

De geboorte van een kind

Impact op papa en zijn biometrie

Willem L. Middelkoop

13 juli 2021



Vandaag heb ik de geboorte van mijn dochter meegemaakt! Je voelt je nederig als man, getuige van de bevalling en de magie. Weet niet zeker of ik iets kan bedenken dat meer impact heeft op een man dan dit. In het kader van wetenschap en nieuwsgierigheid droeg ik een biometrische sensor, en dit is wat het registreerde.



*Een van de voordelen van een geplande keizersnede is dat je weet wanneer de actie begint
- waardoor je voldoende tijd hebt om naar het ziekenhuis te rijden*



Yours truly helemaal opgedoft en klaar - het is een ongelooflijk voorrecht om als man bij de operatie aanwezig te mogen zijn - grote, grote dank aan het ziekenhuispersoneel!!



Minder dan een uur later ben je vader - WOW, hallo jij!



Gelukkig kwam mijn ervaring van ons eerste kind van pas! Net als fietsen verleer je nooit hoe je luiers moet verschonen!



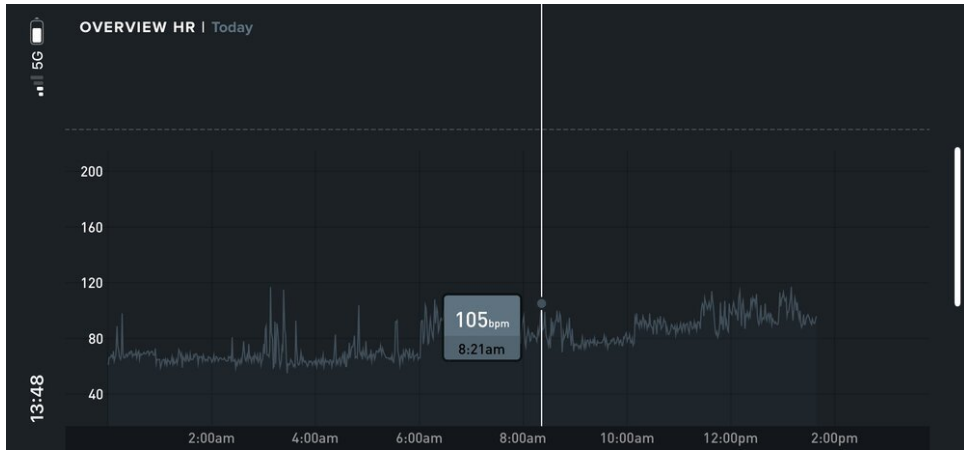
Uren later, als de adrenaline afneemt, begin je de impact te voelen (en heb je genoeg vlekken op je shirt om het te bewijzen, ha!)

Data

Uit persoonlijke nieuwsgierigheid, om meer over mijn lichaam te leren, draag ik een [WHOOP sensor](#). Deze registreert continu:

- mijn hartslag (slagen per minuut)
- mijn hartslagvariabiliteit (HRV, ms)
- ademhalingsfrequentie (ademhalingen per minuut)
- relatieve, gepersonaliseerde, herstelscore (hoe goed uitgerust is *mijn* lichaam vandaag?)

Het mooie van WHOOP is dat je de data van één dag kunt vergelijken met je normale waarden, verzameld en geanalyseerd over een langere periode. Dit stelt WHOOP in staat om afwijkingen van het normale heel duidelijk te identificeren. En, man, vader worden kwalificeert zeker: de impact is duidelijk zichtbaar in de data!



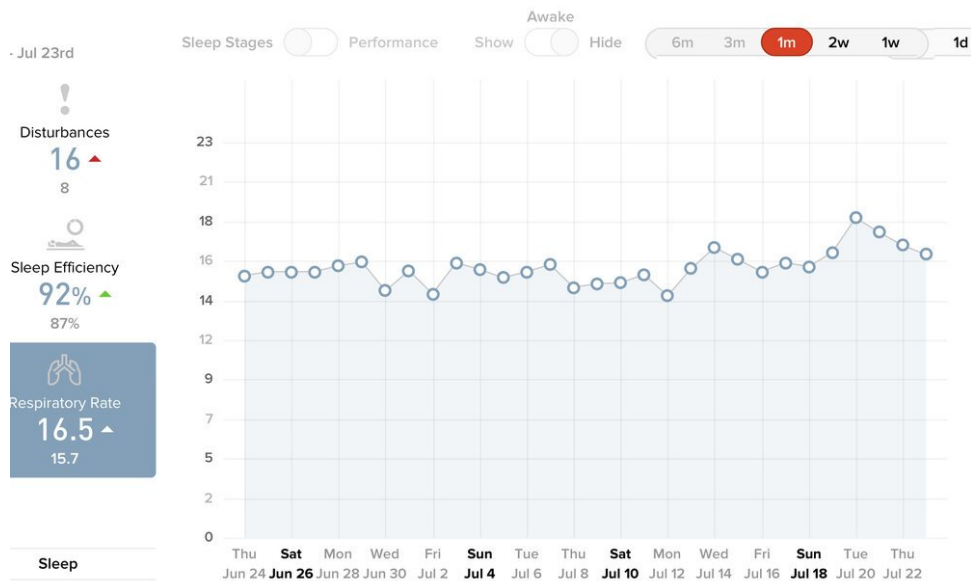
Hartslaggegevens gedurende de dag - mijn gemiddelde hartslag stijgt gedurende de dag naarmate ik steeds meer uitgeput raak - een piek in hartslag is duidelijk zichtbaar rond de tijd dat ik mijn dochter voor het eerst zag - geweldig

Je herstelt niet van de geboorte van een kind van de ene op de andere dag - dat duurt minstens 18 jaar, heb ik me laten vertellen... - en de biometrische gegevens laten dat zien. De data van de dagen na de geboorte laat duidelijk zien dat mijn lichaam tijd nodig heeft om zich aan te passen aan de nieuwe realiteit.



Mijn dochter is geboren op dinsdag 13 juli - de gegevens laten duidelijk de impact op mijn lichaam zien en de geleidelijke aanpassing aan dit nieuwe vaderschap

Een week nadat mijn dochter geboren was, ging het mis met mij, ik had gewoon geen energie meer en werd ziek. Op dinsdag 20 juli is dit te zien aan de ademhalingsfrequentie data. Wanneer je lichaam een ziekte of infectie bestrijdt, stijgt de ademhalingsfrequentie meestal.



Ademhalingsfrequentiegegevens die laten zien dat ik ziek word, ongeveer een week na de geboorte van mijn dochter op 20 juli.

Ademhalingsfrequenties die door WHOOP worden vastgelegd, staan erom bekend zeer stabiel te zijn in de tijd. Dit maakt ze een duidelijke indicator wanneer er iets niet normaal is. Je kunt duidelijk zien dat er een piek in de grafiek zit. Op dat moment had ik koorts en moest ik voorzorgsmaatregelen nemen vanwege een mogelijke COVID-infectie (wat uiteindelijk niet het geval bleek te zijn).



Koortstijd - 38 graden Celsius is ver boven mijn normale temperatuur

Gelukkig herstelde ik snel en kon ik in goede gezondheid terugkeren naar mijn gezin. Ik kan je verzekeren dat het ouderschap van twee kinderen alle energie vereist die je kunt

vinden!



Thuisgekomen hersteld en voel me goed, tijd voor een feestje: "Hoera een meisje"



Een gelukkige papa - twee geweldige kinderen - multiplayer!

Conclusie

Het is niet elke dag dat je vader wordt, en man, de impact is enorm. Terwijl het werk van de vrouw terecht wordt gerespecteerd en geprezen als ongelooflijk, heeft de geboorte van een kind ook fysieke impact op een man. Zorg goed voor jezelf om je beste zelf te kunnen geven, want ouderschap draait om teamwork!