



DEEL 1

OPA



**Grote avonturen
beginnen klein...**

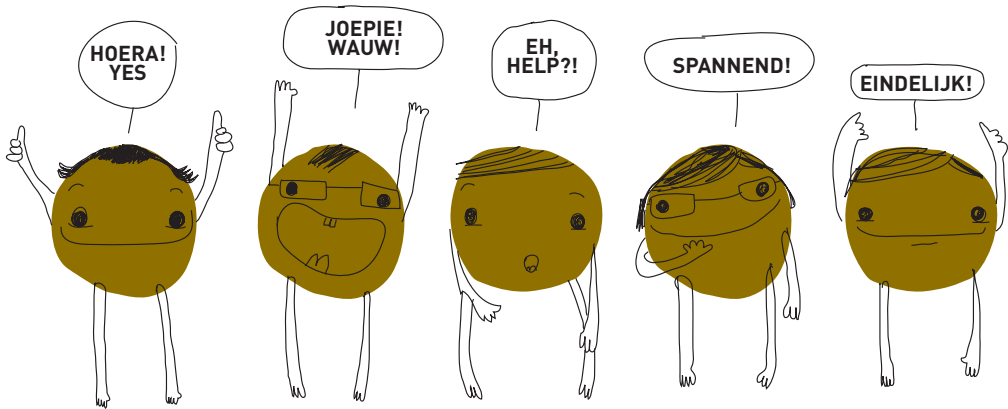
**De beste papa's
worden gepromoveerd
tot opa.**

**Je eigen kind dat zelf
een kind krijgt:
dat is zó bijzonder.**



HOERA, JE WORDT OPA!

Als je dit boek in handen hebt, dan zijn felicitaties wellicht op hun plaats.
Proficiat, binnenkort word je opa!



Je (schoon)kinderen verwachten een kindje. Over een paar maanden komt er een nieuw minimensje op de wereld. En niet zomaar eentje: een heel bijzonder minimensje. Jouw kleinkind. Het kindje van je bloedeigen kind. Zonder enige twijfel het meest fantastische en wonderbaarlijke kind ooit.

Je eigen kind wordt binnenkort mama of papa. En jij wordt dus opa. Gek idee, niet?

Opa worden, dat doet iets met een mens. Het is een unieke mijlpaal in je leven. Je leven zal er binnenkort een beetje anders uitzien. Je kleinkind zal zorgen voor (meer) leven in huis.

Bereid je alvast voor op gehuil, gelach, gejoel en een stuiterend energiebommetje. En vooral: op een klein deugnietje dat je hart zonder pardon instant zal inpalmten.

Je kunt de fase met jonge kinderen nog eens herbeleven – zij het dan vanaf een iets grotere afstand en met net iets minder verantwoordelijkheden dan toen. Je ziet je kind plots in de rol van mama of papa, en krijgt zelf ook een nieuwe rol toebedeeld: die van opa. En zo treed je – willen of niet – toe tot de club met grootouders.

Maar het belangrijkste: er komt een kindje bij in de familie. Een kindje om te koesteren en lief te hebben. Als dat geen prachtig nieuws is. Dus proficiat, opa. Geniet van het wonderlijke avontuur dat je te wachten staat!



KLAAR? START!

Op een dag... krijg je te horen dat je opa wordt. Misschien komt dat nieuws als een donderslag bij heldere hemel en had je dat totaál (nog) niet zien aankomen. Of misschien zat je al een hele tijd te popelen en te wachten tot het éindelijk zover was.

Hoe dan ook, of en wanneer je opa wordt, daar heb je zelf hoegenaamd niets aan te zeggen. Opa worden is geen weloverwogen beslissing die je neemt wanneer je voelt dat jij er klaar voor bent of wanneer de omstandigheden ideaal zijn. Neen, die keuze wordt voor jou gemaakt. Het overkomt je gewoon, of je er nu al een lange tijd op zat te wachten of er nog niet helemaal aan toe was.

Misschien spring je een gat in de lucht van blijdschap en enthousiasme. Misschien ben je door het dolle heen, omdat je er stiekem (al lang) zat op te wachten of erop hoopte. Of misschien ben je toch wat overdonderd door het nieuws en moet je het even laten bezinken. Misschien vind je jezelf eigenlijk nog veel te jong om al opa te worden. Of had je je net verheugd op wat meer rust, nu de kinderen het huis uit zijn. Misschien moet het eerst even tot je doordringen, net omdat het voor jou zo onverwachts komt.

In elk geval: het is zover. Je wordt opa. Dat kleinkind komt eraan. En je hebt heus nog wel even de tijd om te wennen aan dat idee. Een zwangerschap duurt negen maanden; ideaal om helemaal gewoon te worden aan het idee dat je opa wordt en om je voor te bereiden op die nieuwe rol.

Hoe je ook reageert op het nieuws, het is vast een memorabel moment wanneer je te weten komt dat er een kleinkind onderweg is.

Misschien ben je een van de allereerste mensen die het nieuws te horen krijgen en moet je dat geheimje nog even voor jezelf houden. Of misschien heeft je (schoon)-dochter gewacht tot ze voorbij de cruciale grens van twaalf weken is voordat je ingelicht werd.

Misschien wordt met toeters en bellen aangekondigd dat jij opa wordt en krijg je een zorgvuldig ingepakt cadeautje om die boodschap over te brengen (een ingekaderde echo, een rompertje, of dit boek bijvoorbeeld). Of misschien wordt simpelweg meegedeeld dat er een kindje onderweg is.

Sowieso zal dat moment in je geheugen gegrift blijven staan. Het is een belangrijke mijlpaal in je leven. Het markeert de start van een mooi verhaal dat jullie binnenkort samen zullen schrijven. Het is het begin van iets moois.



Om zeker geen details te vergeten, kun je hier alles noteren over dat bijzondere moment.



Ik kreeg het nieuws dat ik opa zou worden te horen op:

(datum)

Mijn kleinkind is uitgerekend voor:

(datum)

Ik kreeg het nieuws zo te horen:

Dit ging er door mij heen:

Ik kijk er het meeste naar uit om:

Maar ik ben ook een beetje bezorgd over:



Ik denk dat mijn (schoon)dochter een:

.....

..... **mama zal zijn.**

Ik denk dat mijn (schoon)zoon een:

.....

..... **papa zal zijn.**

Ik denk dat ik zelf een:

.....

..... **opa zal zijn.**

Deze raad zou ik willen geven aan de ouders in spe:

.....

.....

Dit wens ik mijn kleinkind toe:

.....

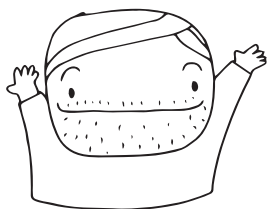
.....

.....

ROLLERCOASTER

Op het moment dat je te weten komt dat je opa wordt, schieten er wellicht 101 gedachten tegelijk door je heen. Weet je nog hoe je je voelde toen je ontdekte dat je papa zou worden? Daar kun je het nog het beste mee vergelijken: het is een heuse rollercoaster met uiteenlopende emoties:

Hoera, ik word opa!



BLIJ

Hopelijk verloopt alles goed...



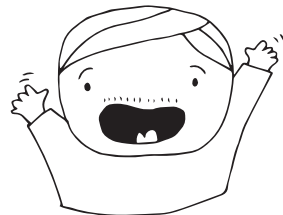
BEZORGD

Wow, dit had ik (nog) niet zien aankomen!



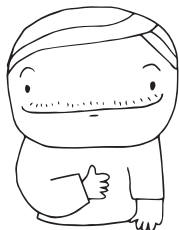
OVERDONDERD

Help! Ik, opa?! Daar ben ik toch veel te jong voor?! Ben ik daar wel klaar voor?



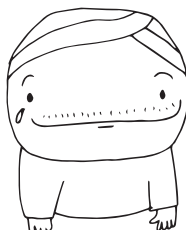
GESCHROKKEN

Wauw, mijn 'kleine' meisje/jongen wordt nu zélf mama of papa!



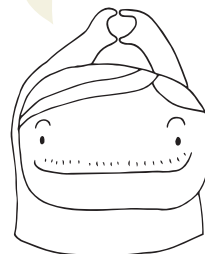
TROTS

Onvoorstelbaar, een miniversie van mijn zoon of dochter op komst!



ONTROERD

Fantastisch gewoon, dat kleine wezentje heeft mijn hart nú al gestolen, nog voor ik hem of haar ooit heb gezien!



VERLIEFD

Neem maar even de tijd om dat nieuws te laten doordringen en om eraan te wennen. Jawel, het gaat écht gebeuren... Proficiat, opa! Klinkt dat raar? Je wordt het vast snel gewoon!

4

WIE OF WAT IS DAT EIGENLIJK, EEN OPA?

Opa (de (m.); opa's; opaatje): (vooral in kindertaal) grootpapa, als aanspreekvorm [Van Dale].

Synoniem voor grootvader.

Wat dat eigenlijk betekent, opa zijn?

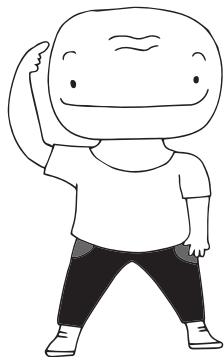
Puur theoretisch bekijken, kunnen we van de volgende definitie uitgaan:

Een opa is een man met een kleinkind.

Maar wat het écht inhoudt om opa te zijn, dat valt moeilijker in een definitie te vatten.

Er zijn natuurlijk onmiskenbaar een aantal kenmerken die toegeschreven kunnen worden aan iemand die opa wordt:

- 1 Zijn kind wordt mama of papa.
- 2 Hij krijgt een kleinkind.
- 3 Een lachrimpeltje hier of daar, grijze haren of net geen haar meer... Met de komst van een kleinkind valt het echt niet meer te ontkennen: hij wordt een jaartje ouder (sorry).



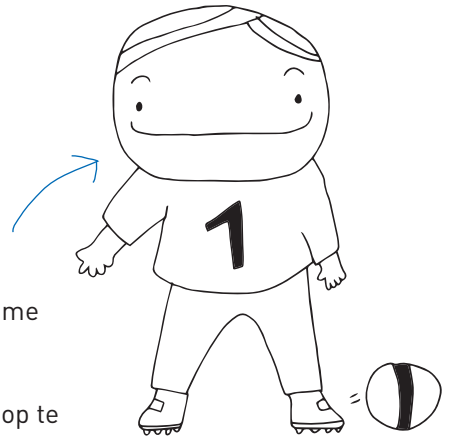
Dat zijn de objectieve feiten. Daarnaast zijn er nog een aantal kenmerken waaraan je een opa kunt herkennen:

- 1 Zijn hart loopt over van liefde voor dat kleine wondertje.
- 2 Hij gloeit van trots als hij praat over zijn kleinkind, foto's toont van zijn kleinkind of als hij zijn kleinkind aan iemand kan voorstellen.
- 3 Niemand kan hem zo ontroeren als zijn kleinkind.
- 4 Hij heeft het moeilijk om 'neen' te zeggen tegen zijn kleinkind, daar is hij/zij veel te schattig voor.
- 5 Zijn kleinkind levert een extra portie energie en zorgt ervoor dat hij zich tien jaar jonger voelt.
- 6 Zijn ogen stralen van geluk en vreugde als hij bij zijn kleinkind is of als het over dat kleintje gaat.

Vraag je aan een kind om te vertellen wat 'opa' voor hem of haar betekent, dan krijg je weer een heel andere invulling van het begrip. Als een kind uitlegt wat een opa is, dan wordt met de volgende termen gegooid:



- 1 Een superheld
- 2 Een vat vol wijsheid
- 3 Een boom van een man
- 4 De rust zelve
- 5 Iemand die tijd voor me heeft
- 6 De grappigste
- 7 De liefste
- 8 Een luisterend oor
- 9 Een speelkameraad
- 10 Iemand die altijd voor me klaarstaat
- 11 Een voorbeeld om naar op te kijken



Je merkt het al, het is niet zo makkelijk om onder woorden te brengen wat het begrip opa precies inhoudt, net omdat het zo'n belangrijke en veelomvattende rol is. Het valt niet te onderschatten welke impact je als opa hebt op het leven van je kleinkind, draag die eretitel dus maar met trots!

OPA: EEN NIEUWE LEVENSFASE

Als opa breekt er automatisch een nieuwe levensfase voor je aan. Na jou komt niet langer één generatie, dat zijn er nu twee geworden. Je schuift plots een plekje op in het rijtje van de generaties, en het kan in het begin een schok zijn wanneer dat tot je doordringt. Terwijl de ene vrolijk en zonder er al te veel bij stil te staan die volgende levensfase binnenwandelt, is het voor de andere misschien toch even slikken. Dat mag best, opa worden is een groot keerpunt in je leven.

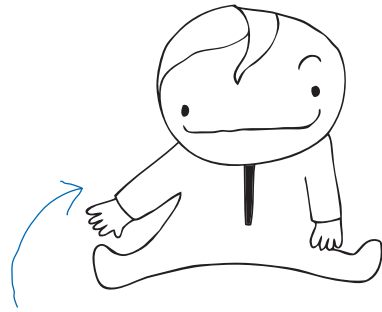
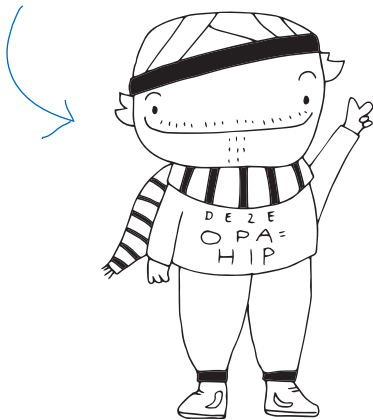
Misschien had je er absoluut nog niet bij stilgestaan dat je (al) op dat punt in je leven zit, omdat je jezelf nog niet had gezien als iemand die oud genoeg is om al opa te worden. Bovendien heb je die beslissing om opa te worden niet zelf genomen, die werd in jouw plaats genomen zonder dat jij er enige invloed op had. En misschien ben je helemaal euforisch met die beslissing, maar evengoed voel je dat vanbinnen toch een tikkeltje anders aan. Dat is helemaal oké.



Wanneer er een kleinkind onderweg is, word je willens nillens geconfronteerd met het feit dat je een jaartje ouder wordt. Het drukt je met de neus op de feiten: je hebt al een groot stuk van je leven achter de rug en behoort plots tot de generatie van de grootouders. Je zit in de herfst van je leven. Daar moet je misschien toch even aan wennen. En het helpt natuurlijk niet dat de maatschappij opa's eerder linkt aan kenmerken als 'oud' dan aan woorden als 'vitaal'.

Maar je weet wat ze zeggen: je bent maar zo oud als je jezelf voelt. Niemand die zegt dat opa's niet hip of mee met hun tijd kunnen zijn: tijd om jouw eigen invulling te geven aan het woordje opa en aan te tonen dat die opa's allesbehalve afgeschreven zijn.

Meer nog, dat kleintje dat eraan komt, staat symbool voor de toekomst, voor nieuw leven en voor de cyclus van het leven. Bovendien zorgt de komst van je kleinkind voor leven in huis en zal dit je energieniveau een boost geven. Want je wordt uitgedaagd om mee te spelen, achter je kleinkind aan te hollen en mee te blijven met je tijd: de beste cursus 'jong blijven' die je je kunt inbeelden!



Het mooie aan opa worden is ook dat je een vorige levensfase deels kunt herbeleven. Je zult teruggekatapulteerd worden naar de tijd waarin je zelf net papa werd. Misschien vind je het zalig om de tijd dat je kleine kinderen had, nog eens vanaf de eerste rij te beleven en sta je te popelen om weer een baby'tje te kunnen verzorgen. Flesjes geven, luiers verschonen, badjes geven en de baby troosten: het mag dan even geleden zijn, die dingen verleer je niet. Of misschien beschouw je dit als een soort 'tweede kans', omdat je indertijd heel hard aan je carrière aan het timmeren was en je daardoor niet altijd een heel aanwezige papa kon zijn, en kun je niet wachten om die tijd nu dubbel en dwars in te halen met je kleinkind.

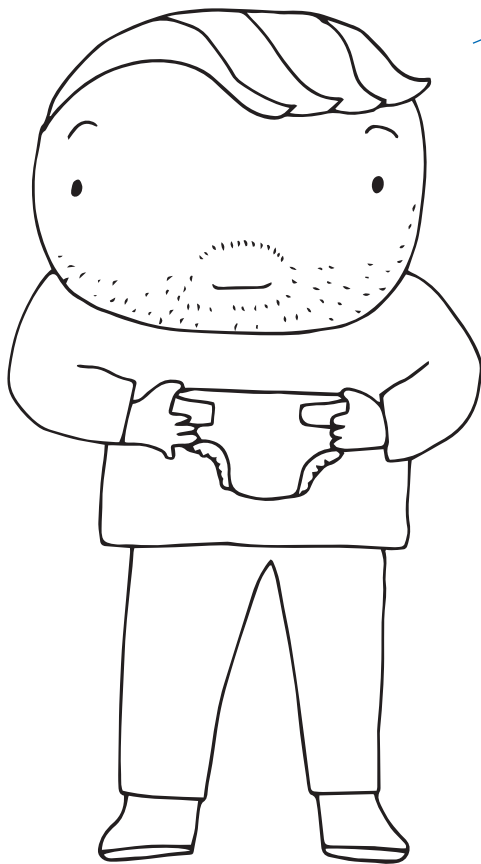
Leuk meegenomen: je kunt de fase met jonge kinderen dan wel herbeleven, maar dit keer zonder de bijbehorende lasten. Alleen de lusten: ideaal toch? De relatie met je kleinkinderen is een heerlijk ongecompliceerde relatie. Het enige wat je moet doen is oneindig veel liefde geven.

Niet alleen jij begint trouwens aan een nieuwe levensfase, ook je ouderschap komt in een nieuwe fase terecht. Waar jij jarenlang (mee) de verzorgende rol van je kinderen op jou hebt genomen, mag je er nu getuige van zijn hoe je kind op zijn of haar beurt die rol op zich zal nemen. En het wordt ongetwijfeld boeiend om te zien hoe hij of zij dat zal aanpakken. Je zoon of dochter bezig zien met zijn of haar eigen kind, dat geeft een gevoel van voltooiing. Dát is de cyclus van het leven en het valt met niets te vergelijken. Liefde in het kwadraat!



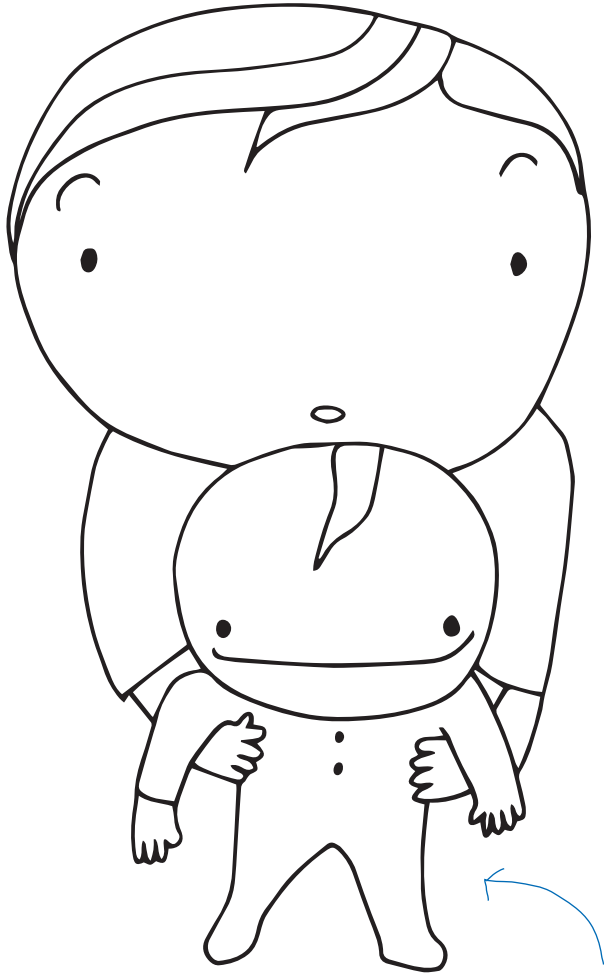
DE ROL VAN VADER & GROOTVADER DOOR DE JAREN HEEN

In een niet zo heel ver verleden was het klassieke rollenpatroon helemaal ingeburgerd: vader ging uit werken en was de kostwinner voor het gezin, moeder bleef thuis en nam het huishouden en de zorg voor de kinderen op zich. Het was haast ondenkbaar dat vader de luiers verschoonde: hij had alleen in het weekend en eventueel 's avonds wat tijd voor de kinderen. Het was de tijd van het clichébeeld waarin zijn pantoffeltjes klaarstonden als hij thuiskwam na de werkdag. Misschien ging het er bij jouw vader en moeder ook zo aan toe, en/of was dat ook nog het geval toen je zelf kinderen kreeg.



Ondertussen is het vaderschap behoorlijk geëvolueerd, onder invloed van verschillende factoren. Vrouwen gaan veelal ook uit werken, waardoor de zorg voor de kinderen en het huishouden over mama én papa wordt verdeeld. Bovendien is ook de maatschappij veranderd: papa's willen niet aan de zijlijn staan, maar willen betrokken zijn. Zo is het tegenwoordig doodnormaal dat aanstaande papa's meegaan naar de gynaecoloog en de zwangerschapskursus. Het spreekt voor zich dat ze aanwezig zijn bij de bevalling. Vaderschaps- en ouderschapsverlof raken steeds meer ingeburgerd.

Die evolutie zien we ook in het vaderschap zelf. Vandaag kijkt niemand raar op van een papa die luiers verschoont of een papa die dagelijks aan de schoolpoort staat – meer nog, het is de normaalste zaak van de wereld. Papa's zijn evenzeer betrokken partij: ze geven hun kleintje een badje, kleden hem of haar aan, geven flesjes en papjes. Ze spelen met hun kinderen, gaan met hen naar de dokter, gaan mee naar oudercontacten enzovoort. De klassieke rollenpatronen worden steeds meer doorbroken.



Ook de rol van grootvader is op een gelijkaardige manier geëvolueerd. Net zoals papa's meer betrokken zijn bij de opvoeding van hun kinderen dan pakweg vijftig jaar geleden het geval was, zijn **opa's nu ook meer betrokken bij hun kleinkinderen** dan toen. Ze babysitten op hun kleinkinderen, verzorgen hen, halen hen op van school, maken samen uitstapjes, vertellen grapjes, spelen met hen, staan te supporteren tijdens een voetbalmatch of een balletoptreden... Misschien voelt het voor hen als een tweede kans, om nu meer tijd te besteden met de kleinkinderen dan ze dat indertijd konden doen met hun kinderen. Of misschien worden ze geïnspireerd door het voorbeeld van de betrokken papa's van vandaag. Feit is dat er nu een andere rol weggelegd is voor opa's dan zoveel jaar geleden.

Ben jij van plan een betrokken en aanwezige opa te zijn?



VAN OPA TOT BOMPA: HOE WIL JE GENOEMD WORDEN?

De ene vindt opa een eretitel om vol trots te dragen. De andere vindt die naam te gewoontjes of vindt zichzelf veel te jong om al opa genoemd te worden en verkiest daarom een andere naam.


Nu er een kleinkind op komst is, is het tijd om eens na te denken over hoe jij graag genoemd zou willen worden. Zijn er al kleinkinderen en ligt die naam dus al vast? Of maakt het jou helemaal niets uit en mogen de ouders of je vrouw wat jou betreft daarover beslissen?

We zetten alvast een aantal suggesties op een rij:



Welke naam het ook wordt, uiteindelijk is het je kleinkind dat de 'eindbeslissing' zal nemen. Want wie weet, is de naam die jullie uitkozen te moeilijk om uit te spreken en wordt het een variant daarop. Of misschien noemt je kleinkind jou spontaan opa tuin omdat hij/zij jou altijd in de tuin kan vinden, of opa moto omdat hij/zij helemaal onder de indruk is van jouw Harley Davidson.

Toch nog even afwachten dus wat het uiteindelijk zal worden!



There's no place like
home. Behalve dan
bij oma en opa!

My favourite people
call me grandpa.

And so the
adventure
begins...

Mijn kleinkind is
mijn definitie van
perfectie.



ZWANGERSCHAP: HOE ZAT DAT OOK ALWEER?

Het is natuurlijk niet de eerste keer dat je een zwangerschap van dichtbij meemaakt. Maar misschien zitten alle details ondertussen ergens ver weg in je geheugen, weggestopt onder een dikke laag stof. Hoog tijd dus om nog eens wat feiten op een rijtje te zetten, zodat je weer helemaal mee bent.



WEKEN EN MAANDEN

Hoelang een zwangerschap precies duurt? Negen maanden natuurlijk, dat wist je nog wel!

Eigenlijk klopt dat niet helemaal: officieel duurt een zwangerschap veertig weken – oftewel tien maanden van achtentwintig dagen. Daarbij wordt wel al geteld vanaf twee weken vóór de eisprong en de eigenlijke conceptie.

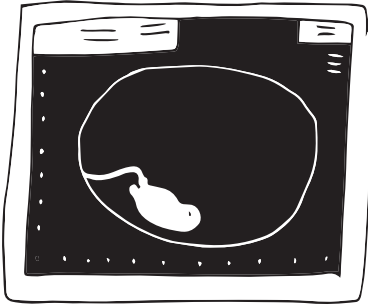
Onthoud vooral dat bij een zwangerschap altijd in weken wordt gesproken. Dat doen de gynaecoloog en de vroedvrouw, en bijgevolg ook je (schoon)dochter, (schoon)zoon en/of vrouw. Handig dus als je zelf ook een beetje mee bent en het dan niet in Keulen hoort donderen.

Op het moment dat een vrouw niet ongesteld wordt en in de plaats daarvan een positieve zwangerschapstest in handen heeft, is ze volgens die telling dus vier weken zwanger.



MIJLPALEN EN BELANGRIJKE MOMENTEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Tijdens de zwangerschap zijn er een aantal mijlpalen en belangrijke momenten. We zetten ze even op een rijtje, zodat je helemaal up-to-date bent.



DE EERSTE ECHO

Tijdens de eerste echo wordt de zwangerschapsduur bepaald en wordt gekeken over hoeveel foetussen het precies gaat (want jawel, het zou ook een tweeling kunnen zijn, of een drieling!). Met een beetje geluk kunnen de ouders ook meteen voor het eerst de hartslag van hun baby horen, een heel speciaal moment. Het is de eerste keer dat ze 'echt' contact hebben met dat kleine wezentje. En het is ook de eerste keer dat ze een 'fotootje' van hun kleine spruit krijgen, zodat ook jij je kleinkind voor het eerst kunt bewonderen – een wonderlijk gevoel.



12 WEKEN

Dé mijlpaal waar alle aanstaande ouders naar uitkijken, is die van 12 weken. De eerste cruciale weken zijn dan immers voorbij en de kans dat het nog fout loopt, daalt aanzienlijk.

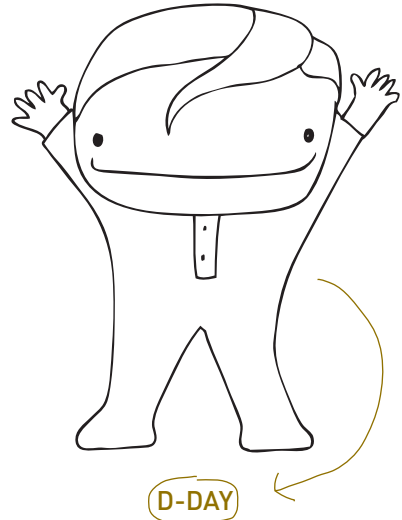
Bovendien vindt dan een belangrijke echo plaats, waarbij de nekplooiemeting wordt uitgevoerd en waarbij ernstige afwijkingen kunnen worden opgespoord. Daarnaast wordt ook bloed genomen voor de NIPT (niet-invasieve prenatale test). Dankzij die test kunnen de ouders niet alleen het geslacht van hun baby'tje achterhalen, als ze dat willen, maar kan ook een aantal syndromen worden opgespoord.

Als de echo, de nekplooiemeting en de NIPT goed zijn verlopen, is er een belangrijke mijlpaal gehaald. Dat is voor veel toekomstige ouders hét moment om het blijde nieuws aan de buitenwereld te verkondigen. Als jij al van bij het prille begin op de hoogte was, hoef je nu éindelijk niet meer te zwijgen. Iedereen mag nu weten dat jij opa wordt!



20 WEKEN

Rond de twintigste week van de zwangerschap wordt een structurele echo uitgevoerd. Bij die echo wordt de baby van top tot teen bekeken, inclusief de orgaantjes, de schedel, de ruggengraat en de hoeveelheid vruchtwater. Ook de groei van de baby wordt gecontroleerd. Een belangrijke echo dus.



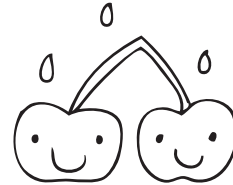
D-DAY

De dag waar iedereen reikhalzend naar uitkijkt, de uitgerekende datum of de vermoedelijke bevallingsdatum, is na 40 weken zwangerschap. Al blijft dat natuurlijk een schatting, en komt die kleine pruts wanneer hij of zij er klaar voor is – misschien verschijnt hij/zij al wat vroeger op het appel, of misschien blijft hij/zij liever nog wat langer knusjes in mama's buik zitten. In elk geval, die uitgerekende datum mag in een fel kleurtje in je agenda worden aangeduid, want dan (ongeveer) word jij opa!



ETEN EN DRINKEN

Een zwangere vrouw mag niet zomaar alles eten of drinken. Zo is het algemeen bekend dat een zwangere vrouw beter geen alcohol drinkt. Maar weet je ook welke andere producten ze beter vermijdt? Om te vermijden dat je haar op een familiefeestje een menu voorschotellet waar ze niks van mag eten, een beknopt overzichtje uit het boek *Eten als je zwanger bent*.



**Wat mag een zwangere vrouw
NIET ETEN**

**Wat mag een zwangere vrouw
WEL ETEN**

Rauwe vis
Sushi
Gerookte vis

Gebakken of gekookte vis
Vegetarische sushi
Vis uit blik

Rauw vlees
Carpaccio
Filet américain

Alle 'gare' vleessoorten
(incl. ham, rookvlees of worst)
Vegetarische filet américain

Zachte kazen van onverhitte melk
Schimmelkazen

Harde kazen
Kazen op basis van
gepasteuriseerde melk

Rauwe eieren
Zachtgekookt eitje
Spiegelei

Hardgekookt of gebakken eitje
Producten met ei die verhit zijn
Industriële producten met ei

Ongewassen rauwe groenten en fruit
Ongewassen verse kruiden

Gewassen rauwe groeten en fruit

Alcohol