

# EEN TOF VERLOF VOOR ALLEBEI

Vader worden is misschien wel de belangrijkste gebeurtenis in je leven. Een goede start is altijd fijn. Auteur Franke van Hoeven, die twee boeken over het ouderschap schreef, weet van de hoed en rand en deelde speciaal voor *(Future) Dad* de beste tips.

TEKST FRANKE VAN HOEVEN

**Beste mannen, omdat het vaderschap tegenwoordig ietsjepietsje meer inhoudt dan je sloffen, krant en sigaar aangerijkt krijgen van je bevallig geklede en hooggehakte huisvrouwje: hierbij tips waar je heel veel aan hebt als je net aan het avontuur begint. Succes!**

#### LEES JE IN

Het vaderschap zoals jij het beleeft is anders dan het vaderschap van je vader en vaders doen tegenwoordig heel wat meer dan op zondag het vleesch snijden. Gelukkig maar, want dat geeft vrouwen de kans om ook een carrière te hebben, enzo. Maar... grote kans dat jij een ander voorbeeld hebt gekregen. Wat nu? No worries! Er zijn inmiddels steengoede boeken, podcast, blogs en websites waar je van alles kunt vinden over hoe je dat nou doet, vader zijn. Lezen en luisteren dus!

#### VERVUL ALLE WENSEN VAN JE GELIEFDE. ALLEMAAL, STUK VOOR STUK

Vraagt je partner al tijden vriendelijk of je even dat wandje wil schilderen, dat lekkere gerecht wil koken of de foto's wil ordenen? Doe. Het. Nu. Ze vraagt het niet voor niets, ze krijgt een kind, draagt een mensje in haar buik en dat maakt fysiek veel dingen onmogelijk, anders had ze zelf wel even dat muurtje gestuct. Jij hebt geen idee hoe het is om rond te lopen met al die hormonen en baby in je lijf. Ik zal je even een voorstelling geven, zodat de ernst van de situatie duidelijk wordt: stel jezelf even voor met een loodzware basketbal in je buik die heen en weer klotst en tegen je blaas trapt of je ribben een optater geeft, en denk daar opgezette shrek-voeten bij en hormonenshots uit je puberteit. Zoiets. Dus schiet op met die klusjes, die kunnen echt niet wachten tot de baby er is. En ja, ze zijn echt heel erg belangrijk.

#### TIJD VOOR DE BEVALLING? MAAK EEN PLAN

Ken uzelfve, ken je geliefde, weet wat ze wil en wat voor type ze is. Door die verrekke hormonen is ze misschien tijdelijk ontoerekeningsvatbaar en dan kan het zo zijn dat ze dingen wenst die tegenovergesteld zijn aan haar karakter, omdat ze bijvoorbeeld een trendje heeft opgepikt op Instagram of TikTok. Is ze nor-

maliter een beukadvocate, maar denkt ze nu opeens bij klankschalen en zoutlampjes te willen bevallen? Bedenk dat ze op het moment suprême niets aan zo'n zoutlampje heeft, en meer aan jouw arm om in te bijten. Bevallingen gaan bovendien altijd anders dan je denkt. Het wordt voor haar moeilijk om, als ze veel pijn heeft, nog te bedenken wat de volgende stap moet worden in dat proces. Dus. Maak samen een plan, en wees tijdens de bevalling haar baken, haar grens, haar eis. Laat een ruggenprik klaarleggen voor het geval dat, oefen de zin 'Deze wee komt nooit meer terug' en god zegene de greep.

#### ZORG VOOR EEN PRACHTCADEAU

Werp goud, een zelfgemaakte tekening of mixtape, een massagebehandeling of een weekendje weg: het maakt niet uit wat, maar regel het. Oh, en haar lievelingseten. Alles wat ze heeft moeten missen, haal jij in huis. Voor jullie, om samen van het genieten als het weer mag. Denk sushi, denk champagne, denk rosbief en wilde zalm en potten pesto niet te vergeten, geef je er maar lekker aan over. Oh, en geef haar *Mijn eerste jaar als moeder* en *Ik denk dat ik het wel kan* cadeau. Ja, dit is sluikreclame voor mijn boeken maar ze zijn gewoon heel leuk, oké? En nuttig voor je geliefde bovendien.

#### GEEF HINTS AAN KRAAMBEZOEK

Tim Gouw, die je elders in dit blad op kunt lezen, en die de superleuke podcast *Papa moet het doen* uitbrengt, vertelde mij het jaloersmakende verhaal dat ouders in Canada lekker eten krijgen van kraambezoek. Tupperware bakjes vol de lekkerste dingen! Zo chill! Dat is nou precies wat jullie nodig hebben. Maak foto's van je lievelingsgerechten en stuur deze naar bezoek dat langs wil komen. Als je erbij schrijft: 'Honger' dan valt het kwartje vast en kun jij genieten van lekkers van familie en vrienden. Want wij in Nederland willen eigenlijk ook niet met

wallen onder de ogen beschuit met muisjes serveren, wij willen ook gewoon verwend worden.

#### KEEP IT SIMPLE

Russtig annnnn die eerste weken. Laat je vriendin goed herstellen van de bevalling - een week in bed liggen is heel normaal. Als ze een bezig bijtje is, help haar dat even niet te zijn. Moeders die op dag drie na de bevalling het huis willen stofzuigen, moeten streng worden toegesproken. Het vrouwenlichaam is daar helemaal niet klaar voor, al zegt ze zelf van wel. Doe jij het maar even of haal hulp in huis. Bedenk: die basketbal uit tip 2 is naar buiten gekomen. Er moet van alles genezen, herstellen, terugveren, dat gaat niet binnen een dag.

#### WORD VRIENDEN MET JE KRAAMVERZORGENDE

Net zoals het bevalplan is het handig om een kraamverzorgenden-plan te hebben. Wat willen jullie dat ze doet? Denk hier voor de bevalling alvast over na. Denken jullie enorm veel hulp te hebben met iemand die broodjes smeert? Of iemand die juist bezoek de deur wijst? Kijk ook of ze wel alles doet wat ze moet doen, op veel sites vind je wat haar officiële taken zijn. Maak vrienden door zo duidelijk mogelijk te zeggen wat je wil, daar wordt zij ook alleen maar blij van. En doet ze niet wat ze moet doen? Spreek haar erop aan of vraag een ander, die wellicht beter bij jullie gezin/situatie past. Die eerste periode moet speciaal zijn. Punt.

#### DEEL HET SLAAPGEBREK

Denk je: joh, ik houd het ook drie dagen op festivalletjes vol zonder slaap, *think again*. Dit is slaapgebrek waar je hersenpan van gaat lubberen, die je in een andere wereld zuigt (een soort

onderstebovenwereld uit *Stranger Things*) en ik wil je bubbel niet barsten, maar het kan zomaar een paar jaar (ECHT!) kunnen duren voor je weer normale, lange nachten maakt. Wil je je geliefde deze hel alleen laten afleggen of daal je samen met haar de onderwereld af? Precies. Voed je kind (kan ook met flesje gekolfde melk), ga eruit als-ie huult (geef je vriendin oordoppen, of een kamer ver weg van de babykamer, zodat ook zij kan doorslapen), wissel nachten af, en slaap bij als het kan. Doe middagdutjes, maar niet langer dan 20 minuten en niet na 16 uur 's middags, anders schop je alles echt door de war.

#### MAAK EEN SPREADSHEET EN VERDEEL DE TAKEN EERLIJK

Zodra jullie een beetje gewend zijn aan het ouderschap, ga je nog iets anders doen: de huishoudelijke taken bekijken. En die ga je invullen in een excelletje of ander sheet, en daar noteren jullie alles in. Alles. Van prullenbak legen tot boodschappen doen tot stofzuigen. Alles. Verdeel de taken en besteed uit waar jullie beiden een pleurishekel aan hebben. Kost geld, maar man, niets is je meer waard hoor, dat eerste jaar met een baby. Geloof me.

#### GENIET!

Spring meteen in het diepe en zorg dat je niet verzuipt. Dat is zo'n beetje waar het hele ouderschap op neerkomt. Neem je kind ook zo snel het kan alleen mee als je een koffietje gaat doen met vrienden, of reserveer elke week een vaste dag dat je alles alleen doet. En probeer in de tussentijd van elkaar én van je nieuwe gezin te genieten, want voor je het weet vragen ze stoned waar hun brommer blijft. Geniet, want het is echt prachtig, het vaderschap. En als je even denkt van niet, weet dan: alles is een fase. En het leuke van fases is, die gaan vanzelf weer voorbij.

#### CADEAUTIP!

Franke van Hoeven is freelancejournalist en auteur. Ze schreef hét handboek voor een relaxed eerste jaar moederschap, *Ik denk dat ik het wel kan*, en maakte er ook nog een leuk dagboekje bij, *Mijn eerste jaar als moeder*. Ideaal cadeau voor je geliefde! O.a. te koop via Hema en Bol.com

