

# Pas

geboren baby's zien er raar uit. Ze hebben soms een punthoofd en ogen die onafhankelijk van elkaar bewegen. Ze slapen wel 17 uur per nacht. Het stukje navelstreng dat nog aan de baby vastzit kan er een beetje zwart en droog uitzien. Daar hoef je je geen zorgen om te maken. Na een dikke week valt die er vanzelf af.

Wat er ook zeker niet goed uitziet is de eerste poep van een baby. Het is een soort gitzwarte stroop van halfverteerde haarresten gemengd met zelfgemaakt drogbier.

Soms slaan baby's tussen hun tweede en zevende dag een beetje geel uit. Als je het niet vertrouwt, raak dan rustig in paniek en pak de telefoon. Artsen en verloskundigen zijn het gewend om voor niks gebeld te worden. Een prille vader geruststellen, hoort bij de leukere dingen van hun werk.



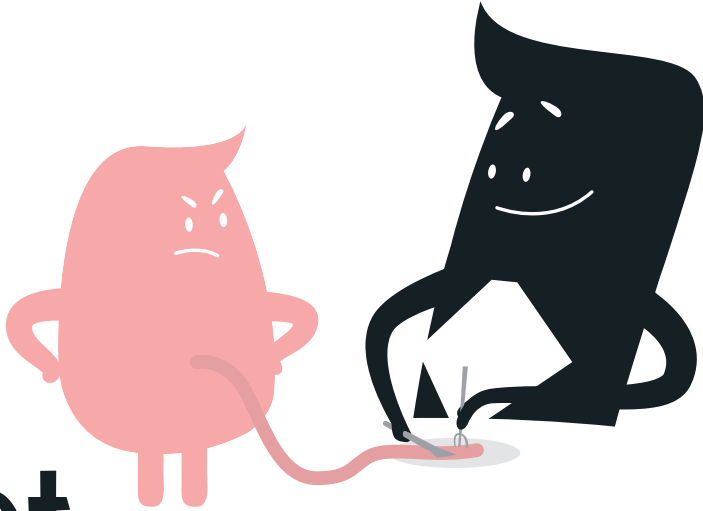
**Je** vriendin loopt als een cowboy en een bezoekje aan de douche lijkt op een bloed-erige scène uit een horrorfilm. Er loopt ook een mevrouw in huis rond die net doet of ze thuis is en om de haverklap tussen de benen van je vriendin kijkt. Dit is de kraamhulp. Als je vriendin een andere wil, neem dat dan serieus en regel een andere.

Je loopt naar de keuken om een vork te pakken, en eenmaal in die keuken weet je niet meer wat je ook alweer kwam doen. In deze verwarde staat zal je de baby aan moeten geven bij de burgerlijke stand. Dat moet binnen drie werkdagen.

Er komt deze week ook iemand langs voor een hielprik. Waarschijnlijk is dit de eerste keer dat iemand het prille babyhuidje beschadigt. Het voelt alsof iemand opzettelijk het schermpje van je nieuwe telefoon kapot tikt met een klein scherp steentje. Belangrijk is om niet gewelddadig te worden.

Je vriendin weet evenveel van borstvoeding als jij. Toch zal ze zich tekort vinden schieten als het niet lukt. Praat haar moed in, zeg dat ze het fantastisch doet.

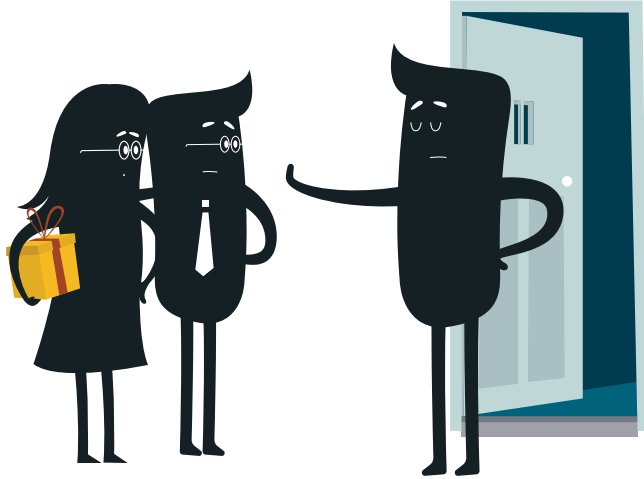
Bijna alle moeders krijgen na een dag of vijf (kan ook tien zijn) te maken met zogenaamde stuwings: warme, grote pijnlijke borsten. Soms moet er een kolfmachine aan te pas komen, om de druk eraf te halen. Maak dan geen grappen die verwijzen naar Bertha 23 of Gretha 8.



**Het** overgebleven navelstompje laat los. Nu kun je lekker over het buikje van de baby aaien.

De baby ‘geeft weleens een beetje melk terug’, zoals dat in kraamzorgtaal heet. Het houdt het midden tussen spugen en projectielbraken. Hele sloten melk komen er weer uit. De baby heeft ook vaak last van krampjes. Leg hem soms maar even neer en maak fietsende beweginkjes met zijn beentjes of hou de baby juist even rechtop. De kans is groot dat je beloond wordt met een vette scheet of boer.

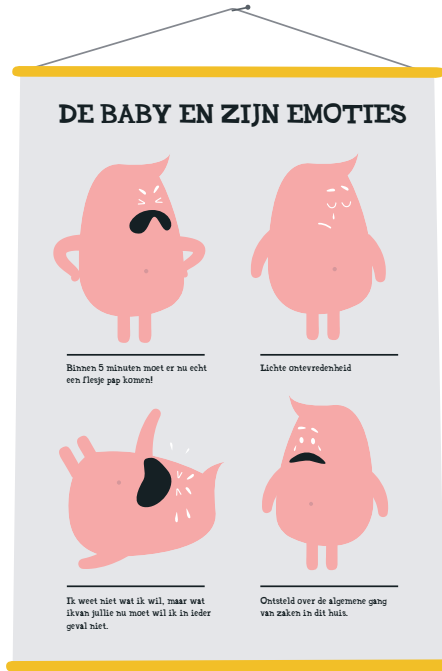
Wat een baby graag doet is zuigen. Aan je pink, aan een neus, aan een oude vaatdoek of aan een speen. Een baby geniet overduidelijk van zuigen. Het zuigen op spenen en duimen is lang gezien als slecht voor baby’s, zowel voor hun psychische ontwikkeling als voor hun gebit. Dit lijken echter erg mee te vallen. De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor de positieve kanten van het zuigen op een speen of duim. Het verlaagt bijvoorbeeld stress. Een zuigende baby is een tevreden baby. Vind je het verwarrend? Misschien moet je zelf dan ook maar weer eens op je duim gaan zuigen.



# De

eerste weken is er veel gedoe rondom een baby. Hoogstwaarschijnlijk zijn de vaders, de moeders, de zussen, de broers, de allerbeste vrienden en vriendinnen al langsgelopen. Laat de geboortekaartjes nog even liggen. Stel het kraambezoek maar zo lang mogelijk uit. De druk van buiten is groot. Maar jij bepaalt wanneer de deur opengaat, als de PA van een wereldberoemde rapper die iets te lang in een coffeeshop is blijven hangen. Hoe later die kaartjes de deur uitgaan, hoe later het kraambezoek op gang komt en hoe beter het is. Kraambezoek is gezellig, zeker als het jouw vrienden zijn. Maar dikke kans dat je vriendin nog niet helemaal de oude is (voor zover ze dat ooit nog wordt).

Het klinkt gek, maar een moeder hoort niet de hele dag alleen met haar kinderen alleen te zijn. In welke cultuur je ook gaat kijken, jonge moeders krijgen hulp van moeders, schoonmoeders, tantes, zussen, broers en vaders. En als er geen moeders en zussen in de buurt zijn, ben jij de aangewezen persoon om je vriendin gezelschap te houden en te helpen met babydingetjes. 'Ja maar ik moet vijf dagen in de week werken.' Jammer dan. Regel maar wat. Zorg voor een sociaal vangnet. Is dat er niet, dan ben jij het vangnet.



# Huilen

is voor een jonge baby de enige manier om te communiceren. Zie het dus als een soort praten. Als je goed oplet zal je merken dat het ene huiltje het andere niet is. Er is een hongershuiltje, een pijnshuiltje, een verveelshuiltje, een leukshuiltje, een ik-heb-het-koud-shuiltje en een theatrale-persoonlijkheidshuiltje. Zie het als een puzzel. Experimenteer om te ontdekken wat de baby rustig maakt. Trek gekke gezichten, maak fietsbeweginkjes met de beentjes, leg een dekentje over de baby, haal het dekentje weer weg, laat YouTube-filmpjes met atoomexplosies zien en blaas een ballon op. Wieg de kleine een beetje. Wieg hem een beetje sneller, een beetje langzamer, totdat je het juiste ritme gevonden hebt. Langzaam maar zeker zal je de huiltaal leren verstaan.



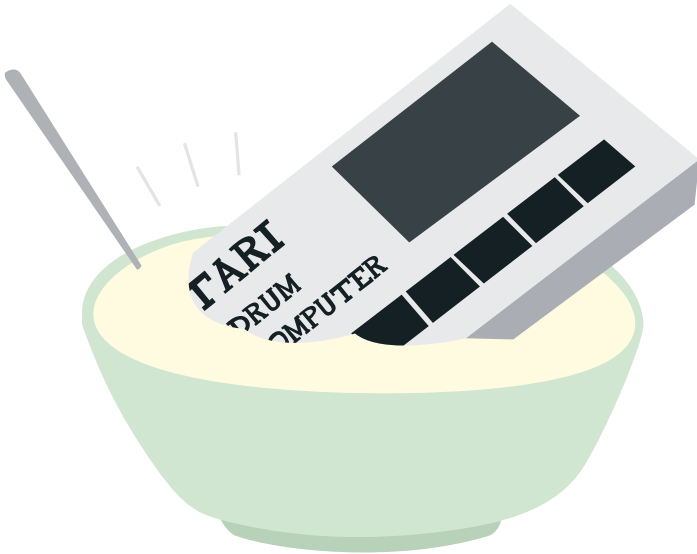
# Hoe

gek het ook mag klinken, je voelt je nu al een ervaren vader. Luiers verschonen doe je met twee vingers in je neus.

Veel vaders nemen de eerste twee weken na de bevalling vrij. Dat kan betekenen dat je deze week al weer aan het werk gaat. Heb je er geen goed gevoel over, en heb je het idee dat je thuis harder nodig bent dan op je werk, luister dan naar dat gevoel. Neem nog wat dagen vrij, meld je ziek. In tijden van oorlog en bevallingen is alles geoorloofd.

Je zult het hele bevallingsverhaal nog vaak te horen krijgen. Van de weeën via de ontsluiting, tot de baarkruk. Je vriendin gaat er helemaal in op, zeker als ze praat met een andere vrouw die nog niet zo lang geleden bevallen is. Het wordt dan een soort wedstrijd met ingewikkelde spelregels, als een oud-Engelse aristocratische sport op een groen grasveld gespeeld door mannen met baarden, in witte pakken en een Keltische puntentelling. De ene moeder had volledige ontsluiting en een knip, de ander een tang en een scheur. De ene baby haalde 3200 gram, de ander scoorde een 2 voor zijn spiertonus. Alleen moeders begrijpen wie er gewonnen heeft.

Stoor je er niet aan. Een bevalling is nogal een belevenis en dit is goed voor de verwerking.

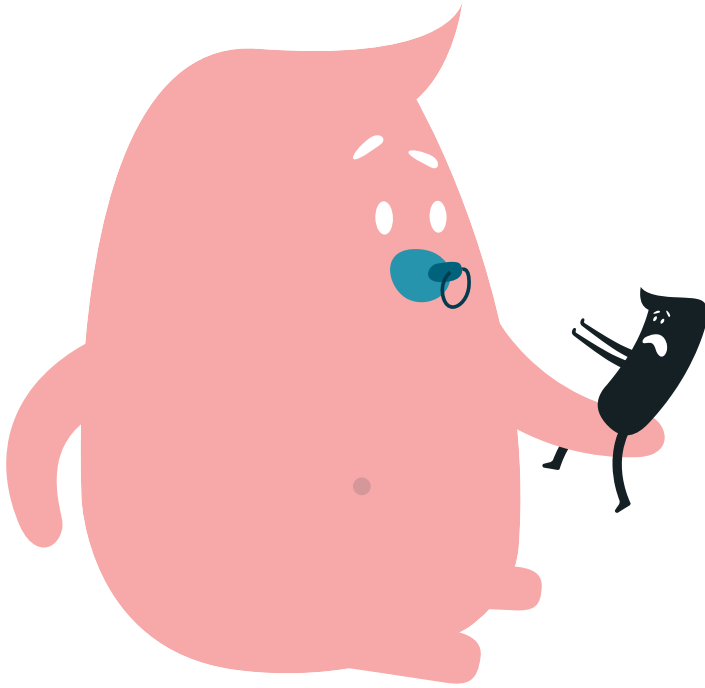


**De** kleine ontpopt zich tot een klein experimenteel piep-piep-knor-instrument. Zijn hikjes klinken als een Afrikaanse duimpiano, het niezen als een oude Atari-drumcomputer die in een bak vla gevallen is. En de baby ontdekt het speelgoed dat hij altijd bij zich heeft: zijn handjes en voetjes. Die kan hij bewegen en in zijn mond stoppen. Het leven is heerlijk eenvoudig: om de paar uur wat drinken, lekker veel slapen, en in de tussentijd heel veel geknuffeld worden.



**Als** het weer redelijk is, zal je nu ook voor de eerste keer een wandeling gaan maken. Wandelingen zijn goud waard. Samen met de jonge moeder een blokje om, bij buurtgenoten naar binnen gluren, de eendjes brood geven, naar het park en naar de kinderboerderij slenteren, en praten over al die dingen die nu anders zijn en de enorme drang van je vriendin om kasten, bedden en meubels te kopen die jij in elkaar moet zetten.





**Baby's** hebben groeispurts. De eerste is tussen de drie en zes weken en duurt een dag of tien. In een tijdsbestek van 24 uur kan een baby meetbaar zwaarder en groter worden; soms bijna een centimeter op een dag! De spurt gaat samen met een koortsachtige ontwikkeling in het babybreintje.

De baby kan daarvan humeurig en huilerig worden, met name 's avonds. Dit kan voor vermoeide ouders lastig zijn. Gelukkig gaat deze periode samen met het moment dat de kleine voor het eerst naar je gaat lachen.



# Die

allereerste echte lach is voor veel vaders een mijlpaal. Je zult niet de eerste zijn bij wie pas na een paar maanden de liefde voor zijn kind inslaat. En liefde is bitterzoet; je zult je nu ook af en toe enorme zorgen over dit weerloze lieve mensje gaan maken. Hij zal toch niet ziek worden? Hoe moet hij leven in deze cynische wereld? Dat kan toch helemaal niet? Word je 's nachts wakker en denk je dat je een hartaanval krijgt, dan is dat waarschijnlijk een gevalletje hyperventilatie. *Join the club*. Je vriendin zal het soms ook benauwd krijgen, als ze ziet hoe jij het huishouden doet.