

Jan Versteegh

DOODMOE

**& dol
gelukkig**

**De leukste
voorbereiding
op het
vaderschap**

Met
tips van o.a.
Jim Bakkum
en Giel de
Winter



HOOFDSTUK 3

Welkom bij de club



STILLE NACHT

62 Hoi, ik ben Jan en ben ineens vader. Of, ineens, dat is ook weer niet waar. Het moment van verwekken zou je nog kunnen wegredeneren als een kortstondig iets, ik zeg het maar gewoon, want mensen die beweren altijd urenlang seks te hebben die liegen. Op het vaderschap heb ik me natuurlijk wel degelijk het overgrote deel van een jaar kunnen voorbereiden. Toch voelt het als ineens.

Nu zitten we in ons appartement in Amsterdam ineens met zijn drieën, als je Rob de kat niet meerekent. Hij zal verontwaardigd zijn als hij dit leest, dus vooruit we zijn met vier. Binnen de muren van dit huisje, want meer kun je het niet noemen met 46 vierkante meters, is er ineens een mensje bij gekomen. Ik wil niet zeggen dat ik daarvan in paniek raak, maar het is wel een beetje zo. Een mens. Een echt mens!

En daar dragen wij met zijn tweeën de verantwoordelijkheid voor.

HALLO?! Ben ik dan de enige die dat waanzinnig vindt?

Waarschijnlijk wel, want in Nederland worden er elke dag een paar honderd kinderen geboren, dus in dat licht is het ook weer niet zo bijzonder. Maar dat ik ineens een kind heb, in mijn huis, terwijl we gisteren nog met zijn tweeën waren, is toch wel het meest bizarre dat me ooit is overkomen.

Dit is de eerste nacht. Er is niemand om wat aan te vragen en er is geen knop om op te drukken zodat er iemand komt helpen. We zullen dit met zijn tweeën moeten rooien.

Ze slaapt. Ze gedraagt zich voorbeeldig. Je zou zeggen dat dat heel fijn is, maar het zit me niet lekker. Wat nou als ze, in de stilte die nu oorverdovend door de slaapkamer schalt, helemaal niet meer ademt? Ik moet ernaartoe.

Ernaartoe klinkt alsof ik een reis gelijk aan een pelgrimstocht moet maken om bij haar te komen, maar de waarheid is dat haar wiegje een meter bij me vandaan staat. Voor het zonlicht haar eerste stralen over de stad werpt ben ik al zeker vijf keer gaan kijken of het wonder dat mijn liefste gebaard heeft nog wel ademt. Niet dat ik het in het donker echt kan zien, maar als ik met mijn hoofd helemaal de wieg in duik en vlak boven haar zachte fontanellenhoofdje hang, hoor ik een zachte, maar constante en vredige ademhaling. En toch ging ik daarna nog een keer kijken. En nog een keer. Het werkt geruststellend dat ik steeds weer hoor hoe alles klopt. Natuurlijk ben ik niet de enige poortwachter deze nacht. Er moet namelijk ook om de paar uur gevoed worden. En hoewel ik niet ontevreden ben met mijn borstkas, zie ik het toch niet gebeuren dat daar op een zeker moment, hoe hard ik het ook probeer, melk uit tevoorschijn spuit.

De eerste nacht hebben wij, en zij, overleefd.

Zal ik vanaf nu voor altijd zoveel angst ervaren? Is dit wat het hebben van een kind inhoudt? Is nooit meer zorgeloos leven echt het zwaard van Damocles dat eeuwig boven mijn hoofd hangt?

Nou, dat zien we dan wel weer. Eerst maar eens nacht twee doorkomen en proberen er slechts vier keer uit te gaan.

LIEF KRAAMBEZOEK,

64

Wat fijn dat jullie er zijn! Dat jullie de moeite nemen om te komen kijken naar wat mijn vrouw en ik samen hebben gemaakt. En dank ook voor alle cadeaus. We zijn u zeer erkentelijk. Mag ik echter één tip geven?

GA WEG!

Ik wist dit ook niet tot ik zelf een kind kreeg, maar kraambezoek heeft een tijdslimiet.

Na drie kwartier tot een uurtje hoor je weer op te stappen. Je hebt de baby gezien, aan de moeder gevraagd of alles goed is gegaan en hoe ze zich voelt en met een beetje mazzel beschuit met muisjes gekregen. Daarna ga je weer weg. Vader, moeder én kind zijn namelijk doodop.

Er zijn mensen die dit niet weten. Of denken dat dit misschien voor ander bezoek geldt, maar niet voor hen.

Gelukkig hadden wij een fantastische kraamhulp, Christien. En Christien dirigeerde ons bezoek vriendelijk doch dringend na een uur weer richting de deur. Bezoek kon komen om 11.00 of om 17.00 uur en daarbuiten was het zaak dat wij zouden rusten. Dat ze ook nog zalige roti voor ons maakte, maakte haar helemaal geweldig.

Maar na een week ging Christien weg. En hoe vertel je nou aardig dat mensen die twee uur in de auto hebben gezeten om je dochter te zien, ook weer dienen te vertrekken na een uurtje?

Ik heb van alles geprobeerd.

Na anderhalf uur vragen of ze nog een kopje thee willen. Denkend dat dat ruimte geeft om te reageren met een:

‘Nee joh, wij gaan zo.’ Conclusie: dit werkt absoluut-helemaal-niet.

Ook opzichtig gapen, vragen naar hun verdere plannen voor de dag en zeggen dat je nog even naar de Appie moet, geeft nul resultaat.

Uiteindelijk moet je gewoon duidelijk zijn. Zeggen dat je het geweldig vond dat ze er waren, dat ze snel weer terug mogen komen, maar dat het nu tijd is voor een beetje rust. Daahaag.

Nog twee gratis tips voor het bezoek:

1. GEEF GEEN KNUFFELS!

Vrijwel iedereen geeft knuffels. Ik heb inmiddels vier witte konijnen liggen. En een knuffelwolk. En twee uilen. En een octopus. Al is die laatste geweldig. Dus als je een knuffel geeft, geef er één met acht armen.

2. NEEM ETEN MEE

Bereid en wel bedoel ik dan. En: geef het af en schuif niet zelf aan. Zorg dat het alleen nog maar even opgewarmd moet worden in de oven. Hiermee maak je jezelf een absolute held. Het laatste waar iemand zin in heeft als er net een kind is geboren, is boodschappen doen en koken. (Iedereen bedankt nog voor de lasagne, stampot, ratatouille, pasta kip pesto, Mexicaanse wraps, kippenbout met aardappeltjes en nog een keer lasagne.)

3. LAATSTE ONVERWACHTE BONUSTIP

Zeg alsjeblieft niet hoe moe vader en/of moeder eruitzien. Ze zien het zelf ook wel, ze weten het, ze voelen het en kunnen bar weinig met deze mededeling.

Verder houden we ontzettend veel van jullie. Komen jullie snel weer een keertje langs?

DE KNIK

67

Motorrijders groeten elkaar door even hun hand naar elkaar op te steken. Niet omdat ze elkaar kennen, maar omdat ze allebei ooit een motor zijn gaan besturen. Kennelijk schept dat een enorme band. Ik zag dit altijd wat verbaasd aan. Tot ik zelf motor ging rijden. Ineens voelde het heel normaal om naar een man van middelbare leeftijd met een imposante snor en een Harley onder zijn bips te zwaaien alsof we elkaar al tijden kenden. Het is een beetje belachelijk, maar ik deed er toch aan mee.

Onder nieuwbakken ouders is er ook zo'n ritueel. Ik noem het: de knik.

Als je met je kinderwagen naar buiten gaat, met daarin de kleine versie van jezelf, kom je nogal eens andere mensen met een kinderwagen tegen. Mensen die je niet kent. Maar je snapt elkaar. Je weet waarom ze er zo doodmoe en tegelijkertijd gelukkig uitzien. Je begrijpt waarom het heel normaal is dat ze op woensdagochtend om half elf door het Oosterpark lopen in plaats van op het werk te zijn. En je weet: wij horen bij dezelfde club. Club Tropenjaren. Dus je knikt. Je glimlacht een beetje en je knikt. Je zegt verder niks, is ook helemaal niet nodig.

Eigenlijk zouden we allemaal een groep mensen moeten hebben die we zonder ze te kennen groeten. Het is een stukje vriendelijkheid en aandacht voor elkaar die helemaal geen moeite kost en toch even vrolijkheid oplevert. Toch?

Het antwoord is nee. Ik heb het geprobeerd, random

naar mensen zonder kinderwagen knikken. Maar mensen vinden het raar als je zomaar naar ze knikt met een vriendelijke glimlach om je mond.

68

Het komt ook gewoon door de trots die je als nieuwbakken ouder voelt: die wil je delen. Iedere dag verandert er zoveel! Het aantal trucjes dat Lulu beheerst is natuurlijk zeer beperkt. Maar ze is toch al zeer bedreven geworden in een aantal dingen, zoals het aritmisch strekken van de benen, het optillen van haar hoofdje en het in diepe slaap vallen bij het geluid van de stofzuiger. Het non-stop volpompen van luiers met goudgele kak zet ik niet in de trucjeslijst, want ik heb het vermoeden dat ieder kind dat redelijk onder de knie heeft. Niet dat het me minder trots maakt. Ik ben trots en ik knik me helemaal de ziekte.

JE NIEUWE WOORDENBOEK

Met een baby komt ook een heel nieuw jargon je leven in. Je taalgebruik gaat compleet veranderen en niet ten goede.

69

Wat afkortingen die je nog nooit hebt gehoord en woorden waar je spontaan kippenvel van krijgt.

1. DE ONDERKANT

Zodra een vrouw bevallen is, is van een vagina, poes, doos of welk woord je er graag voor gebruikt blijkbaar geen sprake meer. Vanaf nu bekijkt de kraamverzorgende elke dag even de 'onderkant' van je lief. Het is heus, ze gaat het zeggen.

2. REGELDAG

Om eerlijk te zijn heb je vanaf het moment dat je kind ter wereld komt alleen nog maar regeldagen. De rust is voorbij in je leven en er is altijd wat te doen. Toch is dat niet wat ik bedoel met de term regeldag.

Het is een beetje wat wij *Happy hour* zouden noemen. Of comazuipen. Je baby vindt dat de melkproductie wel wat opgekrikt kan worden en kiest er daarom voor de hele dag aan de tiet van je lief te hangen. Zie het als omgekeerd diëten. Niet zo min mogelijk eten om even wat balans te brengen, maar je helemaal rondzuipen aan moedermelk om zo hard mogelijk te groeien.

3. ZOOGCOMPRES

Er is in de wereld van babyaccessoires niet nagedacht over het aantrekkelijk maken van de namen van producten. Zo ook bij het zoogcompres: een soort groot wattenschijfje dat je in je bh stopt om bij eventueel lekken van de borsten de boel op te vangen. Dit ter voorkoming van melkvlekken in je shirt. Alsof je hierna ooit nog ergens verschijnt zonder vlekken in je kleding. Denk aan melk, kots, snot en alles wat daartussenin zit. Niet sexy, zo'n zoogcompres, maar wel handig. Ook in het geval van een *toeschietreflex.

4. TOESCHIETREFLEX

Stel je voor: je hebt voor het eerst de baby even voor een uurtje bij iemand geparkeerd. Denk aan oma, een buurvrouw of misschien zelfs een heuse oppas. Je zit op een terrasje, bestelt bier en bitterballen en zucht allebei diep: hèhè. We zitten.

Plots begint er aan het tafeltje naast jullie een baby te huilen en voor je het weet zit je vrouw met twee grote natte plekken in haar shirt. Allemaal te danken aan de toeschietreflex. Een prachtige uitvinding der natuur, want zo zit je baby als het goed is vrijwel nooit zonder melk. Maar, op dit moment niet gewenst.

Zie het als de hond van Pavlov die bij een belletje begon te kwijlen, omdat hij dacht dat hij een snoepje kreeg. Zodra er babygehuil is, beginnen de borsten met spuiten.

5. BV OF KV?

Nee, het gaat hier niet over welke bedrijfsvorm je moet kiezen, al voelt een gezin vaak wel als een bedrijf dat je samen draaiende moet houden. Het gaat over het menu dat Restaurant Baby dagelijks voert. Het is zeer beperkt, want er zijn slechts twee opties: bv of kv. Oftewel: borstvoeding

of kunstvoeding. Tijd is geld zeggen ze, nou tijd is vooral minder lang een kind krijsend van de honger in je oor. Hou het daarom kort: BV/KV.

6. ZE KOMT, ZE KOMT

Wel meerdere keren per nacht komt ze. En dan hebben we het niet over je partner, want dat kun je de komende weken wel even vergeten, maat. Maar als een baby in de nacht ontwaakt voor een voeding zeggen goed ingeburgerde ouders: ‘Ze kwam vannacht twee keer.’ Dit is een van de hardnekkigste termen die je in dit lijstje tegenkomt. Je nachtrust keert namelijk echt niet zomaar terug als de nachtelijke voedingen stoppen. Daarna word je geroepen voor knuffels die kwijt zijn terwijl ze gewoon in de hand van je kind liggen, nachtmerries, een verhaaltje (liefst om vier uur ’s nachts) en bovenal en veelvuldig vooral voor helemaal niks. Wanneer je de nachtdienst niet hebt, want verdeel die alsjeblieft, dan vraag je in de ochtend met geveinsde interesse: ‘En? Hoe vaak kwam *insert naam kind* vannacht?’

7. KOLVEN

Altijd al interesse gehad in de melkveehouderij? Dan zal kolven helemaal je ding zijn.

Om de borstvoeding op gang te helpen, is kolven een beproefde methode en dat gaat via een kolfapparaat. Dit is een machine die je vrouw als het ware melkt, al ware zij een melkkoe. Dat klinkt misschien niet heel erg aantrekkelijk en dat is het ook niet. Maar het biedt wel enorme mogelijkheden. Want het maakt dat je melk af kunt kolven. Die kun je dan weer invriezen en zo heb je op een gegeven moment een voorraadje liggen. Zo kun je eens een nachtje overnemen van je vrouw die dan weer eens acht uur achter elkaar kan proberen te slapen. Scoor je punten mee. *A happy wife is a happy life.*

8. KLOVEN

Van kloven naar kolven. Eén letter verschil en je hebt het opeens over totaal iets anders en vooral: pijnlijks. Je deelt vanaf nu de borsten van je liefde met iemand anders: je kind. Niet voor altijd, maar gemiddeld genomen toch wel een maand of zes. En de verdeling wordt niet geheel eerlijk gemaakt. Reken eerder op 10/90 dan op 50/50. Tot overmaat van ramp behandelen baby's borsten zoals de meeste mensen hun huurauto behandelen: niet zo best. Er wordt gebeten, te hard gezogen en in geknepen. Het resultaat? Kloven. Je zou hier allemaal van kunnen balen, maar als we eerlijk zijn is dit waar borsten überhaupt voor bedoeld zijn en, helaas, niet voor jouw plezier.

9. LACTATIEKUNDIGE

Alleen een leuk woord als je met scrabble probeert te winnen. Een lactatiekundige vlieg je in als de borstvoeding even niet lukt.

10. TEPELHOEDJE

Niet geschikt voor Prinsjesdag, al klinkt het wel enorm feestelijk. De werkelijkheid is anders. Het tepelhoedje is een hulpmiddel bij het geven van borstvoeding.

11. MONDJE TERUG

Zoals eerder al vermeld kom je vanaf nu overal aan met ondefinieerbare vlekken in je kleding. Het standaard fashion statement van iedere ouder is toch wel de spuugvlek in welke vorm dan ook. Vaak veroorzaakt door het 'mondje terug' van de baby. Een klein beetje melk dat weer omhoogkomt tijdens of na de voeding. Wanneer je als volwassen man eens het gore lef hebt om een keurige boer te laten, word je aangekeken alsof je de grootste goorlap van de wereld bent, maar wanneer je baby zijn halve maagin-

houd op je schouder deponeert is het een mondje terug. Zo lust ik er nog wel een paar.

12. REFLUX

Reflux staat hier niet verkeerd geschreven. Reflux is de eerste aandoening waaraan wordt gedacht als een baby niet wil liggen, veel huilt of onrustig is. Hierbij stroomt de maaginhoud terug de slokdarm in. Voor ouders zit er weinig anders op dan de baby urenlang rechtop te houden. Meestal 's nachts. Maar goed, het is niet alsof je dan andere dingen te doen hebt.

73

13. HAP

Dit ga je nog heel vaak tegen je kind zeggen, terwijl je de motoren van een klein vliegtuigje nadoet, wetende dat je eruitziet als een volslagen debiel. Toch bedoel ik HAP en niet hap. Bij de huisartsenpost (HAP) kijken ze 's avonds of in het weekend wat er met je baby aan de hand is, als er iets aan scheelt. En dat is vaak, want niet alleen hebben kleine kinderen om de haverklap van alles, maar je bent zelf ook als de dood dat er wat ergs is met je wonder. Dan kun je natuurlijk naar je eigen huisarts, maar daar hebben onze lieve kinderen iets op bedacht. Want, waarheid als een koe: baby's worden vooral ziek zodra je eigen huisarts nét z'n praktijk dichtgooit voor de dag of het weekend.

14. SPRONGETJE

Huilt de baby meer dan anders? Is zij uit haar doen? En heb je alle voor de hand liggende oorzaken, honger, vieze luier of moe, al uitgesloten? Nou, dan kun je het altijd op een sprongetje gooien. Je baby maakt een ontwikkeling door en dat gaat niet zonder gemor. Duurt meestal maar een paar dagen. Reken op nog meer slaapgebrek dan anders. Hoera.

15. CB

Het consultatiebureau. Let op, iemand in je omgeving gaat ongetwijfeld hier origineel op proberen in te haken door ‘consternatiebureau’ te zeggen. De plek waar je baby gemeten en gewogen wordt en je altijd wel iets te horen krijgt wat er niet goed gaat. Of nog beter, wat jij niet goed doet. Het kind is te klein, te groot, te zwaar, te licht, te druk, te rustig, te dit, te dat, te zus, te zo. Er is altijd wel iets negatiefs dat met te begint. Behalve tequila. Niet te veel naar luisteren. Gewoon de inentingën halen en een beetje ja en amen zeggen.

16. BERG

Ziet er vreselijk goor uit, laten we eerlijk zijn. Je denkt dat je kind een zeldzame vreselijke huidziekte te pakken heeft, maar het is gelukkig een veelvoorkomende onschuldige variant. En ook nog eens niet besmettelijk. Los van het feit dat je kind er smerig uitziet, kun je er toch gewoon mee knuffelen en van blijven houden.

Zij doen ook maar wat

Zoveel vaders, zoveel meningen. Daarom vroeg ik wat bekend volk met kroost hoe zij tegen bepaalde ouderschapszaken aankijken.

Van welke term uit de babytijd dacht je destijds:

75

Wat is dát nou weer?

Dominic Seldis: 'Ik had tijdens de zwangerschap al momenten dat ik dacht: Waar hééft Floor het over? Een "vluchttaf" klaarzetten, bijvoorbeeld. Dat vond ik maar overdreven. Floor zou bevallen van haar eerste, dat zou zo'n vaart niet lopen, dacht ik. Als de weeën eenmaal zouden beginnen, zouden we nog alle tijd hebben om wat spullen bij elkaar te pakken. Daar moest ik later toch op terugkomen. Met gierende banden moesten we naar het ziekenhuis en een paar uur later was Louis er al.

Van een co-sleeper had ik ook nog nooit gehoord. Waarom niet gewoon een wieg naast je bed zetten? Tussen mijn een-na-jongste en jongste zit twintig jaar verschil; in die tijd is er veel veranderd. En daarbij kreeg ik mijn drie dochters in Engeland en dat is ook nogal een verschil met een baby krijgen in Nederland. Kraamzorg bijvoorbeeld, dat kennen we in Engeland helemaal niet. Dat er een vreemde vrouw in mijn huis rondliep om voor Floor en Louis te zorgen vond ik in eerste instantie dan ook supervreemd. Engels als ik ben, bood ik haar de hele tijd thee aan en ging ik haar entertainen. Tot zij zei: "Dominic, ga jij maar naar je studio." Dus dat heb ik gedaan en eigenlijk is het fantastisch, dat hele systeem van kraamzorg. Ik miste onze kraamverzorgende echt toen ze ging.'

Jim Bakkum: 'Bijna alles was nieuw! Ik vond het inbakeren iets fascinerends. Daar had ik nog nooit van gehoord, maar het hielp fantastisch bij onze eerste. Als Lux dan wakker werd in de ochtend en ik deed de doeken los, schoten die armpjes de lucht in. Dan begon ik instant blij aan de dag!'

Dennis Weening: 'Fontanelletje. Als in: "Je dochter heeft nog een zacht fontanelletje." Dat vond ik zo vies klinken, nu weet ik dat het dat niet is. Verder hoorde ik veel voor het eerst toen Coco werd geboren, want echt voorbereid had ik me niet.'

Giel de Winter: 'Fedde was net een paar dagen oud toen mijn vriendin zei dat ze een lactatiekundige nodig had. Een WAT hebben we nodig?? Dat bleek dus iemand die je begeleidt bij het geven van borstvoeding. "Bestaat dat," vroeg ik? Het bestond en we hadden haar nodig en het hielp ook nog eens.'

Leo Alkemade: 'Nou, ik wist al wel wat een kolfapparaat was, maar het verbaasde me toch dat het zoiets agrarisch over zich heeft. Het is een soort melkrobot. Ik denk dat er nog best een markt voor is onder mannen met een fetisj. Eigenlijk zonde dat wij hem gewoon weggedaan hebben. Maar we dachten toen niet aan Marktplaats. Een kolfapparaat is niet iets wat een vrouw tweedehands wil hebben, toch?'

Wietze de Jager: 'Een sprongetje. Mensen die al kinderen hadden, zeiden dat bijvoorbeeld als Juul huilde: "O, ze zit in een sprongetje." Dat is heel knap voor een baby die alleen maar op haar rug ligt, dacht ik dan. Maar het schijnt dus een soort van groeispuurtje te zijn. Je baby gaat naar een volgend *level*, dat kost energie en daardoor is-ie wat meer *grumpy* dan normaal.'