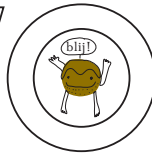


met illustraties van
EMMA THYSSEN

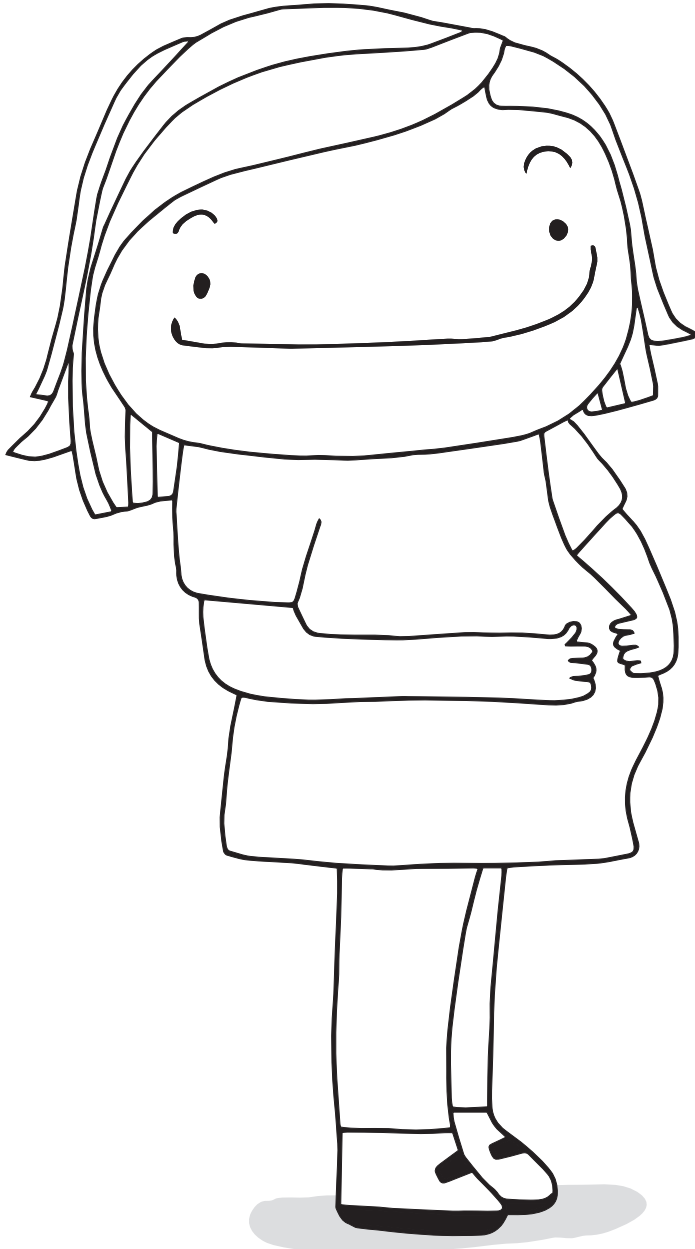
IK WORD



PAPA

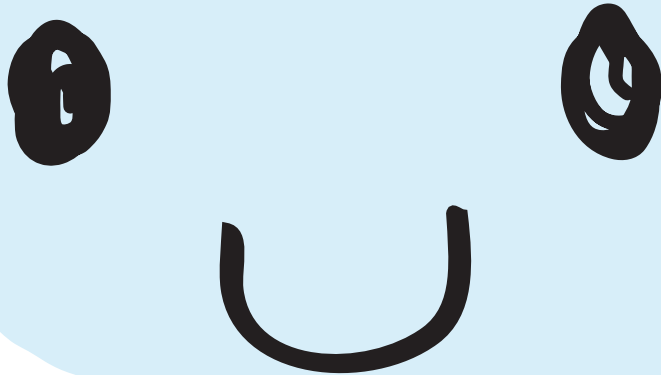
Tips en inspiratie voor papa's in spe

Lannoo



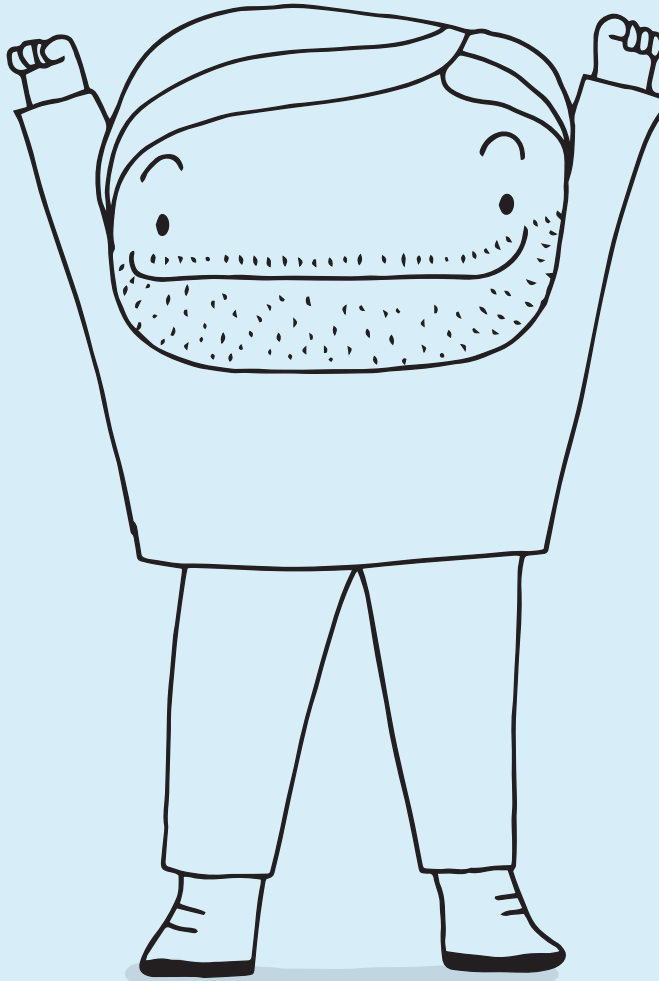
DEEL 1

BABY IN DE BUIK





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!

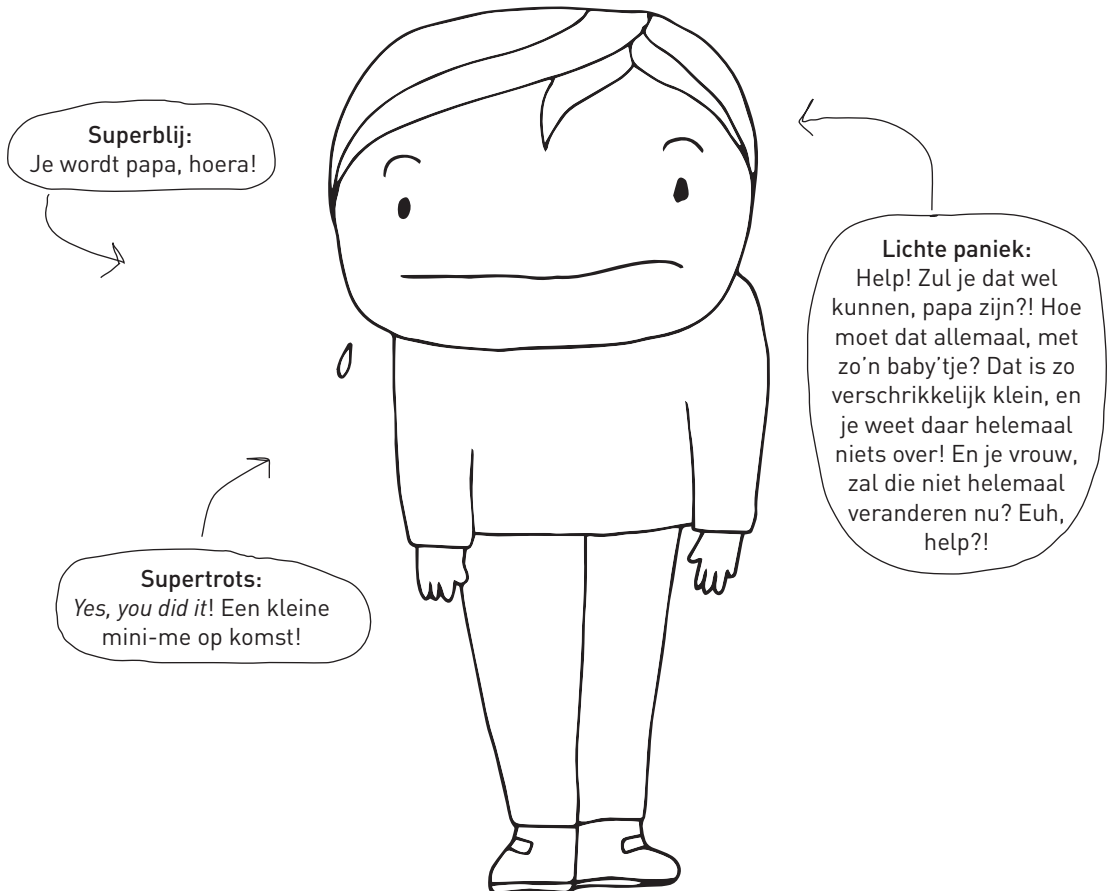
May the force be with you!

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/... ?!

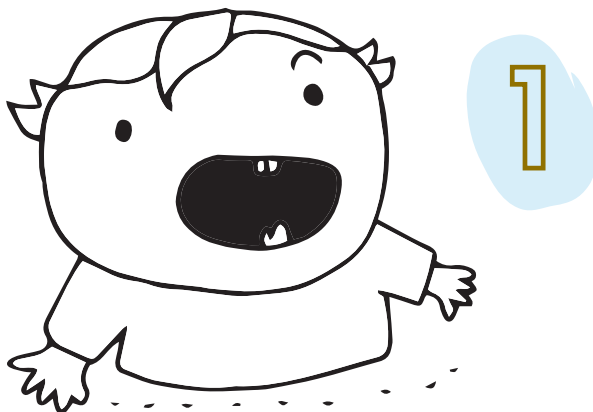
Gelukkig heb je negen maanden om te wennen aan het idee en om je voor te bereiden op je nieuwe status van 'papa'. En als je toch een beetje onzeker wordt van al die gedachtes die door je hoofd dwarrelen, hou dan vooral in je achterhoofd dat je partner wellicht met dezelfde onzekerheden en twijfels kampt.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



DE TIEN GEBODEN

Nu je partner zwanger is, zijn er een aantal basisregels of 'tien geboden' die je maar beter in acht neemt. Tijdens haar zwangerschap is de kans groot dat je partner net iets gevoeliger is dan anders, en daar kun je dus maar beter rekening mee houden. Een gewaarschuwd man, en zo van die dingen...

ALS JE JE HOUDT AAN DE TIEN GEBODEN, DAN ZIT JE SAFE. (WAARSCHIJNLIJK TOCH, WANT MET (ZWANGERE) VROUWEN WEET JE NOOIT.)



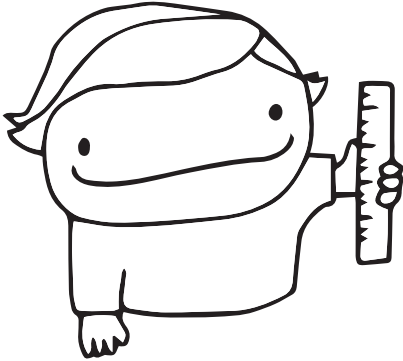
GIJ ZULT GEEN COMMENTAAR GEVEN OP HAAR FYSIEKE VERANDERINGEN.

Een compliment geven mag natuurlijk altijd, maar uitspraken als 'Wauw, dat begint nu toch echt een flinke buik te worden' of 'Goh, je ziet er echt wel heel moe uit, schat' laat je beter achterwege. Laat staan dat je er spontaan uitfloept: 'Hoe ga jij ooit je lijf van vroeger terugkrijgen zeg!' Echt waar, *don't!*

Zeg niet dat we je niet gewaarschuwd hebben.

Ook als ze zelf commentaar geeft, bevestig die dan vooral NOOIT.

2



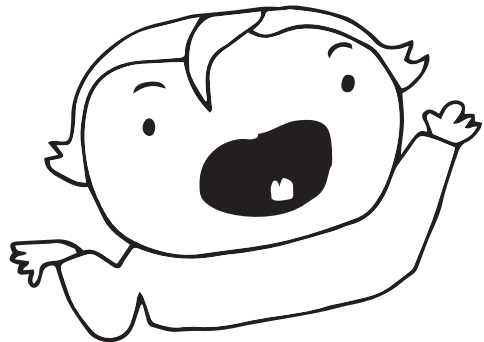
GIJ ZULT TE ALLEN TIJDE PERFECT OP DE HOOGTE ZIJN VAN DE VORDERINGEN.

Je partner zal het heel hard appreciëren als je perfect weet hoelang ze nu precies zwanger is, hoe groot de baby was op de laatste echo en wanneer de volgende echo staat gepland. Extra pluspunten krijg je als je zelfs weet hoe het staat met de ontwikkeling van jullie kindje. (Hij is nu even groot als een framboosje en krijgt armpjes en beentjes!)

3

GIJ ZULT NOOIT IN DISCUSSIE GAAN.

De stemming van een zwangere vrouw kan van het ene moment op het andere volledig omslaan, en wanneer of waarom dat dan precies gebeurt, valt niet te voorspellen. Tart het lot dus niet door in discussie te gaan.





4

GIJ ZULT UZELF NIET TE PLETTER DRINKEN.

Toegegeven, het is natuurlijk ongelooflijk handig dat je altijd een BOB bij je hebt tegenwoordig. Dat is echter geen vrijgeleide om je elke keer laveloos te drinken.

Als je zelf BOB bent, vind je het ook niet geweldig om nuchter van je watertje of colaatje te drinken tussen al dat dronken gewauwel. En al zeker niet als je negen maanden lang BOB zou moeten spelen.

5

GIJ ZULT GEEN GEURTJE HEBBEN.

Zwangere vrouwen zijn nogal gevoelig voor geurtjes: ze ruiken alles veel sterker en een fout geurtje kan er al voor zorgen dat ze ontzettend misselijk worden.

Overgiet jezelf dus niet met je favoriete parfum, blaas niet met je ochtendadem in haar gezicht en douch je meteen als je thuiskomt van het sporten. Voor jou een kleine moeite, voor haar een wereld van verschil!

