

Mijn eerste weken als papa

Over de uitdagingen en beloningen van het vaderschap

Willem L. Middelkoop

24 jan. 2019



Afgelopen kerst beviel mijn vrouw van onze zoon, een kleine jongen die alles zou veranderen! Het is een ongelooflijke ervaring om ouder te worden, vooral als het je eerste kind is. Het introduceert een hele nieuwe manier van leven, met regelmatige voedingen, verzorging en slapeloze nachten. Lees verder voor mijn (biometrische) bevindingen en een paar praktische tips!



Onze zoon

Geboorte

Midden in de nacht op 24 december merkte mijn vrouw dat er dingen gebeurden in haar buik. Ze zou rond Kerstmis bevallen, dus we vermoedden meteen dat *HET* begonnen was... Dat is echt een gekke manier om wakker te worden, ik verzeker je!

Omdat ik me zo goed mogelijk had voorbereid, wist ik dat ik de weeën moest timen. Hoe frequenter en regelmatig de weeën komen, hoe verder het "geboorteproces" is. Met mijn IT-ingenieursblik probeerde ik de situatie te begrijpen, met grappige gedachten aan voortgangsindicatoren: "Baby uitpakken... 34% voltooid... even geduld a.u.b.". Ik was wijs genoeg om deze gedachten voor mezelf te houden, aangezien mijn vrouw behoorlijke pijn had.



Koffer en Maxi-Cosi stonden klaar

Een paar uur later waren de weeën snel en intens genoeg om het kantoor van de verloskundige te bellen. We gingen naar het ziekenhuis voor de daadwerkelijke bevalling. We hadden dit gepland en hadden een koffer met Maxi-Cosi klaarstaan. Zorg ervoor dat je het installeren van de Maxi-Cosi oefent *voordat* je hem nodig hebt... Ik deed het wel!

Eenmaal in het ziekenhuis moest mijn vrouw nog harder en langer werken. Getuige van al het harde werk van dichtbij, realiseerde ik me dat een man zijn voordelen heeft en dat wij (als mannen) intens respect moeten hebben voor onze vrouwen, moeders en grootmoeders. Eindelijk, bijna 25 uur later, werd onze zoon geboren, hoera!

Alles verandert

Je zoon voor het eerst horen en zien is echt iets bijzonders. Het moet een van de trucs van de natuur zijn, maar ik voelde me meteen gehecht aan de kleine man. Het is een mooi moment, maar het markeert ook het begin van de gekke periode die je na de geboorte zult doormaken.



Mijn zoon voor het eerst vasthouden - proberen te begrijpen wat de kleine man wil... (een terugkerend thema, zoals ik zou ontdekken)

De waarheid is dat de periode na de geboorte zwaar is, heel zwaar. Je zult veel nieuwe dingen moeten leren en doen terwijl je slaap tekort komt. Je leven zal een chaos zijn. Ik visualiseerde mijn leven als een LEGO-bouwset die uit elkaar is gehaald: overal zijn bekende stukjes, maar je moet uitzoeken hoe je ze weer in elkaar moet zetten.

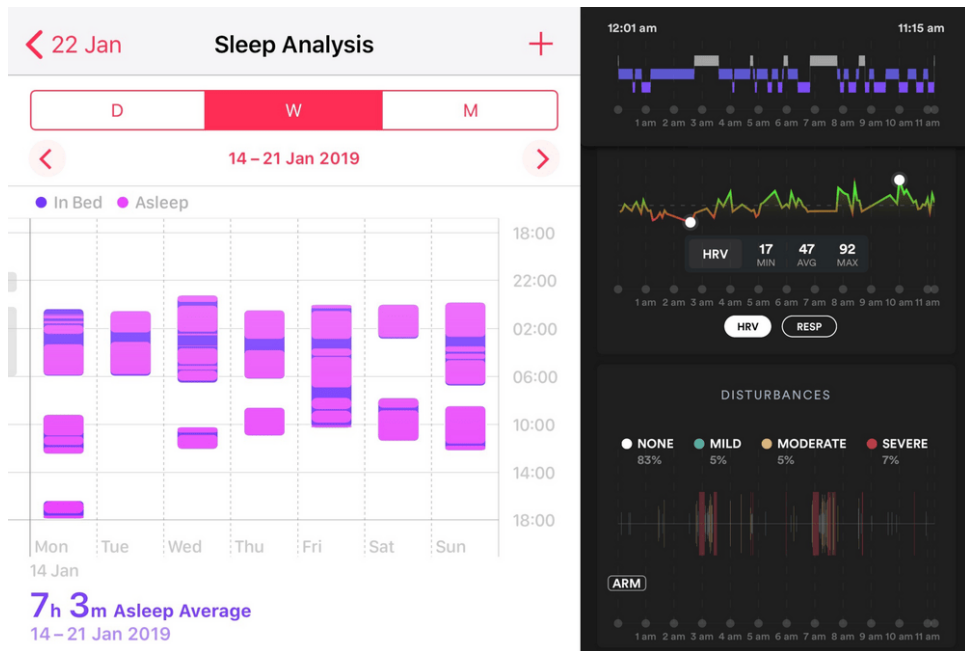
Ik besloot mijn heropbouw-inspanning rond drie belangrijke thema's te organiseren:

- Gezondheid: persoonlijke fitheid, slaap, eten etc.
- Familie: zorg voor de mama en kind, huishouden
- Werk: om ervoor te zorgen dat er geld is

Gezondheid

De eerste en belangrijkste prioriteit is persoonlijke gezondheid. Dit klinkt egoïstisch, maar je moet fit zijn om anderen te kunnen helpen. Verreweg de grootste uitdaging tijdens de eerste weken van het ouderschap is slaapgebrek.

Kort na de geboorte verlang je boven alles naar slaap. Zelfs een klein dutje overdag voelt als luxe. Ik gebruikte Biostrap om mijn slaappatroon en -effectiviteit te analyseren op basis van hartslagvariabiliteit (HRV), een indicator van hoe goed je uitgerust bent.



Links: een volledige week slaapdata - rechts: één nacht in detail

Tijdens mijn nachten als kersverse vader verschoon ik luiers en voed ik de baby met een fles. Dit gebeurt volgens een vast schema met intervallen van 3 uur, inclusief twee of drie sessies gedurende de nacht. Dit is de belangrijkste oorzaak van de fragmentatie van de nachtrust. Het kost tijd om aan dit nieuwe patroon te wennen. Tijdens mijn eerste nachten herstelde mijn HRV nauwelijks, waardoor ik effectief slaperig wakker werd.



Data van een middelmatige nacht (met minimale HRV-herstel)

Ik compenseerde de middelmatige nachten met kleine dutjes overdag. Nap-gegevens worden hierboven in paars weergegeven. Dit kan je echt een energieboost geven om door te gaan. Na een paar dagen begon mijn lichaam zich aan te passen aan de gebroken nachten. Mijn HRV zou zich weer herstellen, ondanks de onderbrekingen - waardoor de behoefte aan dutjes overdag afnam.



Data van een goede nachtrust (waardoor mijn HRV herstelt)

Het is goed om te weten dat je lichaam zich kan aanpassen aan de nieuwe papa-patronen. Naast slaap moet je ook in beweging blijven, eventueel zelfs wat sporten. Zowel familie als werk bieden hier mogelijkheden voor, lees verder.

Familie

Vooraf tijdens de eerste dagen na de geboorte hebben zowel je vrouw als je kind alle liefde en aandacht nodig die je kunt geven. In Nederland krijg je wat hulp van de kraamzorg, maar na de eerste week sta je er alleen voor. Dit is het moment om te schitteren als kersverse vader.

Een manier om dit te doen is koken! Voordat onze zoon werd geboren, leerde ik koken, speciaal voor momenten als deze. Koken dient twee doelen, voeden en een beetje "baby-vrije tijd". Na urenlang voor de baby te hebben gezorgd, zul je een beetje koken verwelkomen, omdat het een andere soort aandacht van je geest vereist.



Roomservice door papa: gerookte zalm als voorgerecht

Het voeden van je zoon biedt een unieke kans om een band met je kind op te bouwen. Terwijl je je concentreert op hoe hij zijn melk drinkt, heb je voldoende 1-op-1 tijd. Ik probeer hier het beste van te maken door mijn smartphone expliciet van de scène te verbannen. Het is echt de moeite waard om dit als vader te doen.



Blijde jongens - een flesje melk geven en nemen

Naast koken zul je gewone huishoudelijke taken zeer lonend vinden, omdat ze zowel

een gelegenheid bieden om iets nuttigs te doen, om een beetje te bewegen en om iets met je kind te doen! Boodschappen doen, afwassen, koken, stofzuigen zijn allemaal kansen die het waard zijn om te omarmen. Ik gebruik een draagzak om mijn handen vrij te maken tijdens gewone huishoudelijke taken, het is leuk en handig.



Een baby dragen tijdens huishoudelijke taken is leuk en nuttig

Werk

In Nederland hebben werknemers met een arbeidsovereenkomst recht op wettelijk vader-schapsverlof, maar als je net als ik zelfstandige bent, bestaat zo iets niet. Je zult vooruit moeten plannen en geld moeten sparen voordat de baby wordt geboren - want je kunt verwachten dat de productiviteit de eerste weken erg laag zal zijn.

Het voordeel van zelfstandig zijn is dat je zelf bepaalt hoe lang, wanneer en waar je werkt. Deze flexibiliteit komt goed van pas! Ik vond het prima om 's ochtends te werken, direct na de voedingssessie van 7.00 uur, aangezien de kleine na het drinken van zijn melk gemakkelijk zijn slaap hervat.



Mijn bureau, papa-stijl

Omdat pasgeboren baby's graag lichamelijk contact hebben (omdat het hen ontspant doordat ze je hart en ademhaling horen), kun je proberen een slaapplek voor de baby te creëren terwijl je wat werk gedaan krijgt met een draagzak.



Baby slaapt, papa aan het werk

Conclusie

Ouder worden is iets bijzonders. Neem de tijd om ervan te genieten, want het is voorbij voordat je het weet. Je tijd zal draaien om je baby, dit is iets dat je moet omarmen in plaats van bestrijden.

Focus op je gezondheid, de familie en stop de rest van je energie in je werk. De eerste weken zijn het moeilijkst, daarna wordt het gemakkelijker omdat je je aanpast en ervaring

opdoet. Hoe gemakkelijker het wordt, hoe leuker je nieuwe vaderschap wordt!



Vergeet niet om plezier te maken!