

NEIL SINCLAIR

COMMANDO PAPA

TREED TOE TOT HET ELITECORPS VAN VADERS



VOOR DE EERSTE 3 JAAR



Karakter Uitgevers B.V.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord van dr. Jan Mager-Jones MB ChB.....13

Inleiding.....15

- Dit boek gebruiken.....17

Hoofdstuk 1 – De verkenningstroepen: het basiskamp voorbereiden....19

● **Schoonmaken.....20**

- De kamer van je BS schoonmaken.....20
- Oppervlakken waar je BS mee in aanraking komt.....20

● **Plannen.....21**

- Essentiële zaken – wat je moet weten.....21
- Maak het basiskamp veilig.....25
- Maak het basiskamp kindveilig.....25

● **Vorbereiden.....26**

● **Richt speciale zones in voor je BS en zijn uitrusting.....26**

● **Wat je nodig hebt als je je BS van het ziekenhuis naar het basiskamp brengt.....27**

Hoofdstuk 2 – Nieuwe rekruten: de eerste 24 uur overleven.....29

● **Je BS vasthouden.....30**

● **Een wegwerpluier verschonen.....31**

● **Een navelstomp schoonmaken.....34**

● **De fles geven.....35**

- De fles van je BS steriliseren.....35
- Een fles met moedermelk klaarmaken.....38

- Een fles met melkpoeder klaarmaken.....38
- Een fles met melkpoeder of afgekolfde moedermelk verhitten.....40
- Je BS de fles geven.....41
- Je BS een boertje laten doen.....42
- Het bed van je BS opmaken.....44
- Na de eerste 24 uur.....46
 - Je BS in bad doen.....46
 - Je BS mee op pad nemen.....48
- Omgaan met huilen.....49

Hoofdstuk 3 – Slapen en andere nachtelijke missies.....51

- Slaapregime.....52
- De gulden regels om een slaapregime te ontwikkelen.....53
 - Leer je BS het verschil tussen nacht en dag.....53
 - Introduceer een avondregime.....53
 - Introduceer een slaapregime.....54
- Wat doe je als je BS 's nachts wakker wordt.....55
- Dutjes.....56
 - Signalen voor een dutje.....57
- Slaapgebrek.....58
 - Hier kun je hulp zoeken.....59

Hoofdstuk 4 – De nooduitrusting; alledaagse benodigdheden inpakken...60

- Basisuitrusting.....61
- Basisuitrusting voor lichte missies.....62
- Basisuitrusting voor middellange missies.....63
- Basisuitrusting voor lange missies (vakanties).....64

- Een nooduitrusting inpakken: kleding voor lange missies (vakanties).....65
 - Uitzonderingen.....66
 - Inpaktips.....67
 - Snacks.....67

Hoofdstuk 5 – Voeding: een leger marcheert door de maag.....68

- **Overgaan op vast voedsel.....69**
 - Eerste hapjes om mee te experimenteren.....71
 - Eten dat je het eerste jaar moet mijden.....72
 - Zelfstandig eten.....72
 - Kleine hapjes om mee te experimenteren.....73
- **De pijn van doorkomende tandjes verlichten.....74**
- **Het belang om vanuit de voorhoede te leiden en een goed voorbeeld stellen.....74**
- **De gulden regels voor voeding.....75**
- **Het belang van de tijd nemen om te eten.....75**
- **Het belang van portiegrootte en een uitgebalanceerd dieet.....77**
- **Voedzame gerechten maken voor de eenheid.....78**
 - Goede ideeën voor het ontbijt.....79
 - Goede ideeën voor de lunch.....80
 - Goede ideeën voor het avondeten.....81
 - Variatie introduceren en verveling voorkomen.....82
- **Maaltijden plannen83**
- **Snel goed eten bereiden: gezonde snacks.....84**

Hoofdstuk 6 – Algemene orders: dagelijkse regimes ontwikkelen.....87

● Eetregime.....	88
○ Zo geeft je BS aan dat hij honger heeft.....	89
○ Zo geeft je BS aan dat hij vol zit.....	90
● Maaltijdregime.....	90
● Reveille: ochtendregime.....	91
○ Voorbereidingen de nacht ervoor.....	91
○ Soldaten op de crèche.....	91
○ Wakker worden.....	92
○ Ontbijt.....	92
○ Tandpoetsen.....	92
○ De uitrusting aantrekken.....	94
● Middagregime.....	94
○ Terugkeren naar het basiskamp.....	94
○ Terugkeren van de crèche.....	95
○ Het basiskamp betreden.....	95
● Licht uit: avondregime.....	95
● Weekendregime.....	96
● Breekpunten.....	97

Hoofdstuk 7 – Moreel: het geheime wapen van de commandopapa.....99

● Wat is moreel?.....	100
● Moreel opbouwen op de lange termijn.....	100
● Moreel behouden in uitdagende situaties.....	102
● Hulp accepteren en vragen.....	103
● Advies.....	104

● Sociaal vangnet.....	105
------------------------	-----

Hoofdstuk 8 – Bel de hospik: eerste hulp en onderhoud..... 107

● Een standaard EHBO-kit samenstellen voor je BS/MS.....	108
◦ De EHBO-kit: een basiskit.....	109
◦ Hardware.....	109
◦ Nuttige extra's.....	109
● Koorts en verhoging: het herkennen en ermee omgaan.....	109
◦ De temperatuur opmeten met een digitale thermometer.....	110
◦ Omgaan met koorts.....	110
● Lichtgewonde soldaten: hoe ga je ermee om.....	111
◦ Bulten en blauwe plekken (BS/MS).....	111
◦ Snijwonden.....	111
◦ Beten en schrammen: dieren (BS/MS).....	112
◦ Beten en steken: insect (BS/MS).....	112
◦ Steken: brandnetels (BS/MS).....	112
◦ Bloedneus (BS/MS).....	112
● Algemene soldatenziekten: ze herkennen en ermee omgaan.....	113
◦ Koliek (BS).....	113
◦ Hoesten en verkoudheid (BS/MS).....	114
◦ Kroep (BS).....	114
◦ Oorontsteking (BS/MS).....	115
◦ Oogontsteking en verstopte traanbuizen (BS).....	115
◦ Griep (BS/MS).....	116
◦ Zeer besmettelijke virusziekten, zoals mazelen en waterpokken (BS/MS).....	116

◦ Verstopping (BS/MS).....	117
◦ Berg (BS/MS).....	118
◦ Uitdroging (BS/MS).....	118
◦ Diarree (BS/MS).....	119
◦ Luierslag (BS/MS).....	119
◦ Overgeven (BS/MS).....	119
● Situaties die onmiddellijke actie vereisen: tekenen en symptomen	120
◦ Meningitis (BS/MS).....	120
◦ Longontsteking (BS/MS).....	121

Hoofdstuk 9 – Welkom bij de donderdoos: zindelijkheidstraining..... 122

● Zindelijkheidstraining: wat is het en hoe en wanneer begin je ermee.....	123
● De tekenen herkennen bij je MS.....	123
● De gulden regels van zindelijkheidstraining.....	124
● Essentiële uitrusting voor zindelijkheidstraining.....	125
● Zindelijkheidsregime.....	126

Hoofdstuk 10 – Op manoeuvre: de troepen vervoeren..... 127

● De gulden regels van troepenvervoer.....	128
● Je soldaten te voet vervoeren.....	128
● Je soldaten per auto vervoeren.....	133
◦ Nooduitrusting voor in de auto.....	134
◦ EHBO-kit voor in de auto.....	134
● Je soldaten vervoeren in het openbaar vervoer.....	135
◦ Bus of tram.....	135

◦ Touringcar.....	136
◦ Trein.....	136
◦ Vliegtuig.....	137
◦ Op het vliegveld.....	137
◦ Tijdens de vlucht.....	139

Hoofdstuk 11 – De troepen vermaken..... 141

● De gulden regels voor troepenvermaak.....	142
● De troepen vermaken in het basiskamp.....	142
◦ Leuke activiteiten in het basiskamp.....	144
◦ Speelgoed.....	144
◦ Televisie.....	146
◦ Film.....	146
● Vermaak op manoeuvres.....	147
◦ Elektronische snuffjes.....	147
● Vermaak tijdens het vervoer te voet.....	148
◦ Wandelwagens.....	148
● Vermaak tijdens het vervoer per auto.....	149
● Vermaak op manoeuvres.....	150
◦ Bus of tram.....	150
◦ Trein.....	151
◦ Vliegtuig.....	151
● Vermaak als je op pad bent.....	152
● Vermaak in de wildernis.....	153
◦ De gulden regels voor avonturen in het wild.....	153
◦ Buitenactiviteiten voor je MS.....	154

● Vermaak tijdens het winkelen.....	155
● Speelgroepen.....	156
Hoofdstuk 12 – Omgaan met vijandelijkheden.....	158
● Grenzenstellen.....	159
● Discipline.....	160
● Regels binnen de eenheid.....	160
○ Sancties voor elke leeftijd.....	162
● Driftbuien bij je MS: wat zijn het en hoe ga je ermee om.....	165
○ Wat is een driftbui?.....	165
○ Driftbuien voorkomen.....	165
○ Omgaan met driftbuien.....	166
○ Een reddingsoperatie op touw zetten.....	167
○ De nasleep.....	168
● Omgaan met conflicten: openbare vijandelijkheden.....	168
● Verdeeldheid: omgaan met vijandelijkheden tussen jou en je MS....	170
● Onderliggende oorzaken van conflicten.....	172
Afzwaaiceremonie.....	174
Woordenlijst.....	178
Register.....	180



VOORWOORD

Van dr. Jan Mager-Jones MB ChB

Voor de meeste stellen is het moment dat ze hun baby mee naar huis kunnen nemen uit het ziekenhuis het begin van een spannend nieuw leven als ouders. Ze kunnen echter worden overweldigd door het gevoel van verantwoordelijkheid voor dit kleine wezentje, en in de eerste dagen en weken dringt het besef door dat bij elke taak een groot organisatietalent om de hoek komt kijken; voor een baby of jong kind zorgen lijkt wel een militaire operatie!

Neil Sinclair weet als voormalig commando bij de Royal Engineers alles van militaire operaties. Toen hij het leger verruilde voor een leven als huisvader beseftte hij hoe belangrijk het is om een toegankelijke handleiding te hebben.

Commandopapa is een geweldige handleiding voor kersverse ouders. Het boek is beknopt en klein genoeg om mee te nemen, maar bevat veel stap-voor-stap-instructies voor alles wat je moet doen met baby's en peuters. Doordat het is gepresenteerd als militair handboek is het leuk om te lezen, en bovendien bevat het eenvoudige, heldere richtlijnen voor allerlei zaken, van het voorbereiden van het basiskamp (het huis voorbereiden op de komst van de baby) tot bomopruijing (vieze luiers wegwerken).

Als huisarts zie ik veel kersverse moeders en vaders die moeite hebben met het ouderschap, en als vader van tienerzoons herinner ik me nog goed hoe uitdagend het kan zijn. Ik vind deze geweldige nieuwe handleiding daarom een echte aanrader. Ik kan me voorstellen dat elke kersverse papa dit boek graag in zijn achterzak bij zich zal dragen.

soldaat weet je hoe je je *voelt*. Ik voelde liefde, angst, verwarring en bewondering, en dat was binnen het eerste uur. Dit boek is bedoeld om je te leren wat je moet *doen*.

Dit boek biedt alleen de basisbeginselen. Verder moet je het zelf uitvinden. Om een effectieve vader te zijn, moet je dit boek aanvullen met praktijkervaring. Je moet ervoor gaan en het gewoon doen. En dat leidt me tot de eerste regel van het vaderschap:



EEN COMMANDOPAPA IS EEN PRAKTISCHE VADER

Het lijkt nu niet zo, maar je brengt maar een ongelooflijk korte tijd door met je soldaten. Tussen de geboorte en de vijfde verjaardag, als de kleine leerplichtig is, liggen maar tweeduizend dagen. In nog geen zeventuizend dagen vanaf de geboorte is je soldaat achttien.

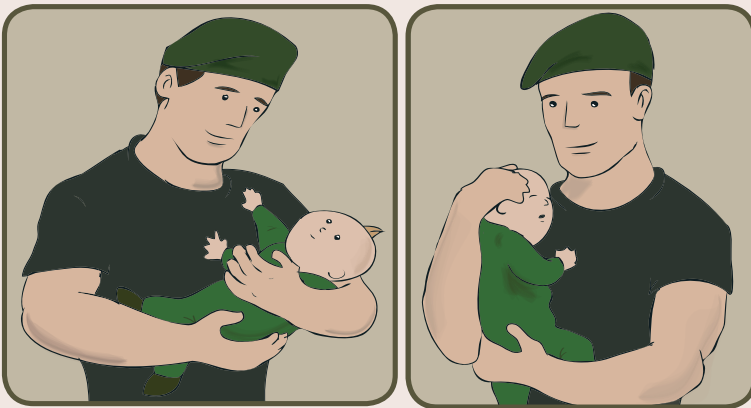
Misschien zorg je niet fulltime voor je soldaat en zie je hem alleen in de weekenden of 's avonds, en wellicht ben je niet zijn biologische vader, maar dat maakt niet uit. Je moet ervoor zorgen dat de tijd die je samen doorbrengt echt telt. En dat doe je door je ouderschap met militaire precisie te benaderen.



**EEN COMMANDOPAPA WEET DAT
VOORBEREIDING EN PLANNING SLECHT
OUDERSCHAP VOORKOMEN**

Je BS vasthouden

- Leg je handen onder het hoofd en de billen van je BS en til het hele lichaam op.
- Als iemand jou je BS aangeeft, plaats je een hand onder het hoofd en een hand onder het lichaam.
- Als je zit met je BS, laat je het hoofd in je elleboogholte rusten of je houdt je BS tegen je schouder, met een hand onder het hoofd en de nek en de andere onder de billen.



Wel doen:

- Altijd het hoofd van je BS ondersteunen (ze kunnen zeker de eerste maand hun eigen hoofd nog niet omhooghouden).
- Langzaam bewegen.

Niet doen:

- Je BS hardhandig oppakken of neerleggen.

Ga naar *Resources* op www.commandodad.com voor een video over het oppakken en vasthouden van je BS.

Een wegwerpluier verschonen

De gulden regels van het luiers verschonen:

- Verschoon de luier zo snel mogelijk als hij is gevuld. Zo bescherm je de BS tegen ongemak en luieruitslag.
- Verschoon je BS zo snel mogelijk. Zo bescherm je jezelf tegen slordige schoten.
- **Veeg bij een mannelijke** BS rond de testikels en penis, maar trek de voorhuid niet naar achteren.
- **Veeg bij een vrouwelijke** BS van voor naar achteren om ontstekingen te voorkomen.
- **Laat je your BS nooit alleen tijdens het verschonen.**



Benodigheden:

- Een stabiel oppervlak.
- Een aankleedkussen (neem buitenshuis een draagbaar kussen of een schone handdoek mee). Je kunt een aankleedkussen overal neerleggen (grond, bank, bed, etc) om je BS te verschonen.
- Schone luiers.
- Schone handen.
- Zak om de vieze luier in te doen, indien nodig.
- Billendoekjes (of een schone doek, of watten en lauw water).

Al snel kun je dit met je ogen dicht, en dat is van belang voor nachtelijke mis-sies (als je je BS wilt voeden en verschonen zonder het licht aan te doen). Houd voorlopig echter je ogen goed open.



1. Pak alles wat je nodig hebt, was je handen en leg de luier geopend klaar.
2. Leg je BS op een schoon, comfortabel, stabiel oppervlak.
3. Plaats een hand zachtjes op de buik van je BS en maak met de andere hand de twee plastic strips los om de volle luier open te maken.
4. Verplaats de hand die op de buik van je BS rust naar de enkels van je BS en til hem aan de enkels op tot de billen loskomen van het kussen. Veeg de billen van voor naar achteren schoon met de luier, vouw de luier dicht en laat je BS er met zijn billen op zakken. Als je je BS op de luier legt, blijft het kussen schoon.