

Vader worden en een vroeggeboorte bij 29 weken.

(versie 07-07-2021)

Inleiding

Vader heeft toestemming gegeven om interview en foto's op de website te publiceren.

Interview

- Hoe was het voor jou om vader te worden (eigen verwachtingen; betekenis voor jouzelf, vanuit jouw eigen 'vaderbeeld'; "wat voor vader wil je zijn?", vanuit eigen levenservaring(en).

Het vaderschap kwam voor mij, gezien de vroeggeboorte bij 29 weken, onverwachts. Gedurende de zwangerschap van een eerste kind merk je dat je langzaam toe aan het groeien bent naar het aanstaande vaderschap. Dit heeft tijd nodig. Tijd om te wennen aan het idee dat je vader wordt. Tijd om je mentaal voor te bereiden, tijd om je in te lezen, tijd om dingen te plannen. Tijd om alles rustig op je af te laten komen. Op het moment dat mijn dochter onverwachts ter wereld kwam, was ik dan ook niet klaar voor het vaderschap. Echt nadenken over 'hoe je het vaderschap in moet gaan vullen' deed ik in de eerste weken na de geboorte niet. Je bent veel meer bezig met het 'hier en nu' en de situatie rondom onze dochter op dat moment. Natuurlijk hebben we het tijdens de zwangerschap wel gehad over 'hoe we dingen dachten aan te pakken' en 'wat voor ouders we dachten te gaan zijn'. Dit zijn toch vaak algemene gedachten; een opvoeding waarbij je er altijd voor je kind bent, waarin je eerlijk bent, waarin er vrijheden zijn, met normen en waarden etc.

- Hoe heb je je voorbereid op het vaderschap (boek gelezen? welk boek/welke boeken (titels vermelden), via google, praten met andere mannen/vaders, ???); qua praktische zaken (babyspullen aanschaffen; inrichting babykamer; naam uitzoek e.d.)

Zoals eigenlijk al in vorige antwoord aangegeven, had ik me nog niet goed kunnen voorbereiden. Uiteraard zijn er binnen onze vriendenkring veel jonge ouders, en natuurlijk heb je het dan regelmatig over ditjes en datjes (opvoeden, waar je tegenaan loopt, handige dingen om aan te schaffen etc.). Je denkt na over hoe je dingen zou aanpakken, als je andere ouders bepaalde dingen ziet doen met hun kinderen. Mijn vriendin en ik hadden eigenlijk bedacht om ons 'voor te bereiden' tijdens dat laatste stukje van de zwangerschap. Er was wel een muurtje gewit, maar de babykamer was er nog niet. We zouden een bevallingscursus volgen, we zouden een intakegesprek krijgen bij de kraamzorg, we zouden een knoop doorhakken over een naam, etc. Uiteindelijk zijn we daar gewoonweg niet aan toe gekomen.

Wel moet gezegd dat ik niet een type ben die zich uiteindelijk zeer uitgebreid had ingelezen op fora, boeken, etc. etc. Mijn houding is dan toch meer: "we zien wel waar we tegenaanlopen, en vragen hulp als het nodig is."

- Hebben jullie het onderling (vriendin en jij) er vaak over gehad: over vaderschap/moederschap/ouderschap?

Hoe verder je komt in de zwangerschap, hoe vaker je het daarover hebt natuurlijk. Vlak voor de geboorte van mijn dochter zijn we twee weken op vakantie geweest. Dat was een fijn moment om nog een keer met z'n tweeën te genieten (een "baby-moon" noemen ze dat geloof ik), maar ook om gewoon te spreken met elkaar over alles wat ons te wachten staat, over planning, over een babynaam, over wat we nog moeten regelen, misschien soms ook opvoeding, fantaseren over hoe het gaat zijn. Dat was fijn. Maar eigenlijk hebben we ook hiervoor te weinig tijd gehad.

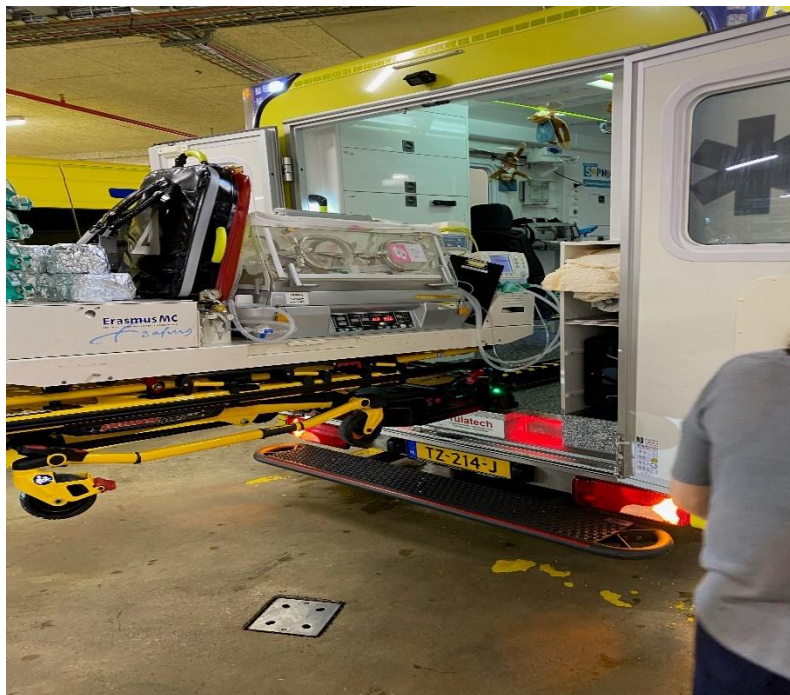
- Van wie heb jij een goed voorbeeld gekregen als 'papa'?

In de eerste plaats mijn eigen vader. Ik heb van huis uit de normen en waarden meegekregen waar ik nog steeds voor sta. Ook zie ik een hele liefdevolle schoonvader. Maar ook heb ik veel vrienden van me vader zien worden. Je ziet dan toch van dichtbij, of veraf wat het vaderschap met iemand doet, hoe iemand verandert. Dat zijn ook voorbeelden die je bewust en onbewust meeneemt. Je pikt datgene eruit wat je denkt belangrijk te vinden voor jouw eigen rol al toekomstig vader.

- Hoe was voor jou de overgang van 'nog-geen-vader' naar all-in vaderschap? Hoe heb jij je aangepast aan de nieuwe situatie; hoe ingevoegd? Hoe ging dat op emotioneel vlak?

Je beseft je als toekomstig vader tijdens de zwangerschap dat er dingen gaan veranderen. Dat weet je natuurlijk. Je hebt echt die 9 maanden nodig om je daar op voor te bereiden. De overgang naar het vaderschap was in mijn situatie, met de geboorte van mijn dochter bij 29 weken, zeer onverwacht. Er was tot dan toe een volledig ongecompliceerde zwangerschap, en er waren geen tekenen dat er 'iets mis' was. Dan komt de klap van de extreme vroeggeboorte des te harder aan. Je leven staat ineens stil. Je hebt ineens ontzettend veel zorgen. De situatie is onwerkelijk, en je weet eigenlijk niet hoe je je zou moeten voelen. Naast de zorgen die je ineens hebt voor je vroeggeboren kind, en alle emoties die daarbij komen kijken, waren er ook veel zorgen om mijn vriendin. Een grote operatie, veel bloedverlies, spannende uren, en op momenten zelfs de angst dat zij het misschien niet zou overleven.

De overgang naar all-in vaderschap is dan niet meer te vergelijken met een 'normale bevalling'. Er spelen veel meer emoties, veel meer angst. Je kunt niet genieten van iets wat het gelukkigste moment van je leven zou moeten zijn.



- Hoe heb jij je vaderschap verder ontwikkeld na de geboorte van je kind? Door welke ervaringen? Door welke gesprekken? Door welke gedachten? Hoe kijk je terug op de bevalling?

Toen ik vader werd van mijn dochter vond ik het lastig om me vader te voelen, om me te hechten. Dat vonden wij allebei. Je bent vooral bang dat er (weer) iets misgaat. Je krijgt geen

gelegenheid om als vers gezin die eerste dagen te beleven. Je moet de zorg uit handen geven. Je kind slaapt niet thuis, maar in een couveuse in het ziekenhuis. Die onwerkelijke en onwenselijke situatie maakt het lastig om een ontwikkeling door te maken in de eerste week. Pas in de tweede week, en daarna, voel je langzaam iets ontstaan van onvoorwaardelijke liefde, hechting, 'dit ik mijn kind'. Dat heeft denk ik meer tijd nodig dan normaal, en ook dat heeft ons best verdriet gedaan.

- Hoe omschrijf jij nu jouw vaderschap? (beleving, qua acties/handelingen)

Zoals gezegd staat ons leven stil. Je bent alleen maar bezig met de gezondheid van je kind. Je gemoedstoestand is sterk afhankelijk van de situatie rondom onze dochter. Dat kan veranderen van dag tot dag. Je voelt je steeds meer 'de vader van...', maar het echte gevoel van vaderschap, dat komt wellicht pas als je je kind mee naar huis kunt nemen, en niet meer zo afhankelijk bent van anderen. Wel voel ik steeds meer een onvoorwaardelijke liefde naar haar, maar die liefde gaat toch elke dag weer gepaard met een dosis stress en angst. Waardoor het genieten van je kind toch moeilijk is.

- Wat betekent 'buidelen' voor jou? En als jij je vriendin ziet buidelen met je dochter?

Buidelen is fijn. Dat zijn toch de momenten dat je even samen met je kind kunt zijn, zo achter een gordijn. Wij hebben het altijd als zeer prettig en ontspannen ervaren. Je leert je kind beter kennen. Ze merkt steeds beter als er iets mis is, of juist niet. Ik vind het misschien nog fijner om haar te zien buidelen, dan wanneer ik zelf buidel. Het vervult me met trots.

- Hebben jullie een taakverdeling gemaakt als ouders (als moeder, als vader)? Hoe geven jullie daar nu vorm aan?

Mijn vriendin is nog herstellende van een operatie. Daarom is mijn rol in de 'logistiek' een belangrijke geweest in de afgelopen weken denk ik; huishouden, helpen kolven, helpen met aankleden, vervoer van en naar het ziekenhuis etc. etc. Maar ook communicatie met familie en vrienden. Die communicatie is iets wat ik ook zeker niet als onprettig heb ervaren. Nu zij steeds meer zelf kan en wil doen, komt er ook wat meer balans in die taakverdeling.

Ik denk niet dat wij een taakverdeling hebben als ouders. We doen eigenlijk vooral alles samen momenteel. We bezoeken onze dochter samen 2x per dag. We doen de gesprekken met artsen/verpleegkundige samen, we denken samen na over dingen als babykamer/geboortekaartje etc. Wellicht dat ik meer diegene ben die dingen vervolgens uitvoert. Ik kan me wel voorstellen dat er in de komende weken meer een taakverdeling ontstaat.

- Hebben jullie hulp in kunnen schakelen vanuit jullie familienetwerk?

Wij hebben veel lieve vrienden en familie. We hebben dan ook veel steun ervaren. Kaartjes, bloemen, cadeautjes, mensen die voor je koken, hulp in huishouding, bezoek van directe familieleden. Dit hebben we als erg prettig ervaren. Maar ook kost het energie. Iedereen wil zijn of haar steun betuigen, iedereen wil weten hoe het gaat. Je moet echt leren hierin te doseren. En dat is lastig. Soms is het lastig 'nee' te zeggen. Of juist 'ja' te zeggen, en hulp te accepteren. Hierin proberen we nog steeds een balans te vinden.

Ook wil ik hier wel vermelden dat hoeveel steun je ook krijgt van vrienden en familie; de zorg die je hebt, hetgeen je het meest bezighoudt, dat wil en kan je niet uit handen geven. Dat moet je echt met z'n tweeën doen. Daarom is de belangrijkste steun je die maar kunt krijgen van elkaar.

- Maken jullie gebruik van (een vorm van) professionele (geboorte)zorg?

Behoudens de gesprekken met jou Bob, en de kraamzorg in het geboortecentrum, niet. Wel staat een gesprek gepland met MMW in SFG.

- Welke afspraken heb jij gemaakt/kunnen maken met jouw werkgever t.a.v. afwezigheid en verlof? Hoe liep dat contact? Hoe liep het contact met collega's?

Mijn werkgever heeft prettig gereageerd. We hebben een kop koffie gedronken, en er was begrip. Er is daarna nog app contact geweest over hoe het met me gaat. Ik hoop en verwacht dat dit ook geen problemen gaat opleveren. Na 5 dagen geboorteverlof ben ik ziekgemeld tot op heden. Dat was ook in goed overleg. Ik kan me voorstellen dat ik over een paar weken toch weer voorzichtig kan werken, maar ik ervaar vooralsnog geen druk om weer aan de slag te gaan. Hoogstens druk die ik mezelf opleg. Ik heb me nog niet eerder ziekgemeld; het voelt ergens ook wat ongemakkelijk. Ook al weet ik dat dat onzin is.

- Wat betekent jouw dochter nu voor jou?

Een onvoorwaardelijke liefde en zorg. Het feit dat je eigen gemoedstoestand zo afhankelijk is van haar situatie zegt al genoeg. Al het andere in het leven is niet meer belangrijk. Je wilt er voor haar zijn. Je voelt je schuldig als je naar huis gaat, je voelt een drang om naar haar toe te gaan.

- Benoem jouw sterke kanten als vader.

Hier kan ik echt nog geen uitgebreid antwoord op geven. Ik voel een continue ernstige bezorgdheid. En ik denk dat dat de enige belangrijke eigenschap is die je in deze fase als vader moet hebben.

- Wie is daarbij jouw grootste inspiratiebron (een persoon, een tekst, een verhaal,)?

*Zie eerder antwoord over **goed voorbeeld als 'papa'***

- Heb je een advies voor andere (aanstaande) vaders?

Je kunt je slechts ten dele voorbereiden op het vaderschap, je kunt je niet voorbereiden op het vaderschap van een extreme prematuur. Je kunt wel een aantal dingen doen om zo goed mogelijk voor jezelf en je partner te zorgen:

- Denk aan jezelf en je gezin: niet aan anderen
- Neem hulp aan; zowel professioneel als van familie/vrienden
- Werk is maar werk; ga niet te snel aan de slag
- Als je een medisch beroep hebt; je bent vader, geen dokter.
- Neem tijd voor jezelf, neem je rustmomenten
- Voel je niet schuldig

- > Wat je verder nog wilt vertellen > tips, ervaringen e.d.!
- Je mag foto('s) en/of een illustratie toevoegen.

Ik zal kijken voor foto's die qua privacy kunnen. Geen garanties ☺



Literatuur/documentatie:

- Bakker, A (2019). *Ik houd je vast. De kracht van aanraking van je kind* – Utrecht: Kok Boekencentrum – ISBN 9789043532815.
- Jong, Shanna de (2020) – *Handboek Vroeggeboorte, voor ouders van prematuren. Informatie en tips uit de praktijk, wetenschappelijk onderbouwd* – Antwerpen/Utrecht: Kosm.s Uitg.; ISBN 978 90 21576435.
- Koster, D. (2016). *Perfekte bevallingen bestaan niet – De impact van een ingrijpende bevalling op je leven en wat je er aan kunt doen*; Tiel: Uitg. Lannoo.
- Leij, Stephen van der (2020) - 'Daddycation, toegewijd vader zijn' – Heerenveen: Uitg. Ark Media
- Raadt de, B. (2018) – Verhalen geven ouders kracht - in: **Nieuwsbrief Vakblad Vroeg, 17 juli 2018**; **Vindplaats:** <https://www.ouderscentraal.nl/verhalen-geven-ouders-kracht/> column. d.d. 16-07-2018.
- Raadt de, B. (2018) – Rollercoaster in het kwadraat - **Nieuwsbrief 27 september 2018** -<https://www.ouderscentraal.nl/rollercoaster-in-kwadraat/>
- Raadt, de, B., (2018). 'Huidhonger' vraagt om betrokken vaders; *Vroeg, Vakblad over vroegsignalering en integrale vroeghulp* 35/2:4-5, zomereditie.
- <https://www.vakbladvroeg.nl/acute-verloskunde-compleet-uitvoerig-instructief-en-leerzaam/> Recensie 'Handboek Acute Verloskunde – Vaardigheden in spoedeisende situaties' door Bob de Raadt en Gerdina de Gruyter-de Raadt. Door **Redactie** 18 november 2020.
- Raadt, B. de (2020) – Omgaan met emoties aan het kraambed; in: *Vakblad VROEG*; jg. 37-winter-nr.4:19-20.

- Raadt, B. de (2020) – Aansluiten en verbinding zoeken, in: *Magazine kinderverpleegkunde*; 26/3, dec. 2020:30-33. ISSN 1387-0405.
- Raadt, B. de (2021) – *Zorgdriehoek bevordert sociale gezondheid* – in: *Magazine Kinderverpleegkunde*, 27^e jg; april, nr. 1 – p.26-27. ISSN 1387-0405.
- Raadt, B. de (2021) – Zorgverlenen met ogen, oren en hart; in: VROEG – Jg38, zomer:30-32.
- Raadt, B. de (2021) – *Vaderschap – in de context van sociale verloskunde en sociale neonatologie (MKC): een dynamische verkenning* – (brontekst - interne notitie; eigen beheer).
- Raadt, B. de (2021) – Hechting. Recensie van: *Hechttingsgerichte gezinstherapie. Werken aan de basis (2019)*; auteur: Daniël A. Hughes; in: *Vakblad Sociaal Werk* 2021/1: 35. ISSN2468-7456.
- Raadt, B. de (2021) recensie 'Vroege ontwikkeling alle kansen geven'. Infant Mental Health: Geestelijke gezondheidszorg voor baby's, jonge kinderen en ouders'- in: *Vakblad Sociaal Werk*: nr.3, juni:33-34. ISSN 2468-7456.
- Raadt, B. de, D.H. Stuit, A. Hamberg (2018) – Doen of (los)laten - Ouderbegeleiding in het kinderziekenhuis; in: *Ouderschapskennis*, 21/1: 42-50, maart, Amsterdam: Uitg. SWP; ISSN 2210-7398.
- Raadt B. de, Kemp, M., m.m.v. Bockel van, J. (2018) – Carpe Diem. Hoe terugkijken helpt om vooruit te kijken – in: *Ouderschapskennis* – 21/3: 28-33. Amsterdam: Uitgeverij SWP – ISSN 2210-7398.
- Tilburg, R. van (2020) – *Kickstart je vaderschap – over vader worden en de beste start creëren als gezin* – Breda: VADER Magazine; 978-90-830944-0-3.
- Warren, I., C. Bond (2016, 3^e druk 2019). *Zorgen voor je baby op de couveuseafdeling. Handboek voor ouders* – ISBN 978-90-819955-2-8.
- Wit, H. de, (2012, 3^e druk 2018). *Kleine kanjers – Babyboek voor Prematuren* – ISBN 978-90-819955-4-2; www.kleinekanjers.nl
- www.bobderaadt.nl
- www.vadermagazine.nl
- **Webinar Connect2Grow: (Aanstaande) vaders zijn belangrijk, ook al tijdens de zwangerschap! Vaders en vroege ouder-kindrelatie en de invloed van de relatie tussen de ouders** – PPT-presentatie (2021). Sprekers: Mijke Lambregtse-van den Berg (psychiater/kinder- en jeugdpsychiater) en Esther van Efferden (Orthopedagoog-generalist/psycholoog). <https://www.connect2grow.info/>