



Voor alle papa's

Eerder verschenen bij ImageBooks

F*ck it list book
ISBN 9789463332019

F*ck it list book voor koppels
ISBN 9789463332729

F*ck it list book voor vrienden
ISBN 9789463333351

F*ck it list book voor collega's
ISBN 9789463336321

F*ck it Kookboek
ISBN 9789463336338

*Ooit wordt je leven
weer leuk.*

HET GROTE ANTI- CONCEPTIE- BOEK

Hi,

Gefeliciteerd! Je wordt – of bent net – vader. Hartstikke leuk, toch?!

Geloof ons: het is leuk! Toch zul je eraan moeten wennen dat je niet meer op nummer 1 staat. Vanaf nu neemt de kleine die plek in. Als vader zak je op de ranglijst af naar de derde plek.

In dit boek nemen we je mee in de wereld van een (aanstaande) vader. Enerzijds om natuurlijk die goede vader te zijn en te blijven, maar anderzijds om ook lekker aan jezelf te blijven denken. Plan die dates met vrienden, trap die kraamvisite tijdig de deur uit en negeer de adviezen van je (schoon)ouders. Als jij geen stress hebt, ben je een betere vader.

Dus f*ck it, laat het los. Dat biedt houvast.

Geniet van het vaderschap (en van dit boek)!

Liefs,
Jacob & Haver
(ook vaders)

*f*ck it!*

KINDEREN.

JE KRIJGT ER ZOVEEL VOOR TERUG!

- stapeloze nachten

- hoge kosten

- irritaties

* frustraties

- verjaardagen met

veel kinderen

- verjaardagen waarvan

je maanden later nog

platgestampte nootjes

en chips vindt ...

- tripjes naar

Monkey Town

- rondslingerend

speelgoed

- meubels vol

watervaste stift

- plakkende vloeren

- een bankstel vol melk

- snotneuzen

- rekeningen van

de kinderopvang ...

* ... saaië vakanties

- ruzies met je

(schoon)ouders

- poepluiers en zelfs

poep naast de luiers

- rollende kinderen

in de supermarkt

Om maar even
met de open deur
in huis te vallen:

DE BEVALLING!

- JE VROUW WIL DAT ENE KRAAMHOTEL EN ZE WEET OOK WAARSCHIJNLIJK AL WELKE VERLOSKUNDIGE UIT HET TEAM ERBIJ MOET ZIJN

Geef haar hierin altijd haar zin!

- VOORAFGAAND AAN DE BEVALLING WIL ZE DAT JE HAAR AANMOEDIGT OM DOOR TE ZETTEN

Als het eenmaal zover is, houd dan gewoon beter je mond. Dat heeft zij ook het liefst, geloof ons.

- VAL NIET FLAUW TIJDENS DE BEVALLING!

Het draait niet om jou. Kom op, zeg.

- ZEG NOOIT TEGEN ANDEREN DAT DE BEVALLING 'WEL MEEVIEL'

En zeker niet waar zij bij is!

- FILM NIET ONGEVRAAGD ALLE DETAILS

Het kan zijn dat dit minder goed voor je uitpakt.

- VERTEL JE VROUW NIET WAT ZE MOET DOEN

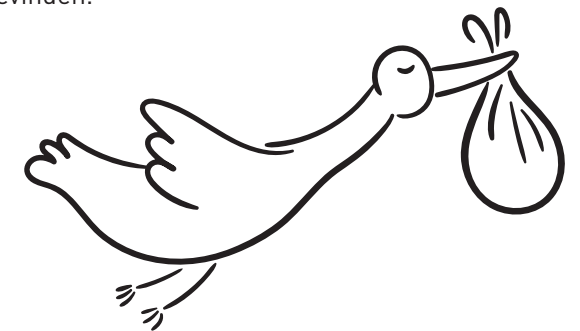
Ze neemt het toch niet van je aan, dus laat dat lekker over aan de geleerden.

- GA NIET TERUGSCHELDEN ALS JE VROUW NIET ZO VRIENDELIJK DOET

Ze meent het vast niet. Bewaar dat terugschelden maar tot na de bevalling.

- OORDEEL NIET OVER HAAR PIJNGRENS

Op gladder ijs kun je je niet bevinden.



**OH BOY,
IT'S A GIRL!**

NA DE BEVALLING

- GA NIET ELKE DAG NAAR JE WERK OMDAT ER 'TOCH KRAAMZORG IS'

Je vrouw kan wel wat extra support gebruiken, geloof ons.

- DENK NIET DAT DE HORMOON-HUISHOUDING DIRECT OP ORDE IS

Incasseer die klappen nog even.
Ooit wordt het weer normaal.

- STAAR NIET DE HELE TIJD NAAR HAAR GROTE(RE) BORSTEN

Die dienen voorlopig een ander doel, en dat is niet om jou te pleasen.

- HOUD NOG EVEN WAT LANGER VOL (ALS JE BEGRIJPT WAT WE BEDOELEN)

Er is net een kind doorheen gekomen.
Nog even op je (de) beurt wachten.

**F*CK ALLE
MENSEN
DIE ...**



JE BABY
OPPAKKEN
ZONDER HET
NEKJE TE
ONDERSTEUNEN



Zomaar een
vinger in je baby's
mond stoppen

*Op kraamvisite
komen, maar echt
nul interesse tonen
in de kleine*



**HOESTEN EN
PROESTEN
IN DE BUURT
VAN JE BABY**

AAN
DE SPEEN
ZITTEN



**WANNEER
MOGEN WE
OP KRAAMVISITE
KOMEN?**

**VANNACHT OM
03.00 UUR
ZOU PERFECT ZIJN.
DAN ZIE JE METEEN
HOE ENTHOUSIAST
HIJ AL IS**

10 DINGEN OM TE DOEN VÓÓR JE VADER BENT

Zorg dat je ze
niet vergeet!

UITSLAPEN

Dit kun je namelijk voorlopig echt vergeten.

MET JE VRIENDEN AFSPREKEN

Of je bent er straks te moe voor of je vrouw is je net voor waardoor jij weer met de kleine opgescheept zit.

AL JE FAVORIETE SERIES BINGEWATCHEN

Want straks heb je ongeveer 6 minuten per dag voor jezelf.

DIE STEDENTRIP BOEKEN

Want een stedentrip met een kind is niet te doen en het kind thuislaten vindt je vrouw vast geen goed idee.

KOPEN WAT JE WILT

Straks zijn het vooral luiers. Heel veel luiers.

DIE DATE-NIGHT PLANNEN

Met je partner uiteraard. Dan maar een alcoholvrije cocktail - voor haar dan.

PARACHUTESPRINGEN OF IETS ANDERS WILDS

Kids doen namelijk iets met je verantwoordelijkheidsgevoel (gelukkig). Daardoor zullen dit soort gekke acties wel weer even duren.

HET NODIGE IN JE HUIS NOG EVEN VERBOUWEN

Of je er nu wel of geen tijd voor hebt: als de kleine er is, verbiedt je partner je toch om herrie te maken en om te klussen.

EEN PHOTOSHOOT DOEN

Niet zozeer een f*ckit-momentje, maar als je het niet hebt gedaan, kan je vrouw ooit spijt krijgen. En ja, dan heb jij het dus gedaan.

WAAR EN WANNEER JE ZIN HEBT MET ELKAAR NAAR BED GAAN

Dan kun je je daaraan vastklampen de komende maanden. Of jaren.

QUICK WINS

○ LAAT JE VRIENDEN EEN BIERSHOWER VOOR JE ORGANISEREN

Goed excuus om lekker met je maten door te zakken.

○ DOE EEN KRAAMBORREL IN PLAATS VAN KRAAMBEZOEK

40 keer vertellen hoe leuk de bevalling wel niet was en subtiele hints geven dat men nu echt naar huis moet ... Bij een kraamborrel is het één keer op je tanden bijten met 50 man en door!

○ MAAK EEN LIJSTJE AAN MET CADEAUS DIE JE ECHT NODIG HEBT

Niets irritanter dan mensen die nutteloze dingen of lelijke kleding geven. En nee, een krat bier kun je niet op de lijst zetten.

○ MAAK AFSPRAKEN MET JE PARTNER OVER WIE ER 'NACHTDIENST' HEEFT

Hiermee voorkom je dat jullie allebei als een zombie 's nachts luiers staan te verschonen.

○ STUUR NIET IEDEREEN EEN GEBOORTEKAART

Dan vraag je zelf om problemen.

○ ZET IN DE GEBOORTEKAART JULLIE RUSTPERIODE

Tussen 10.00 en 22.00 uur ontvangen we geen bezoek. Ajuus!

○ NEEM UITERAARD VERLOF NA DE GEBOORTE, MAAR BEWAAR OOK WAT VOOR DE WEKEN ERNA

Elke dag de kraamzorg in de weg lopen, schiet ook niet op. Af en toe 'uitrusten' op het werk is dan best een goed idee.

○ GEBRUIK ANTICONCEPTIE NA DE BEVALLING

De beste 'quick win' want je vrouw schijnt erg vruchtbaar te zijn de periode na de bevalling.

QUICK WINS