



9 maanden gezond

gids voor aanstaande papa's



© JupiterImages Corporation

9 MAANDEN GEZOND

GIDS VOOR AANSTAANDE PAPA'S

Je partner is zwanger?! Van harte gefeliciteerd! Natuurlijk is haar zwangerschap ook de jouwe! Jouw buik groeit uiteraard niet mee, maar toch zijn er heel wat andere dingen die je leven ingrijpend veranderen. Hoewel alle blikken gericht zijn op je partner, word je als aanstaande papa overspoeld met tal van gevoelens en nog veel meer vragen...

Wat verwacht jouw partner van jou tijdens haar zwangerschap? Hoe kan je haar zo goed mogelijk ondersteunen? Hoe kan je nu al contact maken met de baby? Hoe ga je om met zwangerschapskwaaltjes? Hoe zit het met jullie seksualiteit tijdens de zwangerschap? Enzovoort.

Wens je meer specifieke info over de zwangerschap en de gezondheid van je partner, dan raden we jou aan om ook het mamagedeelte van deze gids even door te nemen. Uiteraard kan je ook terecht bij de arts of vroedvrouw die jullie zwangerschap opvolgt. We wensen jullie een gezonde zwangerschap!

BINNENKORT PAPA? EEN INDRUKWEKKENDE ERVARING!

De zwangerschap zet het leven van een aanstaande ouder helemaal op z'n kop. Je belandt in een emotionele roetsjbaan van gevoelens zoals blijdschap, angst, verwarring, enz. Er rijzen zoveel vragen. Zullen de zwangerschap en de bevalling goed verlopen? Zal de baby wel gezond zijn? Hoe moet het na de geboorte? Zal ik wel een goede papa zijn? Enzovoort. Misschien moet je, ondanks het feit dat jullie bewust gekozen hebben voor een kindje, wel wat wennen aan de idee dat je papa wordt... Dat is volkomen normaal. Dergelijke twijfels en onzekerheden komen voor bij de meeste papa's in spe.

Gelukkig krijg je 'rustig' de tijd om je voor te bereiden op het vaderschap. Ongeveer 9 maanden (of 40 weken of 280 dagen) lang wordt je geduld op de proef gesteld. Probeer in die periode volop te genieten van het bijzondere wonder dat het schenken van een nieuw leven is.

SAMEN ZWANGER...

Zwanger zijn is een heel bijzondere ervaring. Je partner beleeft dit uiteraard op een heel intense manier. Maar... natuurlijk sta jij niet aan de zijlijn. Jullie verwachten samen een kind! Probeer de zwangerschap intensief mee te beleven en zorg ervoor dat je er echt bij betrokken bent. Vergezel je partner op de medische controles. Als alles goed gaat, zijn het horen van de hartslag van jullie kindje en het zien bewegen van zijn armpjes, beentjes, handjes, enz. tijdens de echografieën, ongetwijfeld heel ingrijpende momenten. Als er onverhoopt iets mis is, dan ben je er voor je partner om samen het nieuws te vernemen.

Een andere manier om de zwangerschap volop mee te beleven is samen met je partner een zwangerschapscursus volgen. Tijdens een dergelijke cursus leer je hoe je contact kan maken met de baby en verder maak je kennis met een aantal ademhalingstechnieken om je partner te ondersteunen tijdens de bevalling. Op die manier kan je een actieve rol spelen bij het ter wereld brengen van jullie kindje.

PRAAT TEGEN MAMA'S BUIK!

Mama draagt haar kindje 9 maanden in de buik. In die periode bouwt ze een hechte band op met jullie kind. Als papa heb je na de geboorte dus heel wat in te halen... Maar natuurlijk moet je niet wachten tot het zover is. Aarzel niet om, zodra je er zin in hebt, te praten tegen de buik.

Natuurlijk zal de baby er in het begin nog niet veel van merken, maar rond de 6^{de} zwangerschapsmaand begint de baby te reageren op allerlei geluiden. Leg je hand op de buik van je partner en praat zachtjes tegen de baby. Hij zal je stem leren kennen, en wie weet verrast hij je wel met een schopje...



EERSTE HULP BIJ ZWANGERSCHAPSKWAALTJES...

Een zwangerschap gaat gepaard met heel wat lichamelijke en hormonale veranderingen, die een grote impact hebben op het leven van je partner. Heel wat vrouwen krijgen tijdens de zwangerschap af te rekenen met allerlei kwaaltjes. De één al wat meer dan de ander. Probeer je partner zo goed mogelijk te ondersteunen en wees begripvol. Hieronder geven we jou een aantal tips...

Je partner ondersteunen bij misselijkheid

Veel vrouwen hebben tijdens het eerste trimester van de zwangerschap last van (ochtend)misselijkheid. Een vervelende kwaal die in de meeste gevallen rond de 14e zwangerschapsweek verdwijnt. Heeft je partner er last van? Verwen haar dan met een ontbijt op bed: smeer een beschuitje of een sneetje geroosterd brood en pers het sap van een sinaasappel. Vaak vermindert de misselijkheid wanneer je partner al liggend een licht ontbijt neemt en daarna nog eventjes blijft liggen. Soms verergert de misselijkheid ook bij kookluchtjes. Als dat bij jouw partner het geval is, probeer dan het bereiden van de maaltijden even op jou te nemen.

Vermoeidheid

Een zwangerschap kost heel wat energie! Veel vrouwen hebben dan ook te kampen met vermoeidheid, vooral aan het begin en tegen het einde van de zwangerschap. Er is maar één remedie: toegeven aan de vermoeidheid. Overtuig je partner om het wat kalmer aan te doen en probeer haar taken wat te verlichten.

Vreemde zwangerschapslusten...

Zwangere vrouwen houden er soms vreemde trekjes op na. Opeens krijgen ze 'goesting' in de gekste dingen. Vraagt jouw partner ook naar augurken of haring in het midden van de nacht? Weet dan dat dit een 'normaal' verschijnsel is. Uiteraard verdient de lust naar fruit en groenten wel de voorkeur op zoetigheid. Motiveer je liefste om gezond, gevarieerd en met mate te eten en doe dat zelf ook!

Omgaan met humeurwisselingen

Begint je partner plots zonder reden te huilen en wordt ze boos om de kleinste futiliteit? Probeer dat te begrijpen: het zijn haar hormonen 'die op hol slaan'! Door de veranderingen in haar hormonen kan ze soms heel emotioneel of onredelijk reageren. Heb geduld en toon begrip... laat de bui even over je heen komen en toon haar vooral heel veel liefde. Als je geïrriteerd reageert, is de kans groot dat je het alleen maar erger maakt... maar uiteraard moet je niet alles slikken.

PAPA IS OOK ZWANGER...

Soms vertonen aanstaande papa's zelf ook zwangerschapsverschijnselen. Ze krijgen eetbuien, die zelfs tot een gewichtstoename kunnen leiden.

Ook misselijkheid, humeurwisselingen en rugklachten kunnen voorkomen en aan het einde van de zwangerschap klagen sommige aanstaande vaders zelfs over weeën. Het lijkt wel of de man zelf zwanger is.

Dit verschijnsel noemt men het 'couvade-syndroom'. Herken je deze symptomen bij jezelf?

Maak je geen zorgen, het is geen psychische aandoening! Onderzoek toont immers aan dat het om een puur fysieke reactie gaat. Net zoals hun partner maken mannen tijdens de zwangerschap hormonale veranderingen door, die de zwangerschapsverschijnselen veroorzaken.

JE LEVENSTIJL ONDER DE LOEP...

Roken en papa worden... een gezonde combinatie

Als je rookt, weet je ondertussen wel wat sigaretten doen met jouw gezondheid. Maar weet je ook hoe kwetsbaar een ongebooren leven is voor sigarettenrook? Heel erg bijzonder kwetsbaar! Als aanstaande ouder doe je er dan ook goed aan tabaksrook uit je leven te bannen. Probeer te stoppen met roken. De ziekteverzekering biedt een tussenkomst voor zwangere vrouwen en hun partners bij rookstopconsultaties. Bovendien ontvang je als partner ook een tussenkomst bij de aankoop van medicatie om te stoppen met roken.

Voor meer informatie kan je terecht bij je arts, je ziekenfonds of op de website www.rookvrijezwangerschap.be

Tips voor een gezonde levensstijl

- Eet evenwichtig en gezond! Drink dagelijks minstens 1,5 liter water, kies voor volkoren graanproducten, eet minstens 2 stukken fruit en 300 gram groenten per dag, enz.
- Neem dagelijks een half uurtje lichaamsbeweging. Wandelen, fietsen, zwemmen, enz. zijn ideale activiteiten om je (hart)spieren in topvorm te houden. Beweeg samen met je partner en probeer dit ook na de geboorte van jullie kind vol te houden. Zo geven jullie aan je spruit het goede voorbeeld!
- Zorg voor voldoende nachtrust! Een zwangerschap vraagt immers heel wat energie. Zo kunnen jullie uitgerust naar de bevalling toelevan.

ZWANGERSCHAP EN SEKSUALITEIT...

Er is eigenlijk maar één regel over seksualiteit tijdens de zwangerschap: heb je er allebei zin in, aarzel dan niet en geniet ervan. Vrijen heeft immers geen nadelige invloed op de zwangerschap, tenzij het wordt afgeraden door de arts.

Elk koppel beleeft z'n seksualiteit anders, en dat is niet anders tijdens de zwangerschap. De meeste vrouwen hebben in het begin van de zwangerschap wat minder zin in seks (door allerlei kwaaltjes zoals vermoeidheid, gespannen borsten, misselijkheid, enz.) en tegen het einde ervaren ze door hun dikke buik vooral lichamelijke ongemakken. Hou rekening met dergelijke gevoelens en bedenk dat er vele mogelijkheden zijn om lichamelijk en emotioneel intiem te zijn met elkaar.

Ook jijzelf kan geconfronteerd worden met heel uiteenlopende seksuele gevoelens. Misschien voel je je wat onzeker en ben je bang om de baby te kwetsen tijdens het vrijen? Misschien geraak je juist heel opgewonden van de ronde vormen van je zwangere vrouwtje? Hoe je je ook voelt, spreek erover met elkaar!

DE DAG VAN DE BEVALLING...

Eindelijk is de grote dag daar. De zenuwen stijgen ten top, maar hoe ga je om met dit langverwachte moment boordevol opwinding, emoties, angst, euforie,...? Het belangrijkste is uiteraard om kalm te blijven, en vooral om aanwezig te zijn dicht bij je partner.

Wanneer vertrekken naar het ziekenhuis?

De valies staat vast al enkele weken klaar en ook de opvang van andere kinderen uit je gezin (als die er al zouden zijn) dient geregeld te worden. Maar als het dan zover is, wanneer moet je naar het ziekenhuis vertrekken? In principe heb je rustig de tijd, vooral bij de geboorte van een eerste kind. Pas als de weeën krachtig en regelmatig zijn, om de paar minuten, of als het vruchtwater is gebroken, dan is het tijd om naar het ziekenhuis te vertrekken.

En dan... de bevalling

Het merendeel van de papa's zullen jou zeggen dat het bijwonen van de bevalling een onvergetelijke en prachtige ervaring is. Maar uiteraard blijft het een persoonlijke keuze om al dan niet aanwezig te zijn. Soms worden de emoties immers te hevig. De keuze van elkeen moet gerespecteerd worden.

De papa kan de aanstaande mama helpen tijdens de arbeid, haar ondersteunen, haar rug masseren, moed inspreken, mee helpen puffen, enz. Tijdens de uitdrijving kan hij hulp bieden naar gelang de aanwijzingen van de arts of vroedvrouw.

STEUN ELKAAR... DOOR DIK EN DUN!

Misschien wel het belangrijkste aspect van allemaal... Wees een luisterend oor voor elkaar. Deel je gevoelens, je twijfels en je vragen met je partner. Zo kan je samen een oplossing zoeken voor de onzekerheden die jullie bezighouden. Bied elkaar steun en troost... Kortom, wees een hecht team tijdens de zwangerschap... en jullie verdere leven erna!

