

Henk Hanssen & Lonneke Kranendonk

Zwangerschapsmanagement voor mannen

De gids voor aanstaande vaders



Nieuwe editie!

'Een gids die jouw vragen beantwoordt en je emoties een plek geeft'

Ouders van Nu

**'I hope it's true what my wife said to me.
She says, babe, it's the beginning of a great adventure.'**

Lou Reed, *The New York album* (1990)

Zwangerschaps- management voor mannen

Henk Hanssen
en Lonneke Kranendonk

De pers over de *Zwangerschapsmanagement voor mannen*:

'Leuk, eerlijk en schematisch boek, ontdaan van de roze wolk.' *Trouw*

'Leuk! Praktisch maar ook grappig handboek voor vaders die voorbereid aan de start willen verschijnen.' *Margriet*

'Een gids die per maand niet alleen vertelt wat er met de baby en de aanstaande moeder gebeurt, maar ook jouw vragen beantwoordt en je emoties een plek geeft.' *Ouders van Nu*

'De bevalling thuis of in het ziekenhuis, verlofregelingen, mogelijkheden voor kinderopvang, prenataal onderzoek, bevalling, keizersnede en kinderzitjes: alles wat een man die vader wordt moet weten komt voorbij.' *Leeuwarder Courant*

Eerste druk: maart 2005 (uitgeverij Van Genneep)

Tweede druk: juni 2006 (IkVader Boeken)

Derde druk: januari 2009 (IkVader Boeken)

Vierde druk: juni 2010 (IkVader Boeken)

Vijfde druk: januari 2011 (IkVader Boeken)

Zesde druk: maart 2013 (IkVader Boeken)

Zwangerschapsmanagement voor mannen verscheen eerder als de *9Maandengids voor mannen*. Met ingang van de vijfde druk is de titel gewijzigd. De inhoud is geactualiseerd.

© 2005-2013 Henk Hanssen

IkVader Boeken, Postbus 311 – 1200 AH Hilversum

Ontwerp en illustraties: Studio ErikPrinsen.nl

ISBN: 0978-90-77393-06-2 • NUR 850

Passages uit dit boek zijn eerder gepubliceerd in *Babymanagement voor mannen* (2004) van Henk Hanssen en *Daddy Cool* (2004) van Erik Nieuwenhuis en IkVader-auteurs

Inhoud

| | | | |
|----------------------------------------|-----------|------------------------------------------|------------|
| Maand 1: Raak geschoten! | 15 | Je eerste date met de verloskundige | 72 |
| Agenda | 16 | Miskraam en hoe daarop te reageren | 74 |
| Raak schieten, hoe werkt dat? | 18 | Maandboek: | |
| Hoe blijf je betrokken? | 20 | In Memoriam: een vrijbouter | 76 |
| Het geslacht bepalen | | Checklist voor de tweede maand | 78 |
| vóór de zwangerschap | 20 | | |
| Het geslacht achterhalen | | Maand 3: Big News! | 81 |
| tijdens de zwangerschap | 24 | Agenda | 82 |
| Het menu | 27 | Wanneer vertel je 'het' en hoe? | 84 |
| IkVaderforum: | | IkVaderforum: De reacties op | |
| 'Waar ben ik aan begonnen?' | 28 | 'Het Grote Nieuws vertellen' | 85 |
| Vreetkicks | 36 | Zeven tips om het origineel te brengen | 86 |
| Is mijn kind van de melkboer? | 38 | Broedgedrag | 86 |
| Maandboek: | | Kinderopvang | 91 |
| Het syndroom van Gauguin | 40 | IkVaderforum: 'Kinderopvang' | 104 |
| Checklist voor de eerste maand | 44 | Maandboek: We noemen je 'de boon' | 110 |
| | | Checklist voor de derde maand | 113 |
| Maand 2: Is het een blijvertje? | 47 | | |
| Agenda | 48 | Maand 4: Geen weg terug | 115 |
| Het Relatie Examen | 50 | Agenda | 116 |
| IkVaderforum: | | Juridische planning | 118 |
| 'Ik krijg de wind van voren' | 51 | Planning op het werk | 124 |
| Prenataal onderzoek | 53 | Vaderschap als managementtraining | 129 |
| Echografie: de eerste blik op je kind | 54 | Het Flexverzoek | 130 |
| IkVaderforum: | | Wettelijke verlofregelingen | 133 |
| 'De eerste echo/pretecho' | 57 | IkVaderforum: | |
| Prenataal onderzoek | 58 | 'Een dagje minder werken' | 136 |
| IkVaderforum: 'De vruchtwaterpunctie' | 65 | Financiële planning | 139 |
| Ochtendmisselijkheid | 67 | IkVaderforum: 'Sparen voor je kind' | 146 |
| Bezieling | 69 | Maandboek: | |

| | | | |
|---------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------|------------|
| Mijn zenmeester, de commode | 147 | Prenatale communicatie | 213 |
| Checklist voor de vierde maand | 150 | Prenataal leren | 216 |
| Maand 5: Meepuffen of je adem inhouden? | 153 | Maandboek: Hendrik zal hij heten | 217 |
| Agenda | 154 | Checklist voor de zesde maand | 220 |
| De Pufles | 156 | Maand 7: | |
| 3 lessen die je niet leert in de pufles | 161 | De vader die ik wil zijn | 223 |
| IkVaderforum: 'Meepuffen' | 161 | Agenda | 224 |
| 37 manieren om te laten zien dat je om haar geeft | 164 | Welke vader wil ik zijn? | 226 |
| <i>Let's talk about sex</i> | 166 | Persoonlijk Vaderschaps Plan | 228 |
| Creatieve standjes | 171 | De 7 VaderVragen | 228 |
| IkVaderforum: 'Seks tijdens de zwangerschap' | 173 | De 7 Dimensies van Effectief Vaderschap | 229 |
| Maandboek: Puf, puf, hijg, hijg | 175 | Hoe effectief kun jij zijn? | 231 |
| Checklist voor de vijfde maand | 178 | Mijn VaderVisie | 232 |
| Maand 6: Mijn achternaam is heilig! | 181 | IkVaderforum: 'Waarom wil je kinderen?' | 234 |
| Agenda | 182 | Maandboek: | |
| Het Voornamen Debat | 186 | Het banier wordt gestreken | 238 |
| IkVaderforum: 'Naam kiezen' | 188 | Checklist voor de zevende maand | 241 |
| Praktische planning | 191 | Maand 8: Thuis of ziekenhuis? | 243 |
| De kinderwagen | 191 | Agenda | 244 |
| IkVaderforum: 'Wat is de beste kinderwagen?' | 197 | Nesteldrang | 246 |
| Het autostoeltje | 198 | Thuis of ziekenhuis? | 247 |
| IkVaderforum: 'Autostoeltjes' | 202 | IkVaderforum: 'Thuis of ziekenhuis?' | 249 |
| De kinderkamer | 203 | Baby Basics | 251 |
| IkVaderforum: 'Waar slaapt de kleine?' | 205 | Help, de weeën beginnen al! | 253 |
| Babyfoon | 209 | Couveusekind | 255 |
| | | Fabels en feiten over borstvoeding | 259 |
| | | Maandboek: Meconium blues | 264 |
| | | Checklist voor de achtste maand | 267 |

| | | | |
|----------------------------------|------------|----------------------------------|------------|
| Maand 9: De bevalling | 269 | 11. Na de bevalling: | |
| Agenda | 270 | de geboorte van een vader | 319 |
| Hoe begint de bevalling? | 272 | Agenda | 320 |
| Ben ik meer dan | | Aangifte doen | 322 |
| een nat washandje? | 273 | <i>Spreading the news</i> | 324 |
| Fasen van de bevalling | 275 | Soorten kraamzorg | 325 |
| De ontsluitingsfase | 275 | Kraamfeestje? | 328 |
| De persfase | 278 | Hoe bouw je een band op | |
| Complicaties | 279 | met de baby? | 330 |
| Na de geboorte | 282 | Huilen & jouw reactie | 331 |
| IkVaderforum: 'Hoe is het om | | IkVaderforum: | |
| bij de bevalling te zijn?' | 282 | 'Hoe vul ik mijn vaderrol in?' | 333 |
| De APGAR-score | 286 | Wil de ideale vader opstaan? | 338 |
| De nageboortefase | 288 | Zijn moeders betere ouders? | 339 |
| Pijnbestrijding | 290 | Time-management | 344 |
| Maandboek: De bestelling | 292 | Brengt vaderschap geluk? | 344 |
| Checklist voor de negende maand | 296 | Maandboek: Pappadag | 344 |
| | | Checklist | 352 |
| Maand 10: | | | |
| ' Kom er eens uit, joh! ' | 299 | Aanstaande PappABC | 353 |
| Agenda | 300 | | |
| Strippen | 303 | Geraadpleegde bronnen | 370 |
| Primen | 304 | | |
| Infuus met oxytocine | 305 | | |
| IkVaderforum: | | | |
| 'Inleiden van de bevalling.' | 306 | | |
| Keizersnee | 308 | | |
| IkVaderforum: 'Keizersnee' | 310 | | |
| Ruggenprik | 312 | | |
| Herstel na de operatie | 313 | | |
| Maandboek: Lucky morning | 314 | | |
| Checklist voor 'overtijd' | 317 | | |

Maand 2

Is het een blijvertje?

'Vaderschap verplicht tot respectvol handelen.

Vaderschap kost tijd en energie. Vaderschap

loont. Meer dan welke salarisverhoging, welke

maatschappelijke sprong voorwaarts, welke

schouderklop ook, beloont vaderschap zichzelf

in relationele zin, in termen van ontplooiing.'

*Arend van Dam in **De ideale vader, speurtocht naar de essentie van het vaderschap** (1993)*

De tweede maand. Wat staat er op de agenda?



Lengte: Van 2 mm (rijstkorrel) tot 3 cm (paperclip)

Gewicht: Van minder dan 1 tot 2 gram

Uiterlijk: Van klomp cellen tot garnaal

Ontwikkeling: Je zou je werkelijk rot schrikken als je in een donkere steeg een levensgrote versie van je baby tegen zou komen. Zijn hart-in-aanbouw hangt voor een deel buiten zijn romp en op de plaats van armen en benen steken stompjes naar buiten die aan een melaatse doen denken...

Wees gerust, het komt allemaal goed. Zijn spieren zijn al zo ver ontwikkeld dat hij zich kan bewegen. Verder wordt er deze maand gesleuteld aan het hart en het centrale zenuwstelsel terwijl ook maag, darmen en longen vorm krijgen. Er ontstaat een primitief systeem van bloedvaten, waardoor halverwege deze maand het hart al gaat kloppen. Daarna komen het hoofd, de borstkas en de buikholte aan de beurt. Aan het eind van deze maand is de basis voor alle organen gereed. En volgens Aristoteles krijgt je kind deze maand een ziel.

Lichamelijk



- moet onderweg steeds ergens stoppen omdat ze het gevoel heeft dat ze moet plassen
- lust sommige dingen ineens niet meer, zoals koffie of een vette hap
- gaat zich te buiten aan zoetigheden (ijs), zuur voedsel (augurken) of andere lekkernijen
- krijgt grotere borsten (yes!) en haar tepels worden donkerder van kleur
- ruikt dat de burens van drie huizen verderop vlees braden en moet daarvan kokhalzen
- raakt verslaafd aan de geur van groene zeep of pas gestreken kleding



- is kouwelijk (dikke trui, warme sokken, met een deken op de bank)
- heeft vaginaal bloedverlies (komt voor bij 20 tot 30 procent van de zwangere vrouwen)
- heeft nog steeds last van die misselijkheid 's ochtends

Emotioneel

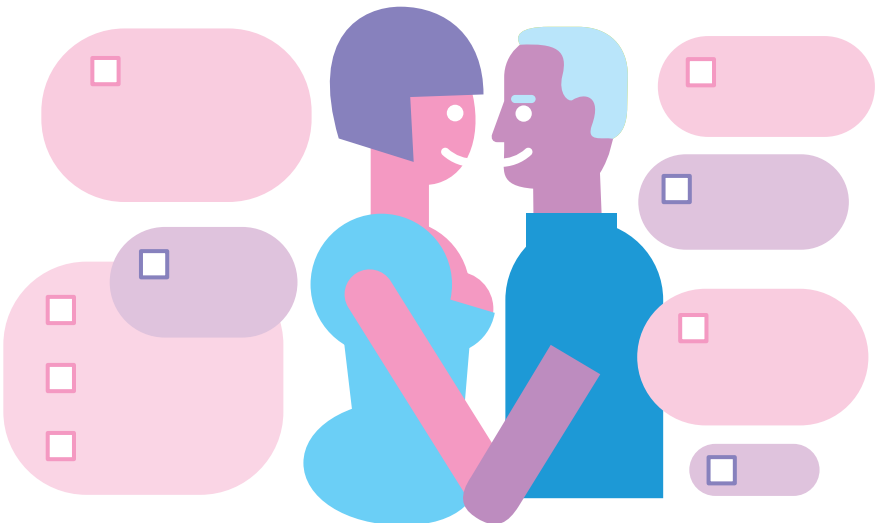
- is voortdurend vermoeid, zowel geestelijk als lichamelijk
- heeft een vaag, zeurend pijntje onder in haar buik
(door de groei van de baarmoeder)
- is chagrijnig: slingert allerlei opmerkingen naar je hoofd
- vreest dat je haar onaantrekkelijk gaat vinden
- vindt het moeilijk om de aandacht bij haar werk te houden
- is bang voor een miskraam
- is dromerig en verstrooid
(zorg dat anderen ook een huissleutel hebben)
- of voelt helemaal niks en twijfelt geregeld of ze wel zwanger is



- voelt je meer verbonden met je vrouw
- probeert het idee van vader worden nog van je af te zetten
- vergeet soms dat je vrouw zwanger is
- kunt fel reageren op haar verwijten...
- ...maar begint in te zien dat je die het beste kunt negeren

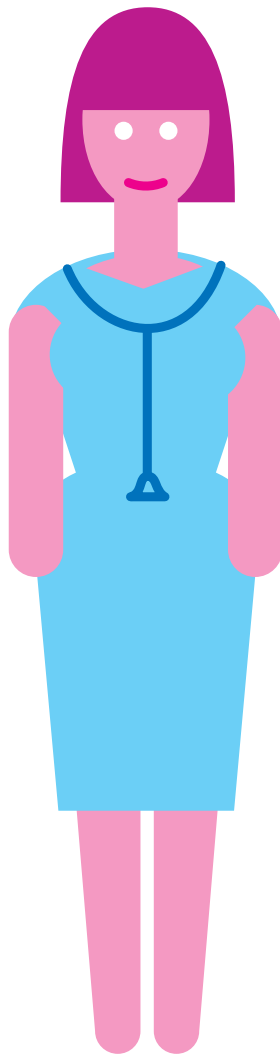
Het Relatie Examen

Bewezen is het niet en dat zal ook wel nooit lukken, maar het lijkt soms alsof de zwangerschapshormonen een stofje bevatten dat aanstaande vaders het leven zuur maakt. Misschien is het een genetisch bepaalde logica die maakt dat je vrouw je vanaf deze maand flink op de proef gaat stellen. Ze gaat ten slotte een fase in waarin ze meer dan ooit op jou moet kunnen bouwen. Het vuur wordt je na aan de schenen gelegd gedurende een opeenvolging van gesprekken en discussies waarin het draait om jouw betrouwbaarheid – een exercitie die zich maandenlang voort kan slepen. Nee, het is niet bepaald de tijd voor bekentenissen over avonturen uit je verleden. De meest effectieve manier om jezelf door dit examen te loodsen is door haar opmerkingen en uitvallen te interpreteren als een schreeuw om zekerheid. Kruip niet in je schulp, maar toon haar jouw gevoel over de zwangerschap. Praat over je dromen, je zorgen, je plannen voor de toekomst, je twijfels, je angsten. Kortom, toon je betrokkenheid en je slaagt cum laude.



Je eerste date met de verloskundige

In de twaalfde week van de zwangerschap staat de eerste afspraak met de verloskundige op de agenda. Wie dat is, mogen jullie zelf bepalen. Het kan een verloskundige zijn die, meestal samen met een aantal collega's, een eigen praktijk runt of een verloskundige die verbonden is aan een ziekenhuis. De kosten van de verloskundige zorg worden betaald door de verzekeraar. In de weken voorafgaand aan de eerste afspraak kan je vrouw met meerdere verloskundigen gesprekken voeren en vervolgens kiezen voor degene bij wie zij zich het prettigst voelt. Haar taken bestaan uit een mix van medisch-technische handelingen, het geven van voorlichting en het verlenen van zorg. En haar specialiteit is het begeleiden van een thuisbevalling. In tegenstelling tot vrijwel alle andere landen heerst in Nederland de opvatting dat een bevalling bij voorkeur thuis dient te geschieden. Pas wanneer de bevalling afwijkend verloopt, maakt de verloskundige een afweging die ertoe kan leiden dat zij doorverwijst naar een gynaecoloog of andere specialist in het ziekenhuis. De thuisbevalling verliest geleidelijk aan populariteit. Vond in 1989 nog ruim eenderde van de bevallingen thuis plaats, tegenwoordig schommelt dit aantal rond een kwart.





Maand 3

Big News!

**‘Vaderschap is de bereidheid een eindeloos surplus
aan activiteit te investeren in een onderneming
die uiteindelijk niet het eigen belang dient, maar
dat van een ander, deze ander van wie het
bestaansrecht erkend is.’**

Cornelis Verhoeven
in *De resten van het vaderschap* (1975)

De derde maand. Wat staat er op de agenda?



Lengte: Van 3 cm (paperclip) tot 9 cm (theelepel)

Gewicht: Van 2 tot 30 gram

Uiterlijk: Van garnaal tot aapje met zwemvliezen

Ontwikkeling: Er komt steeds meer vorm in je baby.

Hij krijgt schouders, ellebogen, knieën en heupen en hij kan z'n hoofd oprichten. Het geslacht staat al vanaf de bevruchting vast, maar pas in deze maand worden de zaadballen of de eierstokken gevormd. Halverwege deze maand krijgt hij een nieuwe naam: foetus. De neus en de oorschelpen ontstaan, het hoofd begint een gezicht te krijgen. De darmen, die tot nu toe deels in de navelstreng zaten, trekken zich terug in de buikholte. Nu de organen zijn gevormd, wordt alle energie naar het groeiproces verlegd: het gewicht verdubbelt deze maand bijna per week. Hij kan zijn voeten bewegen en met zijn vingers, waar nog vliezen tussen zitten, een vuist maken

Lichamelijk



- is minder vermoeid of misselijk. De kwalen uit het begin van de zwangerschap nemen af
- laat de bovenste knoop van haar broek steeds vaker open – haar taille verdwijnt
- heeft een nieuwe bh nodig – haar borsten kunnen wel twee tot drie cups gegroeid zijn
- zal helaas ook nieuwe slips moeten aanschaffen...
- heeft door de zwangerschapshormonen een minder droge huid (haar huid is gladder en stralender), maar ze kan ook die jeugdpuistjes zien terugkeren
- heeft een volle bos haar (het hormoon oestrogeen zorgt ervoor dat het haar minder uitvalt dan normaal)
- kan bij het sporten sneller blessures oplopen

Z ij

Emotioneel

- durft te aanvaarden dat ze nu toch echt zwanger is
- begint zich te concentreren op het leven in haar buik
- laat om onbenulligheden en/of een tranentrekkende film de tranen vrijuit lopen
- vindt dat jij niet genoeg meeleeft en/of dat je geen rekening houdt met 'alles' wat er nog gedaan moet worden
- heeft minder zin in seks (tijdelijk verschijnsel)

J ij

- *It's for real:* je hoort het hart kloppen, en beseft dat het menens is
- laat alle vrouwen die je bemind hebt in je leven nog eens op je netvlies voorbij paraderen
- voelt een onbedwingbare aandrang om takken en voedsel naar je hut te slepen
- ergert je soms aan alle aandacht die zij krijgt
- verlangt naar de tijd dat gesprekken nog niet geheel door baby's & buiken werden gedomineerd
- voelt je verward en trots en gelukkig

De Pufles

Vroeger kwamen kinderen nog ter wereld zonder dat iemand een cursus volgde. Moeder niet en vader al helemaal niet. Hij mocht, nee, *moest* afwachten tot de zuster hem kwam halen. Zelfs even een blik naar binnen werpen, was er niet bij. In 1965 werd in de VS nog een man gearresteerd en beboet omdat hij zich 'ongeautoriseerd toegang had verschaft tot de verloskamer van een ziekenhuis in een poging getuige te zijn van de geboorte van zijn tweede kind'. In datzelfde jaar verscheen in Amerika een invloedrijk boek dat de vaders eindelijk een entree zou verschaffen tot de verloskamer. In *Husband-Coached Childbirth* betoogt de in 1998 overleden verloskundige Robert Bradley dat vaders juist een vitale rol spelen bij de emotionele ondersteuning van hun vrouw en bovendien dat het van groot belang is dat zij in staat worden gesteld zich te hechten aan hun kind.

Tegenwoordig zijn bijna alle vaders aanwezig bij de geboorte, de meeste van hen in een actieve rol waarvoor ze een heuse training achter de rug hebben. Nederland is een cursusland en dat geldt zeker voor het aanbod richting aanstaande ouders. Mensendiecktherapie, Cesartherapie, Samen Bevallen, psychoprophylaxe, haptonomische zwangerschapsbegeleiding, zwangerschapsgym, zwangerschapsyoga, zwangerschapswemmen, zwangerschapsfitness... Voorbereiding is een tak van sport geworden. Wat houdt het in? En wat wordt er van jou verwacht?

Meepufgehalte

Vrijwel alle zwangerschapscursussen bereiden je vrouw niet alleen fysiek maar ook mentaal voor op de naderende bevalling. De meeste trainingen beginnen aan het einde van de vijfde of het begin van de zesde maand. De cursussen eindigen met een 'terugkomdag' ná de bevalling waarop uitleg en instructies worden gegeven voor de herstelperiode. Op de volgende pagina's vind je een overzicht van de acht voorbereidingsmethoden die in Nederland het meest populair zijn. We hebben per methode jouw aandeel berekend door het meepufgehalte te meten in een schaal van

0 tot 5. Wordt van jou een intensieve deelname verwacht, dan scoort de methode dus vijf punten voor het meepufgehalte.

• **Zwangerschapsgymnastiek. Meepufgehalte: 1**

Activiteit: Onder leiding van een fysiotherapeut of gespecialiseerde docent zwangerschapsgym trainen de dames de spieren die de komende maanden het meest worden belast. Verder oefenen ze ademhalingstechnieken om tijdens de bevalling de weeën te kunnen opvangen.



Theeleyen vormt ook een belangrijk onderdeel van de training.

Start: 25ste week – *Duur:* ca. 10 lessen van 1,5 uur

Jouw rol: De gemiddelde gymcursus bevat een tot twee ‘vaderavonden’ waarop de ins & outs van de bevalling worden toegelicht. Ook onderricht in het vakbekwaam ‘wegmasseren van weeën’ bij je vrouw.

• **Zwangerschapswemmen. Meepufgehalte: 0**

Activiteit: Aanvulling op de gymclub. Onder leiding van een zwemtrainer voeren de meiden bewegings- en strekoefeningen uit die met name gericht zijn op de beenspieren, de bekkenbodem, de schoudergordel en de buik- en borstademhaling. Zwemdiploma kan ze thuis laten. De lessen worden gegeven in een verwarmd instructiebad met een diepte van 1 m 20.

Start: 25ste week

Duur: zo vaak als ze wil

Jouw rol: De eerste zwangerschapswemcursus met een partnerprogramma moeten we nog tegenkomen.



• **Mensendieck. Meepufgehalte: 1**

Activiteit: ‘Zelf doen, zelf zien, zelf doorvoelen, zelf oordelen’ was het credo van Bess M. Mensendieck (1864-1957), de geboren Duitse die Nederland verrijkte met haar beroemde oefen-therapie. Vertaald naar de zwangerschap zou het motto ‘Duik in je weeën’ kunnen luiden, naar het boek dat de Amsterdamse

Mensendieck-therapeute Carita Salomé over de training voor zwangere schreef. Hoe dit er exact aan toe gaat, is ons niet precies duidelijk. Feit is wel dat alles draait om bewustwording en zelfwerkzaamheid. Een methode voor aanpakkers dus, met spierversterkende en ontspannende oefeningen, perstechnieken en veel aandacht voor een goede houding.

Start: 26e tot 30e week

Duur: ca. 7 lessen

Jouw rol: Deze cursus bevat geen tot één partnerles met info over de bevalling waarbij het accent ligt op het ondersteunen van haar lichaamshouding. Nauwelijks gepuf dus.

Meer info

www.nvom.nl – Nederlandse Vereniging voor Oefentherapie Mensendieck

• Zwanger & Fit. Meepufgehalte: 2



Activiteit: Fitnessvariant van de zwangerschapscursussen. Onder regie van een Zwanger & Fit Instructor leren de deelnemers hoe zij tijdens de zwangerschap verantwoord kunnen blijven sporten. Via onder meer aerobics, fitnessballen en krachttraining – met en zonder apparaten – wordt getraind voor de bevalling en gewerkt aan de algehele conditie. *Start:* 25ste week

Duur: ca. 8 lessen van een uur

Jouw rol: Zwanger & Fit bevat doorgaans twee partnerlessen waarin je leert mentale en fysieke steun te geven aan je vrouw en een reeks massage- en ademhalingsoefeningen met haar doet.

• Zwangerschapsyoga. Meepufgehalte: 3 à 5



Activiteit: Je adem als instrument gebruiken voor het vinden van ontspanning, concentratie en kracht, dat is het doel van deze cursus. Als het goed is, leren vrouwen hier om zo goed naar

hun lichaam te luisteren dat ze tijdens de bevalling als vanzelf voelen wat hun lijf van hen vraagt. Bevallen met intuïtie en zelfvertrouwen als richtsnoer, dat is de theorie.

Start: vanaf de 25ste week

Duur: ca. 15 lessen van 1,5 uur

Jouw rol: Reken op minstens twee partnerlessen. Er zijn ook yogacursussen waarbij de partner in het volledige programma meepuift – sorry – meedraait. Je neemt samen mogelijke bevallingshoudingen door, leert haar (buik) te masseren en, natuurlijk, mee te puffen in alle snelheden en toonhoogten.

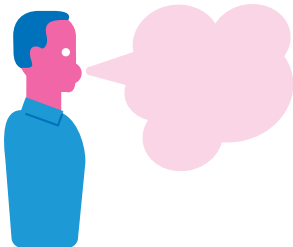
- **Haptonomische zwangerschapsbegeleiding. Meepufgehalte: 5**

Activiteit: Aan de hand van Ted Troost de verloskamer in. Bij haptonomie, de leer van het aanraken, staat het ongeboren kind centraal. Deelnemers leren via strelingen contact te maken met het kind zodat hij het gevoel krijgt dat hij letterlijk in vertrouwde handen is. Ook oefeningen van de ademhaling en de bekkenbodemspieren staan op het menu, zij het minder prominent dan in andere cursussen.

Start: vanaf de 25ste week

Duur: ca. 5 lessen van 45 minuten

Jouw rol: Alle avonden zijn partneravonden. De haptonomische filosofie gaat ervan uit dat je samen een kind op de wereld zet. Je volgt deze cursus strikt privé: jij, je vrouw en de therapeut.



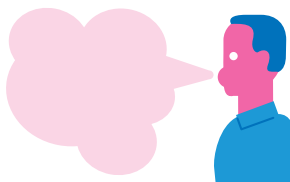
Meer info

www.bo-link.nl – Site van de Amsterdamse haptonome Margu erite Boeije

www.haptotherapeuten-vvh.nl – Vereniging van Haptotherapeuten

- **Psychoprophylaxe. Meepufgehalte: 5**

Activiteit: De baarmoederspier is een spier die, net als alle andere spieren, in staat is pijnloos zijn werk te doen mits de vrouw weet hoe die te belasten. Waar yogi de intuïtie propageren,



vertrouwen de aanhangers van de psychoprophylaxe-methode op het verstand. Hoe meer je vrouw zich met kennis wapent, hoe meer vertrouwen zij in zichzelf krijgt, is de gedachte. Als haar hersenen de juiste data paraat hebben, neemt ze straks ook de juiste beslissingen. Er is dus zeer veel aandacht voor wat er tijdens een bevalling kan gebeuren – geen detail blijft onbesproken. De lichamelijke training bestaat vooral uit ontspanning, het vinden van een goede houding en specifieke ademhaling.

Start: vanaf de 30e week – *Duur:* ca. 8 lessen van twee uur

Jouw rol: Psychoprophylaxe hecht groot belang aan de inbreng van vaders. ‘Samen een zwangerschap aangaan betekent samen de bevalling beleven,’ vindt men. Je neemt in een actieve rol deel aan alle lessen.

• Samen Bevallend. Meepufgehalte: 5



Activiteit: Uitgebreid programma waarin alle aspecten aan bod komen: anatomie, ademhalingsoefeningen, bevallingshoudingen, fases in de bevalling, ‘positief omgaan’ met pijn, de kraamtijd en ook borstvoeding.

Start: vanaf 30e week

Duur: ca. 9 lessen van twee uur of een compacte weekendcursus

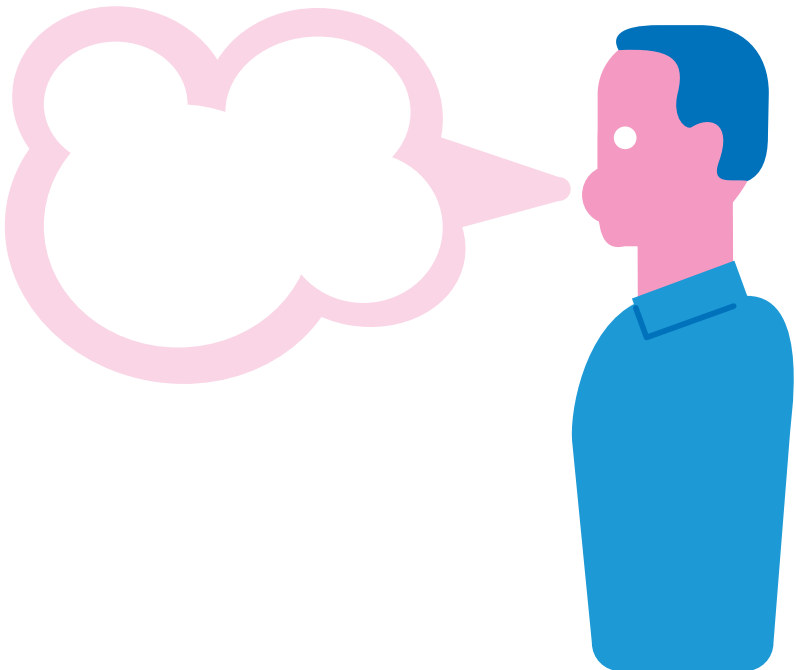
Jouw rol: In deze cursus puf je *all the way* mee. Want, stelt men, bevallen is een natuurlijke gebeurtenis die je samen beleeft. Je leert bij elke fase van de bevalling hoe jij je vrouw het best kunt ondersteunen. Je volgt de cursus met vier tot zes andere stellen.

Meer info

www.samenbevallen.nl – Site van de Vereniging Samen Bevallend die in het hele land actief is.

Drie lessen die je niet leert in de pufles:

- 1.** Wees assertief. Blijf beseffen dat het (ook) jouw kind is dat in aantocht is en niet het kind van de dienstdoende arts. Als er complicaties optreden en je vrouw op apengapen ligt, behoort jij degene te zijn die geraadpleegd wordt bij medische beslissingen. Vertrouw op de capaciteiten van de verloskundige en/of arts, maar laat niet over je heen lopen.
- 2.** Blijf 'domme' vragen stellen als er iets gebeurt wat je niet begrijpt.
- 3.** Vraag – als de situatie het toelaat – naar de reden als je vrouw of jij tijdens de bevalling een suggestie doet die wordt afgewezen.



37 manieren om te laten zien dat je om haar geeft

Let op. Dit zijn de belangrijkste pagina's van dit boek. Met deze door jonge moeders goedgekeurde tips versterk je haar vertrouwen in jou en maak je je uitermate geliefd bij haar.

- 1 Geef zo spontaan mogelijk aan dat je graag meewilt naar de afspraak met de verloskundige. En voeg eraan toe dat je niet kunt wachten tot de pufles begint! Oefen je stalen gezicht voor de spiegel.
- 2 Verzin een koosnaam voor je ongeboren kind en vraag je vrouw vervolgens regelmatig hoe het met haar en <koosnaam> gaat.
- 3 Sta een half uur eerder op en verras haar met een vitaminerijk powershake-ontbijt van vers fruit en yoghurt.
- 4 Als je vrouw al met verlof is: blijf na het ontbijt in bed liggen. Als ze vraagt of je niet naar je werk moet, zeg je dat je een dag vrij hebt genomen om met haar wat te ondernemen.
- 5 Geef haar voet-, rug- en buikmassages. Voor de perfectionist is in de handel een speciale 'bolle buiken-olie' verkrijgbaar, bijvoorbeeld van het merk Weleda.
- 6 Reserveer kaartjes voor de bios. Of huur een tranentrekker als *Sleepless in Seattle* of *Sense and Sensibility*.
- 7 Verwachten jullie een tweeling? Koop de roman *De Tweeling* voor haar. Trouwens ook mooi als je geen tweeling verwacht.
- 8 Zeg 'nee' als ze vraagt of ze voor gek loopt in die zwangerschapskleding.
- 9 Neem een bos rozen mee naar huis (nee, niet van de benzinepomp).
- 10 Ga samen zwangerschapskleding shoppen en kies uit wat jij haar goed vindt staan.
- 11 Vertel haar nog maar een keer dat ze er fantastisch uitziet – zelfs als ze al meer dan vijftien kilo is aangekomen.
- 12 Neem al het zware tilwerk van haar over.
- 13 Rook niet in haar bijzijn of stop met roken.
- 14 Geef haar een 'moederdag'-cadeautje en vertel dat je zeker weet dat ze een geweldige moeder zal zijn.
- 15 Verzeker haar keer op keer dat je alle vertrouwen in de toekomst hebt.
- 16 Ga samen sporten (zie pagina 108).



17 Bedenk dat ze na een feestje te moe kan zijn om terug te rijden. 'Bob' een avond met haar mee.

18 Maak minstens één keer per maand een fraaie foto van haar groeiende buik.

19 Misschien houdt zij een zwangerschapsdagboek bij. Doe ook een duit in het zakje en schrijf een brief aan je ongeboren kind.

20 Omhels haar veel en vaak. Onderzoek heeft uitgewezen dat hoe vaker je haar nu omhelt, hoe meer zij straks knuffelt met de baby.

21 Ga wandelen langs strand of door bossen.

22 Stuur haar overdag een SMS met de boodschap: 'Ik ben trots op je en ik hou van je.'

23 Trakteer haar op haar favoriete zwangerschapssnack.

24 Zit haar klaagzangen geduldig uit en zeg nooit dat ze niet zo moet klagen.

25 Koop een T-shirt in de online winkel van IkVader met opschrift: 'Daddy Cool'.

26 Doe (vaker) de was.

27 Ontwerp zelf de geboortekaartjes.

28 Maak (de bovenkant van) de keukenkastjes schoon zonder dat ze erom gevraagd heeft.

29 Vraag haar regelmatig hoe ze zich voelt.

30 Neem de ademhalingsoefeningen van de zwangerschapsgym met haar door.

31 Geef de nieuwe cd van haar favoriete band om straks tijdens de bevallingsuren naar te luisteren.

32 Praat met haar over de bevalling. Is ze bang voor de baringspijn? Stel haar dan gerust. Vertel haar bijvoorbeeld over de 'pijn van een marathonloper' (zie pagina 289)

33 Koop een lingerie-bh die past bij haar nieuwe maat.

34 Geef haar een pak luiers cadeau. Laat het haar uitpakken met de woorden 'deze verschoon ik sowieso'.

35 Maak de babykamer gereed.

36 Geef haar een *Belly Mask* cadeau: hiermee kan ze een gipsen afdruk van haar buik maken. Kijk op www.alwaysremember.nl

37 Lees dit boek van A tot Z en verras haar met je kennis en wijsheid!



Zwangerschapsmanagement voor mannen is hét boek voor aanstaande vaders. Nesteldrang, emotionele opvliegers en kosten die uit de klauwen gieren. Zodra je vrouw zwanger is, worden jouw managementkwaliteiten pas echt op de proef gesteld. Met dit boek krijg je alle methoden in handen om jullie fusie optimaal te managen.

- Relatiemanagement: zo houd je de relatie met je vrouw verrassend
- Hoe overleef je de puffles?
- Waar vind je de beste babyfoon en de betrouwbaarste kinderwagen?
- Budgetmanagement voor het hele gezin
- Nat washandje of steun en toeverlaat: welke rol kun je bij de bevalling spelen?
- Naamkeuze & aangifte doen: alles over het juridische vaderschap
- Seks tijdens de zwangerschap en na de geboorte: wanneer kan het?
- Carrière-management: hoe bewaak je de balans tussen werk en privé?

Humoristisch, onafhankelijk én gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten. *Zwangerschapsmanagement voor mannen* loodst je stap voor stap naar het moment van de geboorte.

Henk Hanssen is journalist, vader van Rosa en IJsbrand en oprichter van IkVader.nl, de meest populaire website voor vaders in Nederland. Hanssen schreef nog twee boeken over het vaderschap: de

Kraamkalender voor mannen en de bestseller *Babymanagement voor mannen*.

Lonneke Kranendonk is journalist, vaste kracht van IkVader.nl en moeder van Mila, Duco en Bodil.

De pers over
Zwangerschapsmanagement voor mannen:



FOTO: MICHEL VAN DAM

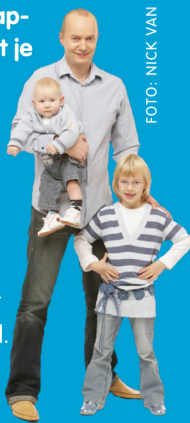


FOTO: NICK VAN ORMONDT

'Leuk! Praktisch maar ook grappig handboek voor vaders die voorbereid aan de start willen verschijnen.' *Margriet*

'Leuk, eerlijk en schematisch boek, ontdaan van de roze wolk.' *Trouw*

'De bevalling thuis of in het ziekenhuis, verlofregelingen, mogelijkheden voor kinderopvang, prenataal onderzoek, bevalling, keizersnede en kinderzijsjes: alles wat een man die vader wordt moet weten komt voorbij.' *Leeuwarder Courant*

IkVader.nl
BOEKEN



9 789077 393062