

Robert C. Hamilton, M.D.
met Sally Collings

Survivalkit voor baby's eerste jaar

TIPS & TRUCS EN VOORAL GEZOND
VERSTAND VAN EEN PROFESSIONAL



Karakter Uitgevers B.V.

Inhoud

<i>Voorwoord door Patricia Heaton</i>	9
Inleiding	13
1. Het prille begin	27
Geheim 1: je staat op het punt om hopeloos verliefd te worden	
2. Het begint allemaal in de baarmoeder	45
3. De eerste levensmaand	63
Geheim 2: in de eerste maand heeft de baby de regie in handen – geen schema's, geen programma's, alleen baby (het is een zware maand)	
4. Begin met een schone lei – leef sober en vermijd alle zoi... zeker in de eerste maand	90
Geheim 3: in de eerste maand heeft je kleintje nog niets nodig, geen speelgoed, geen kleren, geen wandelwagen en zelfs geen wieg – alleen jou!	
5. Handgevormde baby's	107
6. Vier hoekstenen van het eerste jaar	125
Geheim 4: hechte en gezonde gezinnen ontstaan niet per toeval – daar wordt bewust aan gewerkt	

7. De grote wonderen van het eerste (hectische) jaar	146
8. Gezonde patronen vaststellen in het eerste jaar	165
9. Ga voor het doodgewone – maak pret met je baby en stimuleer meteen zijn zintuigen!	192
10. Het twee-ouderteam	216
Geheim 5: mama's en papa's zijn allebei even belangrijk bij het opvoeden van hun baby	
11. Al die plaatsen die je gaat bezoeken, dankzij je kinderen	232
12. Verzet je tegen computers en televisie	244
Geheim 6: geen beeldschermen in het eerste jaar van je kindje	
13. Reis de hele wereld rond	260
14. Omarm je stam	279
15. Ontspannen, onthaasten en opladen	293
Geheim 7: iedereen heeft rust nodig, vooral kersverse mama's en papa's	
Nawoord: De zegen van kinderen	307
Bonusgeheim: baby's zijn nog leuker dan je je kunt voorstellen – ze zijn alle moeite meer dan waard	
<i>Meer lezen</i>	319
<i>Dankwoord</i>	322
<i>Register</i>	325

Voorwoord

door Patricia Heaton

Als je ook maar iets weet over Los Angeles, dan weet je dat het verkeer in de stad een ramp is. Inwoners doen er alles aan om de gevreesde snelwegen 405 en 10 te vermijden. Er moet wel een heel speciale reden zijn om ze toch te kiezen. Mijn speciale reden was dr. Bob Hamilton (of, zoals mijn zoon Sam hem altijd noemde, 'Bopster Dog'). Mijn gynaecoloog had mij Bob van harte aanbevolen en als het om de gezondheid van je kinderen gaat, rijd je graag een uur en een kwartier om.

Een van de eerste dingen die het vertrouwen wekten van mijn man Dave en mij, was het feit dat dr. Bob zelf zes kinderen had – en dat hij en zijn vrouw Leslie desondanks niet compleet gestoord waren geworden. Dat was bemoedigend. Zijn spreekkamer was licht en vrolijk, ondanks alle huilende baby's, en zijn excentrieke, Harleyrijdende verpleegkundige Gerri bad als je dat wilde voor je kinderen vlak voordat ze hun vaccinaties kregen. Dr. Bob was een grondige arts. Hij kwam ooit bij ons thuis en vroeg of hij zo'n Razorstep mocht proberen om te kijken waarom al zijn patiëntjes steeds gewond raakten. Hij stepte een meter of vijf slingerend door de straat en ging toen tegen de vlakke. Nu wist hij het.

Hij wist bijna niets over showbusiness, want hij keek niet veel tele-

visie of films. (Ik moest hem constant vertellen hoe belangrijk ik in de echte wereld ben.) Maar we hebben menig levendig gesprek gevoerd over politiek en religie, terwijl hij de oren van mijn kinderen onderzocht. Toen een van mijn zoons werd geboren, bezocht dr. Bob me in het ziekenhuis, precies op het moment dat mijn conservatieve joodse huisarts ook langskwam. Ik had hun boeiende gesprek dat volgde graag willen horen, maar ik was nog high van de morfine na de keizersnede. Ik hoorde later dat het een boeiend gesprek was.

Dr. Bob staat erom bekend dat hij ongelofelijk goed voor zijn patiënten zorgt. Al even indrukwekkend zijn de reizen die hij diverse keren per jaar naar ontwikkelingslanden maakt om daar medische hulp te bieden. Diverse ouders uit zijn praktijk zijn met hem meegegaan op die reizen – hij vraagt ons altijd – onder wie ikzelf. Vijftien jaar nadat ik dr. Bob leerde kennen, vergezelden mijn zoon Sam (intussen een middelbare scholier) en ik hem naar Sierra Leone, samen met andere artsen en cliënten. Het was een reis om nooit te vergeten, niet alleen vanwege het prikkeldraad en de vervallen muren van ons 'hotel', maar ook vanwege het vele geregeld dat erbij komt kijken. Dr. Bob brengt niet alleen medische hulp naar duizenden mensen, maar zamelt ook geld in voor de bouw van scholen en voetbalvelden. Jaarlijks weet hij me weer te strikken voor zijn 'Walk for Africa' waarmee hij geld inzamelt voor deze reizen. Zijn christelijke geloof is niet alleen de woorden in de Bijbel – hij is een waar voorbeeld van actief geloof.

Dr. Bobs inspanningen voor goede doelen zijn buiten zijn praktijk amper bekend – hij is heel bescheiden. Ik was dan ook onthutst toen ik op social media opeens een filmpje voorbij zag komen met hem, getiteld 'The Baby Whisperer', dat miljoenen keren was bekeken. Ik begreep hoe ironisch dit was. Ik belde hem op en vroeg of hij wist hoe groots dit was. Het antwoord was nee (uiteraard). Het drong pas tot hem door toen hij door zo'n beetje elke talkshow in New York werd

gebeld – zelfs shows waar ik nooit voor word gevraagd! En wat deed hij het goed! Het leek wel alsof dr. Bob zijn hele leven al op televisie kwam. Ik hoopte echt dat hij zijn eigen show zou krijgen, of in elk geval vaak zou worden gevraagd als gast bij *The Doctors*. Maar dan zouden al die overbezorgde patiënten in Zuid-Californië het zonder hem moeten stellen. Dus hij bedacht de beste oplossing en schreef dit boek.

Dave en ik voelen ons gezegend met dr. Bob. Met dit boek zal zijn vrolijke, hoopvolle en liefdevolle ziel je raken. En als je hem schrijft, vertel dan even hoe belangrijk ik ben. Hij heeft nog steeds geen idee.

Inleiding

Ik sta altijd weer versteld over het menselijk leven!

Ik houd me al veertig jaar bezig met biochemie, fysiologie van de mens, en geneeskunde. Die maken onderdeel uit van mijn leven als arts, maar hoewel ik er veel over weet, blijf ik me verbazen over de diepgaande complexiteit, wijsheid en schoonheid van het menselijk lichaam. Ik schrijf dit boek om drie redenen. Allereerst hoop ik mijn lezers te betoveren met de glans en glorie van het menselijk leven: dat is kwetsbaar en toch ook weer oersterk. Ik hoop dat mijn lezers soms even stilstaan bij de opmerkelijke realiteit dat we daadwerkelijk leven en echt bestaan; dat mensen intelligente, bewuste en creatieve wezens zijn die melodieuze symfonieën componeren en romans schrijven; dat we leven en ademen en groeien en dat op de een of andere manier, midden in de enorme chaos van ons heelal, mannen en vrouwen elkaar ontmoeten, hopeloos verliefd op elkaar worden en schattige, zoenbare baby's krijgen die, net als hun ouders, een dierbaar leven genieten.

Mijn tweede doel is om jonge mensen ervan te overtuigen dat je ook in de hedendaagse wereld nog altijd baby's kunt krijgen en dat de beloning van het ouderschap alle moeite waard is. Ik geef toe dat het ouderschap een uitdaging is, dat het veel werk is en dat je kinderen je

zullen belasten op manieren die je nooit voor mogelijk had gehouden. Kinderen opvoeden is soms een overweldigende ervaring. Maar uiteindelijk geeft het opvoeden een dieper gevoel van doelmatigheid aan alles wat je onderneemt, en meer inzicht in waar het in het leven om draait. In zekere zin redden kinderen ons van onze kleingeestigheid en vergroten ze ons begrip van de realiteit.

Mijn derde en laatste doel is om een ode te brengen aan de pure vreugde die kinderen brengen. Je kindje geeft je elke dag weer een reden om te glimlachen! De vreugde die een baby je geeft, is maar met weinig dingen in het leven te vergelijken en het zou mij deugd doen als mijn lezers die nog geen kinderen hebben, nu iets zouden fluisteren wat ze eerder niet durfden te denken, namelijk: 'Ik wil graag een baby!' Als het me zou lukken om jonge mensen, die misschien wat terughoudend zijn en nog allerlei andere dingen aan hun hoofd hebben, naar de rand van dit besluit te lokken en hen de sprong te zien wagen, zou me dat veel genoeg schenken.

Maar terwijl ik jongvolwassenen aanspoor om dit besluit te nemen, moet ik er ook bij zeggen dat het ouderschap soms heel zwaar kan zijn. Het zit vol met de uitdagingen van het leven zelf. Het deelt dreunen uit en vergt het uiterste van onze rekbaarheid. Maar het geeft ons ook de unieke gelegenheid om een nieuw kind welkom te heten in deze wereld en de intiemste blik op hoe een wonder zich voltrekt. Al sinds het begin der tijden bevallen vrouwen van kinderen en brengen ouders hun kinderen groot. Het schenkt bevrediging en het is goed te doen... en jij kunt het ook!

Een realist met wereldvreemde neigingen

Ik weet hoe wereldvreemd en ouderwets ik soms klink. Vrienden en familie reageren vaak op dezelfde manier op mijn denkbeelden. 'Dr. Bob,' zeggen ze vriendelijk, 'je ideeën zijn lief en schattig, maar je leeft

in een droomwereld. Je bent echt niet goed op de hoogte van hoe het er nu aan toegaat!’

Volgens mij proberen ze me op een vriendelijke manier te vertellen dat ik gestoord ben.

Maar dat ben ik niet. Ik ben alleen oud genoeg om me een niet zo ver verleden te herinneren waarin het de norm was dat jonge mensen verliefd werden, trouwden en kinderen kregen. Dat was het natuurlijke verloop van het leven, en vrijwel niemand ging daar tegenin.

Maar ik begrijp ook wel dat alles tegenwoordig wat ingewikkelder ligt dan toen ik jong was. Man en vrouw hebben allebei een carrière. Na afloop van hun studie liggen de banen niet voor het oprapen. Als je ook nog een studielening moet aflossen, is er niet veel geld te besteden. Het leven is niet meer zo eenvoudig als in het liedje dat meisjes vroeger tijdens het speelkwartier zongen bij het touwtjespringen:

*Een jongen en een meisje
Zaten in een boom
Te K-U-S-S-E-N
Eerst zijn ze verliefd
Dan gaan ze trouwen
Dan moet de jongen een wiegje bouwen!*

Het leven van die lieve meisjes van vroeger, samen zingend terwijl hun springtouw ronddraaide, was heerlijk ongecompliceerd. Jongens en meisjes gingen trouwen en kregen een baby. Zo zou het leven horen te lopen.

Maar natuurlijk wordt er in dat liedje geen rekening gehouden met alle variabelen van het moderne leven: wil elk meisje dat met een jongen kust echt met hem trouwen, en ook nog eens een baby krijgen? Wil ze niet liever eerst studeren of nog over de hele wereld reizen?

Die dingen hoorde je niet in die liedjes van vroeger, maar toch denk ik dat ze een juist beeld schetsten en hoewel we in andere tijden leven, werkt de formule nog steeds. Het proces van een baby krijgen is vandaag de dag misschien moeilijker en duurder, maar een jongen en een meisje die samen een kind krijgen, is nog steeds een prachtig doel, ook tegenwoordig! Het enige wat er voor moet gebeuren, is dat twee mensen elkaar tegenkomen, verliefd worden, elkaar trouw beloven en proberen om samen een nestje te bouwen.

Tijden veranderen

Ik woon en werk in Santa Monica in Californië en ik praat veel met aanstaande ouders. Dat komt doordat het hier de gewoonte is om al voor de geboorte op zoek te gaan naar een 'geschikte' arts voor het kind. Dankzij die mooie gesprekken blijf ik op de hoogte van de plaatselijke ontwikkelingen op het gebied van zwangerschap, baby's en opvoeding, en kan ik de aanstaande ouders zelf allerlei vragen stellen. Zo ontdek ik wat hun zorgen en angsten zijn, en hoewel dit soort gesprekken eigenlijk bedoeld zijn om mij uit te horen, gebruik ik ze ook om hen uit te horen. Dat zeg ik er niet bij, maar het is wel zo. Terwijl zij zich afvragen of ik wel de aangewezen persoon ben voor hun gezin, kom ik veel over hen te weten en peil ik hun mening over het ouderschap en of ze er wel klaar voor zijn.

Ik heb in de loop van mijn carrière honderden aanstaande vaders en moeders gesproken en dat zijn meestal leuke en blijde gesprekken. Maar de laatste jaren merk ik een verandering in de dynamiek in deze conversaties. Er hangt iets in de lucht wat ik nooit eerder heb opgemerkt. De vragen van de bijna-ouders zijn tegenwoordig bezorgder en zelfs wanhopiger. Steeds meer jonge stellen die ik spreek, zijn op zoek naar garanties, concrete oplossingen en beloftes. Dat betekent volgens mij dat jonge aanstaande ouders bezorgd zijn. Deze angstige

onderstroom geeft lucht aan allerlei worstcasescenario's en knagende 'stel dats', waardoor de frivole en luchthartige toon verdwijnt uit deze verder prettige gesprekken.

Dat gezegd hebbende: alle aanstaande vaders en moeders hebben zo hun zorgen. Het is normaal dat ze graag bevestigd willen zien dat het allemaal goed komt. Dat jonge stellen zich afvragen of ze het ouderschap wel aankunnen, is iets wat ik verwacht. Sterker nog, een kleine hoeveelheid angst betekent in mijn ogen dat ze hun verantwoordelijkheden serieus nemen.

Maar ik zie deze normale zorgen van aanstaande ouders ongekende hoogten aannemen. Volgens mij zijn ze een afspiegeling van de knettergekke wereld van vandaag de dag. Het leven lijkt tegenwoordig een stuk onzekerder voor jonge ouders dan ik me van mijn eigen ervaringen herinner. Het leven lijkt steeds sneller op ons af te komen. We worden overvallen door steeds meer tegenstrijdige informatie dan we ooit kunnen filteren of verwerken. Ook op financieel gebied staan we voor veel uitdagingen. Steeds meer gezinnen hebben twee salarissen nodig om de eindjes aan elkaar te kunnen knopen, en bovendien lijkt de wereld een gevaarlijker plek om in te leven, laat staan om kinderen in groot te brengen.

Dat begrijp ik best. Ik leef ook in deze hectische wereld. Het is normaal dat je in deze tijden voorzichtig bent, maar ik merk dat veel ouders tegenwoordig overmatig bezorgd zijn, op zoek zijn naar perfectie en behoefte hebben aan gegarandeerd werkende plannen om alle variabelen het hoofd te kunnen bieden. Net zwangere stellen benaderen het ouderschap als een college met huiswerkopgaven, eindexamens en geen enkele ruimte voor fouten. Ze proberen uit alle macht de juiste antwoorden te bedenken zodat ze een 10 halen voor ouderschap. Bovendien willen ze 'perfecte' vaders en moeders zijn, maar zoals we allemaal weten, bestaan die mensen niet in onze wereld.

Lees ook van Karakter Uitgevers B.V.

COMMANDO PAPA

Neil Sinclair

**Een geweldige, onmisbare basishandleiding
voor kersverse vaders**

Voor de meeste stellen is het moment dat hun baby geboren is het begin van een spannend nieuw leven als ouders. Ze kunnen worden overweldigd door het gevoel van verantwoordelijkheid voor dit kleine wezentje, en in de eerste dagen en weken dringt het besef door dat bij elke taak een groot organisatietalent komt kijken; voor een baby zorgen lijkt wel een militaire operatie!

Commando papa is geschreven als een militair handboek en bevat daardoor hilarische omschrijvingen. Bovendien staan er eenvoudige, heldere richtlijnen in voor allerlei zaken, van het voorbereiden van het basiskamp (het huis voorbereiden op de komst van de baby), de komst van nieuwe rekruten (hoe overleef je de eerste 24 uur) tot bom-opruiming (vieze luiers wegwerken) en het inpakken van de nooduitrusting (alledaagse behoeften).

ISBN: 978 90 452 0805 3