op 12 juli is Dani geboren en in mijn leven gekomen en ik zou er niet aan moeten denken om nog zonder hem te moeten leven. Vanaf 12 juli mag ik me dan ook officiaal “vader” noemen. Je probeert elke situatie zo goed mogelijk in te schatten en hierna te handelen. Wanneer hij huilt, heeft hij honger? Last van krampjes? Een volle luier? Of moet hij gewoon even huilen en de prikkels van de dag verwerken? Je kind zien huilen vind ik het lastigste van het vaderschap, niet dat ik het meteen vervelend vind als hij een traan laat of even moet huilen, maar wel op het moment dat we de mogelijke oorzaken hebben uitgesloten en dat Dani dan nog niet getroost kan worden. Dan voel ik me als vader machteloos.

Je kind gelukkig zien maakt me dan ook de meest gelukkigste man op aarde. Dat kan al zijn als Dani een harde wind laat, of geniet van een massage na een potje huilen, maar ook als ik met m'n gezicht bij hem kom en er bij hem een lach op zijn gezicht komt.



- Wat betekent 'buidelen' (huid-op-huid contact)² voor jou?

Dani vindt het vanaf dag één al fijn om huid op huid contact te hebben en wordt hier dan ook rustig van. In de eerste maand lag Dani regelmatig op mijn borst. Door middel van huid op huid contact probeer je toch al gezamenlijk een band op te bouwen en hem jouw warmte te laten voelen en zo ook al je liefde over te brengen.

Omdat Dani het aankleden niet erg fijn vindt, masseer ik hem voordat ik zijn romper aan doe, met 'slaapzacht olie' of bodylotion. En nadat ik zijn romper en shirt aan heb gedaan masseer ik zijn benen. Even kort terug naar de 'slaapzacht olie' deze is van een bekend babymerk en helpt bij Dani, Mama en Papa voor een goede nachtrust. Garantie tot op smeren.

- Hebben jullie een taakverdeling gemaakt als ouders (als moeder, als vader)?

Door mijn wisselende werktijden zit er niet altijd een structuur in de week. Hierdoor is het mogelijk nog belangrijker om afspraken te maken. Dit zowel op het gebied van huishoudelijke taken, ontspanning en het ouderschap.

- Hebben jullie hulp in kunnen schakelen vanuit jullie familienetwerk? En/of professionele hulpverlening?

We hebben het geluk dat we allebei onze ouders nog hebben en dat zij in de positie zitten om ons te helpen met oppassen en dat zij het niet kunnen laten om de kleine tot ons grootste plezier te verwennen met grote en kleine cadeaus. En als zij het al niet doen, doen de ooms en tantes het wel.

Het is soms best fijn als één van de opa's of oma's Dani even komt halen, zodat wij het huis op orde kunnen maken of gewoon even wat kunnen sporten of een bad kunnen nemen.

Wat betreft professionele hulp hebben we in het begin van het heel korte traject, meteen de medewerking gehad van onze huisarts, die ons probleem serieus nam en ons meteen doorstuurde.

Eenmaal zwanger hebben we professionele hulp gekregen van het verloskundigenbureau. Die ons door de zwangerschap hebben geleid.

- Welke afspraken heb jij gemaakt/kunnen maken met jouw werkgever t.a.v. afwezigheid en verlof? Hoe liep dat contact?

Toen we wisten dat mijn vrouw zwanger was, heb ik mijn teamleidster ingelicht en dat ik gebruik zou gaan maken van de nieuwe regeling, die sinds 1 juli 2020 de mogelijkheid gaf om buiten de 5 dagen ouderschapsverlof ook nog 5 weken verspreid op te nemen tegen 70% van je salaris.

Wij hebben het geluk dat we de financiële middelen hebben om hier ook gebruik van te maken. Echter zijn er ook mensen die dat niet hebben. Hier zal wel iets aangedaan kunnen worden.

² <https://www.kleinekanjers.nl/kennisbank/nicu/buidelen/>
<https://www.24baby.nl/geboorte/kraamtijd/huid-op-huidcontact/>

Mijn teamleidster gaf me groot gelijk dat ik gebruik zou maken van de nieuwe regeling net als de rest van mijn teamleden. Dit zal waarschijnlijk ook anders kunnen zijn bij collega's, maar een werkgever kan en mag dit niet weigeren.

De extra dagen gebruik ik om leuke dingen te doen met de kleine, maar hierdoor kan ik mijn vrouw ook even de ruimte geven om te ontspannen.

Mijn mening is dan ook: maak gebruik van deze regeling als het financieel kan. Werken mag je nog tot je 67e en de tijd met je kleine krijg je nooit meer terug. Je werkgever zal ook tijdens een ontslagronde niet meer weten, dat jij er destijds geen gebruik van heb gemaakt en hard werkte voor de zaak. De zaak zal mogelijk dan wel hard zijn voor jou.



- Hoe kijk je terug op de bevalling?

Terugkijkend op de bevalling viel het mij allemaal wel mee, maar hierbij moet ik wel meteen toegeven dat ik als vader vrij weinig kon doen. Mijn vrouw deed het zware werk en er was een top verloskundige en een top kraamhulp aanwezig.

Ik kon dan ook niet veel meer dan wat drinken aanbieden en tijdens het persen tegendruk geven in haar onderrug.

Terwijl mijn vrouw onder de douche stond en ik daar met de kleine in mijn armen zat voelde dat wel heel bijzonder. Een moment dat ik nooit meer zal vergeten.

- Wat betekent Dani nu voor jou? Kun je dat omschrijven?

Het verandert heel je leven. Waar je normaal gesproken gewoon een afspraak maakte bij de kapper, of met vrienden wat ging drinken moet ik nu rekening houden met onze kleine man.

Wat is er nou mooier dan je dag beginnen door bij de kleine man in zijn bedje te kijken en meteen een glimlach te ontvangen. Of als je ziet of vermoedt dat de kleine last heeft van krampjes en er even later tot boven aan zijn rug onder de ontlasting zit, waarbij de kleine man je weer met een glimlach aankijkt. Of als je het even helemaal gehad hebt met zijn huilbuien, maar toch weer een lach krijgt. Nee, momenteel kan ik nog niet echt boos op hem worden. Kort gezegd: "Ik kan niet meer zonder hem!". Een dienst op het werk of even een avondje met vrienden of even eruit is prima, maar veel langer moet het niet worden.

- Benoem jouw sterke kanten als vader.

Denk dat ik een zorgzame vader ben. Die probeert het beste te doen voor de kleine man en hem bij een beetje piepen al snel uit zijn bedje wil halen, waarna mijn vrouw zegt: "Laat hem nog maar even leggen!", waarna hij vaak snel weer in slaap valt. Daarbij vind ik wel belangrijk dat eenieder hem vast kan houden en dat hij door meerdere mensen bijvoorbeeld verschoond kan en wil worden, dat hij niet bang is of heel éénkennig wordt.

