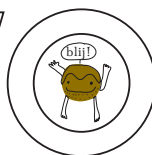


LORE DE VILDER

met illustraties van

EMMA THYSSEN

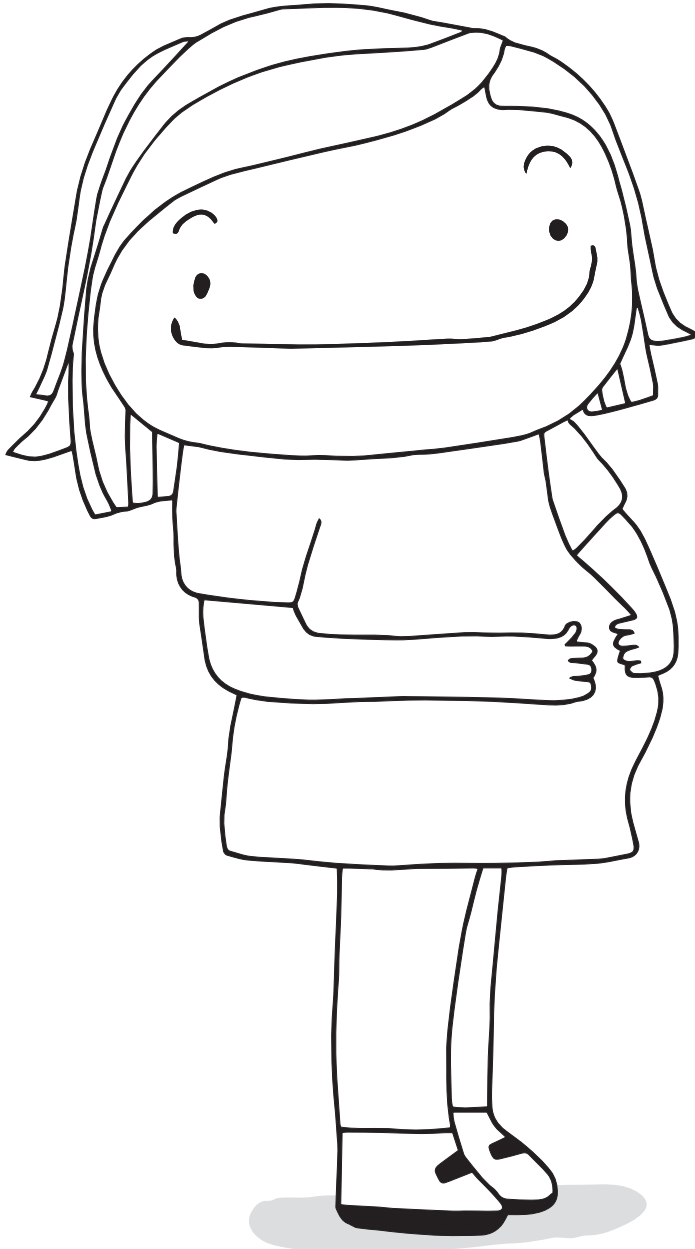
IK WORD



PAPA

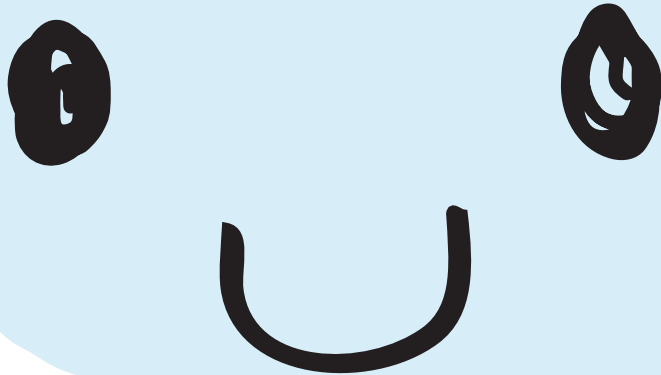


Tips en inspiratie voor papa's in spe



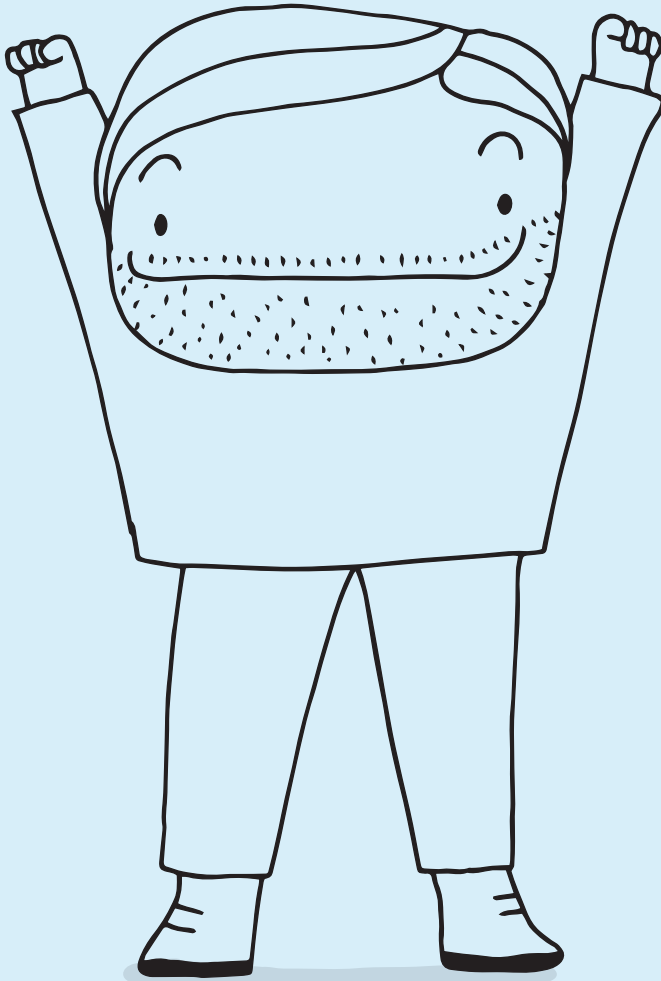
DEEL 1

# BABY IN DE BUIK



1

# HOERA, JE WORDT PAPA!



Als je dit boek in je handen hebt, dan zijn felicitaties wellicht op hun plaats. Vuistje en een high five: je wordt papa, woeha! Goed gedaan, man, klop jezelf maar op de borst! Dankzij jouw duit in het zakje (of moeten we zeggen, uit het zakje?), dankzij jouw snelste zwemmertje, groeit er nu een klein wezentje in de buik van je vrouw of vriendin (en oké, misschien ook een klein beetje dankzij dat eitje van haar, maar dat detail is bijna te verwaarlozen, niet dan?).

En terwijl je bezig bent met jezelf op de borst te kloppen... Maak die borst van je maar nat, want we vallen meteen met de deur in huis: je wereld staat binnenkort helemaal op zijn kop! Over negen maanden staan er je heel wat verrassingen te wachten. Je vrienden/collega's/ (schoon)broers hebben het je vast al duidelijk gemaakt: een leven met kinderen staat mijlenver af van een leven zonder kinderen.

Wees gerust: papa zijn *rocks*. *Big time*. Maar we zouden liegen als we zouden zeggen dat je leven niet zal veranderen.

Ook de komende maanden komt er trouwens al heel wat nieuws op je af. Je denkt misschien dat er voor jou voorlopig niet veel verandert. Dat kleine wezentje zit nog veilig en wel in mama's buik, en behalve haar af en toe vergezellen naar de gynaecoloog en meedenken over een naam en het ideale behangpapier voor de babykamer valt er voorlopig niet veel te doen voor jou.

Fout gedacht.

Voor je partner verandert er heel wat zodra ze een positieve zwangerschapstest in haar handen heeft. Ze mag niet meer zomaar eten of drinken waar ze zin in heeft, ze voelt haar lichaam veranderen, heeft misschien last van uiteenlopende zwangerschapskwaaltjes en is plots niet langer gewoon een vrouw, maar (vooral) een mama-to-be. En dan hebben we het nog niet eens gehad over de invasie van hormonen met daarbij horende *mood swings*. Hou je maar vast aan je Bretellen!

Het verschil met jou is dus groot. Als papa-to-be moet je misschien nog wennen aan het idee, maar verder blijft je lichaam en je leven voorlopig gewoon zoals het was. Je raadt het al: de komende maanden kunnen soms als een ware rollercoaster aanvoelen, waarbij je op sommige momenten het gevoel hebt dat je vrouw zich op een andere planeet bevindt. En dat kan al eens een uitdaging vormen.

De conceptie, daar hoeven we je vast weinig over te vertellen. Maar alles wat daarna komt is nog even een groot vraagteken.

Daarom dit boek. Een complete handleiding zou ons iets te ver leiden, maar we geven je wel met veel plezier tips mee en lichten een tipje van de sluier over wat je allemaal te wachten staat. Geen paniek, met dit boek in de hand kom je vlotjes door zwangerschapsland!

Klik je gordel vast, en geniet van deze dolle rit richting het ouderschap!

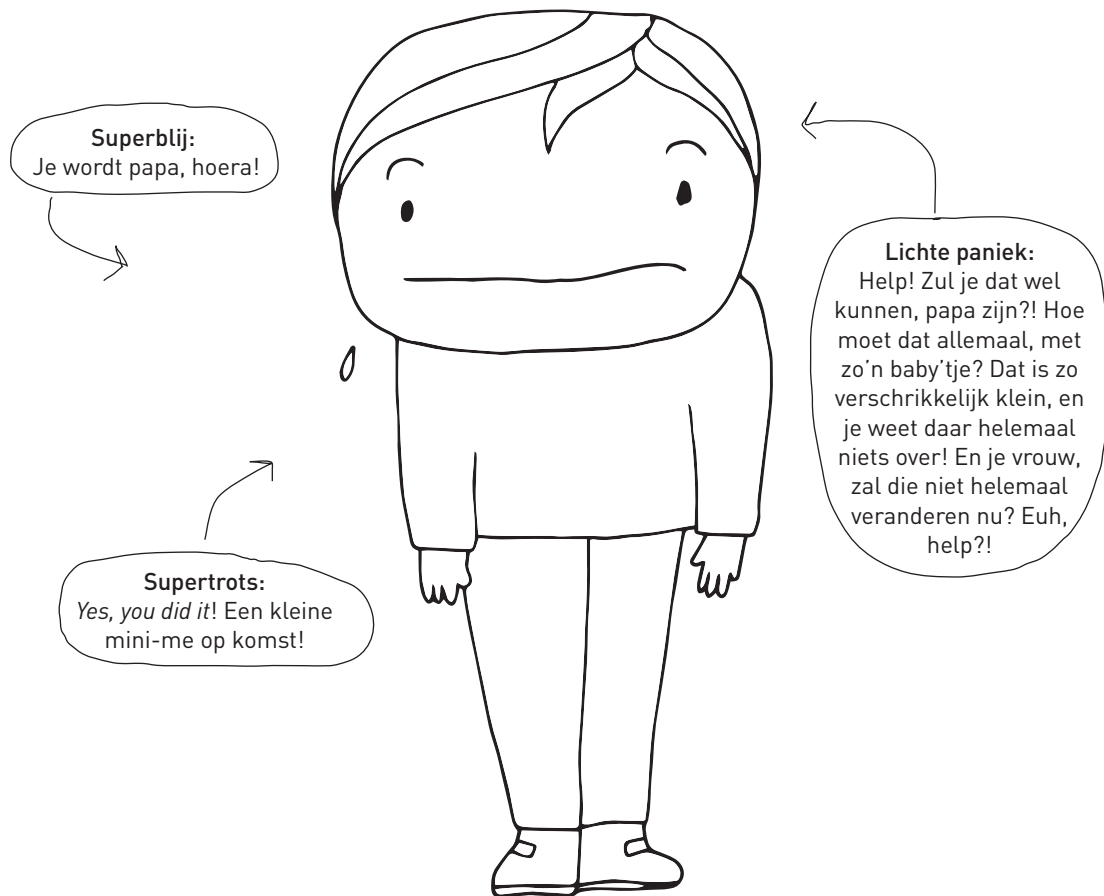
***May the force be with you!***

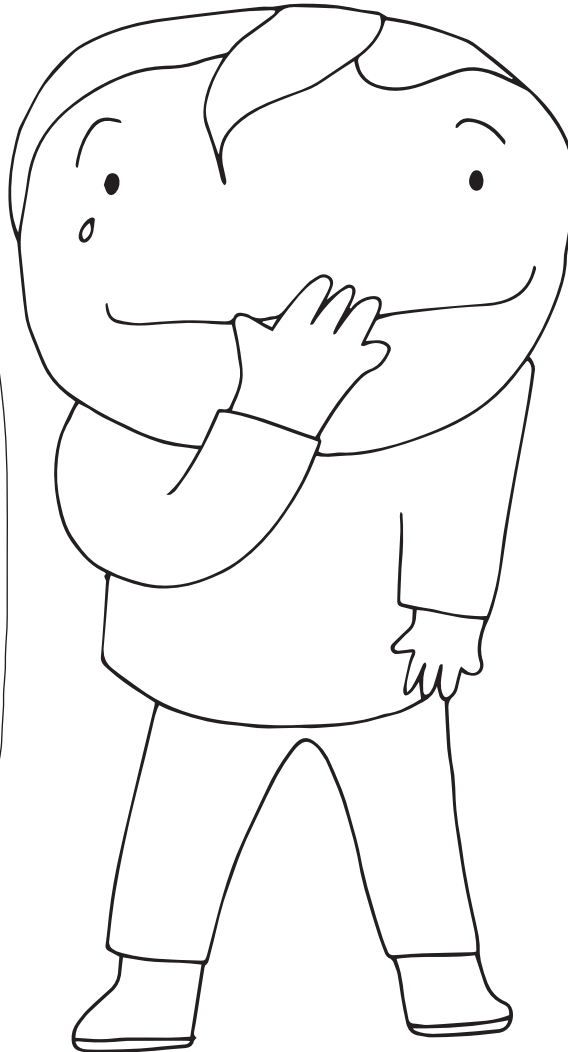
## 2

# HELP, JE WORDT PAPA!

Wanneer je te horen krijgt dat je papa wordt, word je misschien lichtjes overvallen door paniek. Zelfs als jullie al een tijdje aan het proberen waren om zwanger te worden, wordt het plots wel héél concreet op het moment dat je die positieve zwangerschapstest in je handen hebt. Help?!

Wees gerust, het is heel normaal dat er 101 dingen tegelijk door je hoofd schieten. Zoals bijvoorbeeld:





**Ontroerd:**

Of je nu een stoere man bent of eerder een zachtgekookt eitje, de kans is vrij groot dat je ontroerd bent en misschien wel eventjes een brok in de keel hebt. Hallo, het gaat hier wel over **JOUW** baby! Jouw vlees en bloed, jouw nageslacht en ongetwijfeld het mooiste/tofste/liefste/schattigste kind ter wereld.

**Bezorgd:**

Oh boy, als alles maar goed gaat! Mag je partner eigenlijk nog wel met die boodschappen sleuren/gaan sporten/... ?!

Gelukkig heb je negen maanden om te wennen aan het idee en om je voor te bereiden op je nieuwe status van 'papa'. En als je toch een beetje onzeker wordt van al die gedachtes die door je hoofd dwarrelen, hou dan vooral in je achterhoofd dat je partner wellicht met dezelfde onzekerheden en twijfels kampt. Praat er gewoon over als je even in paniek raakt: samen staan jullie sterk.



# 2

## DE SURVIVALKIT

Waarschijnlijk staat de koffer van je partner al weken klaar. Maar wat heb jij nu eigenlijk nodig als papa-to-be? Ook jij kunt zorgen voor een survivalpakket, met daarin een aantal attributen die het allemaal net iets aangenamer maken.

**1** Je **gsm**. Zodat je de hele wereld kunt bellen om trots te verkondigen dat je papa bent geworden!

**2** Je **gsm-lader**. Zo'n bevalling kan behoorlijk lang duren, dus je lader is een must. Zo kun je nog snel even je gsm opladen voordat je al die trotse telefoontjes doet – en het kan ook voor wat entertainment zorgen tijdens die lange uren dat je zit te wachten.

**3** Je **fototoestel**. Zodat je dat kleine baby'tje meteen op de gevoelige plaat kunt vastleggen. Misschien kun je ook wat foto's nemen tijdens de bevalling. Belangrijk: zorg ervoor dat dat fototoestel **ALTIJD** opgeladen is.

**4** **Entertainment**. We zeiden het eerder al: een bevalling kan lang duren. Heel lang. En het is van tevoren niet in te schatten. Misschien wil je vrouw dat je voortdurend met haar bezig bent, dat je grapjes vertelt om haar af te leiden, dat je haar rug of haar voeten masseert, met een washandje haar gezicht wat verfrist of haar hand vasthoudt. Maar het is ook mogelijk dat je vrouw in haar eigen wereldje zit. Ze wil dan dat je wel in de buurt blijft, maar voor de rest moet je haar vooral met rust laten. In dat geval kan entertainment echt wel van pas komen. Kruiswoordraadsels, een boek, je iPad met Netflix erop...: meenemen die handel!

**5** Een **T-shirt en boxershort, je tandenborstel en deo**. Het kan handig zijn om je even op te frissen tussendoor of als alles achter de rug is.

**6** Je **relativeringsvermogen**. Kleine spoiler: het zou kunnen dat je heel wat verwensingen naar je hoofd krijgt geslingerd. Neem het vooral niet te persoonlijk en onthoud: *what happens in de bevallingskamer, stays in de bevallingskamer!*

**7** **Iets om te knabbelen**. 's Middags of 's avonds krijg je waarschijnlijk wel iets te eten in het ziekenhuis, maar de uren daartussen kunnen lang duren. En dan hebben we het nog niet gehad over hoe lang een nacht kan duren. Een lekkere snack kan dus van pas komen.

