

Nina Veeneman-Dietz, Noor Schutte-Kerckhoff & Marieke Wigmans-Bremers

# **BUSKRUIT MET MUISJES**

Alles wat je ~~niet~~ wilt weten over het krijgen van een baby



In mei 1995 kwam ik erachter dat ik zwanger was. René had al twee kinderen en dit was ons eerste kind samen. Wat was ik gelukkig en belangrijker nog, totaal niet onzeker! Ik had immers al enorm veel ervaring opgedaan, de jongste van René, Danny, was namelijk nog heel erg klein toen wij gingen samenwonen. Zo gingen wij op een dag met 'het gezin' naar Zandvoort. Ik was in die tijd stewardess bij Martinair en moest een heel vroege ochtendvlucht naar een of andere Spaanse bestemming doen. René zou alvast met zijn twee schatten naar het strand gaan en ik zou me direct na mijn werk aansluiten. Tijdens de vlucht fantaseerde ik er flink op los, mijn lief zittend in het zand, zandkastelen bouwend (lekker handig met een baby van zes maanden) en zodra ik er was, zouden we heerlijk gaan lunchen, de kinderen slapend op een strandbedje onder de parasol...

De werkelijkheid was dat ik bij aankomst een totaal ontredderde René aantrof met een krijsend kind. Het enige wat hij kon uitbrengen was: 'Hier, nu mag jij!'

Nog in uniform (compleet met sjaal, hoge hakken en steunkousen) liep ik op de boulevard met een ontroostbaar kind, tot ik even stilstond om een of ander goedbedoeld advies van een voorbijgangster aan te horen. Op datzelfde moment hoorde ik een enorm geknetter, gevolgd door het blij gekir van een opgelucht kind. Ik keek naar de buggy en daar lag een stralende Danny, van top tot teen onder de poep en met een smile van oor tot oor.

Ik heb hem met buggy en al onder de douche gereden en nadat alles en iedereen weer schoon was, de buggy stond te drogen in de zon, en ik me eindelijk uit mijn uniform kon hijsen, lag manlief inmiddels luid snurkend op een strandbedje onder de parasol...

Kortom, ik was voor mijn gevoel goed voorbereid.

De zwangerschap verliep echter niet helemaal volgens plan aangezien ons kind er met 30 weken al uit wilde. Dus moest ik plat.

Tijd genoeg om te lezen maar vreemd genoeg werd ik daar juist onzeker van.

In het ene boek stond dit, in het andere stond dat. Daarom besloot ik maar helemaal niks meer te lezen en op mijn moederinstinct te vertrouwen.

Maxim kwam met 35 weken via een keizersnede ter wereld (heel handig die pufcursus...). had nog geen zuigreflex (help, hij moet toch aan de borst?) en lag aan allerlei slangen in de couveuse (help, ik moet toch kangoeroeën om een band op te bouwen?).

Na drie weken mocht hij mee naar huis, kraamhulp kreeg ik niet meer, ik had tenslotte al drie weken kunnen oefenen in het ziekenhuis. Ik ben nog nooit zo blij geweest dat mijn moeder om de hoek woonde. Na twee dagen aanmodderen was alleen 'mmmmamaaa' met bibberstem door de telefoon al voldoende voor mijn moeder om, vaak in pyjama, naar mij toe te rennen.

Bij mijn tweede zwangerschap wist ik het zeker, nu ben ik zo allround, ze krijgen mij niet gek meer. Didier kwam keurig op tijd, helaas wederom via een keizersnede maar het 'oordeel' daarvan was dat we tien dagen samen hadden om van elkaar te genieten.

Niks genieten; ik voelde me schuldig tegenover Maxim. Hij had al dat samen genieten moeten missen en was nu nog te klein om te snappen wat er gebeurde.

Ik besloot om bij thuiskomst er zo snel mogelijk een paar dagen alleen met Maxim tussenuit te gaan. In mijn enthousiasme besprak ik dat met een aantal vriendinnen en tot mijn schrik vond werkelijk niemand dit een goed idee. Je laat een baby van zes weken toch niet alleen?

Ik schoot compleet in de vlekken. Nota bene door mijn eigen vriendinnen.

Gelukkig had ik echt de allerliefste en beste gynaecoloog ter wereld dus bij de nacontrole besprak ik mijn hele (inmiddels door iedereen afgeschoten) idee.

Hij zei alleen maar: Kind, volg nou toch eens je hart! Wat als je met een zware griep in bed komt te liggen? Wedden dat dan iedereen roept, hou die baby bij haar vandaan!

Een weekje samen met je pas anderhalf jaar oude zoon zal jullie beiden heel erg goed doen en aangezien je nog steeds melk produceert voor een heel weeshuis tap je maar flink wat af en krijgt de kleine Didier, liefdevol verzorgd door allebei de oma's, toch al het goede binnen.'

De beste tip ooit: je hart volgen. En dat deed ik.

Natasja Froger

PS En net als je dan weer helemaal lekker in je vel zit en ook je lichaam weer terug in model is gescho-ten, komt je zoon van de lagere school thuis en zegt: 'Mam, we hadden vandaag een invaljuf en die was me toch oud! Ja nog niet zo oud als jij maar wel ook al heeeeeeeel oud...'

Beste Jan of hoe je ook mag heten,

Geloof ons: als aanstaande vader wil je niet alles in dit boek lezen. Soms is het beter onwetend te blijven. Tegelijkertijd zijn er ook zaken juist van belang voor jou als partner. En die willen we je dan ook niet onthouden. Om het je makkelijk te maken schrijven we vanaf nu in deze blauwe kaders tips alleen voor jou. Zo weet je net genoeg, maar ook weer niet te veel. Te beginnen met de eerste tip: neem je zwangere vrouw en haar uitspraken af en toe met een korreltje zout, ze neemt zichzelf al serieus genoeg.

# ZWANGERSCHAP

## ZWANGER

In dit eerste hoofdstuk willen we je vooral een handje helpen in de laatste fase van de zwangerschap, zodat je **goed voorbereid** aan dit mooie avontuur begint. Over de zwangerschap zelf zijn talloze boeken geschreven waar wij, net als jij waarschijnlijk, ook veel aan hebben gehad. Voor de komst van je baby moeten er nog vele zaken geregeld worden. Om de eerste maanden van je zwangerschap niet helemaal onbesproken te laten zetten we hier voor de zekerheid de belangrijkste zaken – die je hoogstwaarschijnlijk allang geregeld hebt – toch nog even op een rijtje.

### Het erkennen van jullie baby

Heb je wel een partner, maar zijn jullie niet getrouwd, dan is de biologische vader niet automatisch de officiële vader van jullie baby. De vader zal hem al tijdens de zwangerschap moeten erkennen. Dit kan geregeld worden bij de burgerlijke stand in de gemeente waar je woont. Check hiervoor de website van je eigen gemeente.

*Beste Jan,*

*Werd het maken van jullie godenzoon of prinsesje voor jou op het laatst een beetje een 'moetje'? Kreeg je ook spontaan geen zin bij wéér een dwingende blik van je partner dat het tijd werd om onder de lakens te kruipen? Heb jij haar na de daad ook bij de enkels moeten pakken? Of ging ze zelf met haar benen in de lucht liggen om volgens haar de kans op een zwangerschap zo te vergroten? Die tijd is nu gelukkig voorbij en de spontaniteit is weer terug. Althans, dat hopen we voor je, want niet alle zwangere vrouwen hebben een extreem libido...*

### **Heb je onderstaande zaken al geregeld?**

- ✓ Verloskundige of gynaecoloog bellen dat je zwanger bent
- ✓ Je verzekering melden dat je zwanger bent, zij sturen je een kraampakket
- ✓ Kraamhulp regelen
- ✓ Je ongeboren baby aanmelden bij de crèche i.v.m. lange wachttijden
- ✓ Heeft je (geregistreerd) partner jullie ongeboren baby al erkend (als jullie niet getrouwd zijn)?

### **Verloskundige of gynaecoloog?**

De keuze voor een verloskundige of een gynaecoloog kun je laten afhangen van een aantal zaken, vooropgesteld dat je niet wegens medische redenen aan een gynaecoloog bent overgeleverd. Kies waar je je het prettigst bij voelt, het is in ieder geval beide mogelijk (ja, ook zonder medische indicatie). Op de volgende pagina een aantal belangrijke punten ter overweging.

**Voordelen verloskundige**

- ✓ De begeleiding is heel persoonlijk; het team is meestal niet zo groot
- ✓ Korte wachttijden in de wachtkamer
- ✓ Je kunt thuis bevallen

**Nadelen verloskundige**

- ✓ Een verloskundige heeft meestal geen echoapparatuur
- ✓ Een verloskundige moet een bevalling in geval van medische indicatie of gewenste pijnbestrijding overdragen aan een bevoegde arts in het ziekenhuis
- ✓ Met jouw eigen specifieke medische geschiedenis kun je niet altijd bij een verloskundige terecht

**Voordelen gynaecoloog**

- ✓ Een gynaecoloog is een medisch specialist: ook met complicaties kun je bij hem terecht
- ✓ Bij twijfel is alle apparatuur voor een lichamelijke check-up direct voorhanden
- ✓ Je bent al bekend met het ziekenhuis waar je straks (waarschijnlijk) gaat bevallen

**Nadelen gynaecoloog**

- ✓ Langere wachttijden in ziekenhuis
- ✓ Je vertrouwde gynaecoloog heeft misschien net geen dienst als jij gaat bevallen
- ✓ Je kunt niet thuis bevallen

## Verzekering inlichten

Zorg dat je de verzekering ruim op tijd, het liefst zo vroeg mogelijk in de zwangerschap, al inlicht over het blijde nieuws. In de meeste gevallen zullen zij de kraamhulp regelen, en krijg je een kraampakket opgestuurd voor de bevalling. Neem maar van ons aan dat je het kraampakket nodig zult hebben.

## Kraamzorg

Er is een kans dat de verzekeraar de kraamzorg niet voor je regelt en dat je zelf even contact met ze op moet nemen. Doe dit bijtijds, ze zullen van tevoren namelijk langs willen komen voor een intakegesprek en je wilt niet het risico lopen dat ze volgeboekt zijn als jij bevallen bent; zou toch jammer zijn als jullie het enige stel in Nederland zonder kraamhulp zijn. Meestal krijg je acht dagen van ongeveer zes uur kraamhulp, het wettelijk minimum is in totaal 24 uur kraamzorg. De eigen bijdrage zal ongeveer € 4,- per uur zijn, tenzij je een aanvullende verzekering hebt. Hoe dan ook is het verstandig hier van tevoren naar te informeren. Als je er tegen de tijd dat de kraamhulp gaat vertrekken zelf nog niet klaar voor bent om het zonder haar hulp te doen, dan is het vaak mogelijk om haar tegen betaling langer te laten blijven. Dit wordt meestal niet vergoed, dus check wel even bij de verzekering.

## Crèche, gastouder of oppas?

Voor de werkende moeders en/of vaders onder ons geldt: regel zo snel mogelijk, als het even kan al de dag na de bevruchting, de opvang van jullie dierbaarste bezit.

## Crèche

Kies je voor een crèche? Vooral in grote steden zijn er vaak **wachtlijsten** en zelfs bij een vroege aanmelding ben je nog niet verzekerd van een plek. Het is dus wijsheid om je baby bij meerdere crèches tegelijk in te schrijven. Denk ook goed na over **de dagen** waarop je gebruik wilt maken van de crèche. Sommige dagen, zoals de woensdag, zijn minder in trek dan andere.

Dit geldt ook voor je werk: ga je minder werken na de bevalling, bespreek dan van tevoren welke dagen je gaat werken, zodat je dit kunt afstemmen met je collega's en met de crèche.

Wil je minder gaan werken na je zwangerschapsverlof, dan kun je ouderschapsverlof opnemen of ervoor kiezen een dag minder te gaan werken. Het een kan belastingvoordeel opleveren ten opzichte van het ander.

## Keuze van een crèche

Hoe weet je zeker wat een goede crèche is? Dat hangt af van een aantal factoren. Kijk goed wat voor soort crèche het beste bij jullie past. Hierbij moet je letten op de volgende punten:

- **Wat zijn de openingstijden van de crèche?** Sommige crèches gaan extra vroeg open of blijven juist extra lang open. Afhankelijk van je baan, kan dit doorslaggevend zijn.
- **Wat zijn de kosten?** De kosten van crèches kunnen onderling enorm verschillen. Let daarbij ook op wat wel en niet bij de prijs zit inbegrepen, zoals melk, luiers, (warm) eten.
- **Is de crèche hygiënisch?** Ga een keertje (onaangekondigd) langs om te kijken hoe het eraan toegaat. Check bijvoorbeeld of de vloer schoon is, of slofjes verplicht zijn, hoe het speelgoed eruitziet en of de leidsters er verzorgd bij lopen.
- **Zijn de groepen horizontaal of verticaal ingedeeld?** Een horizontale indeling houdt in dat je kind met allemaal leeftijdgenootjes in de groep zit. De verticale indeling betekent juist verschillende leeftijden in een groep (van 0 tot 4 jaar).
- **Kunnen de kinderen naar buiten?** Is er plaats om buiten te spelen en is deze plaats goed afgezet? Wordt er met de baby's buiten gewandeld of gespeeld? Waar gaan ze dan naartoe? Hoeveel leidsters gaan er mee op hoeveel kinderen?

- **Hoeveel leidsters zijn er in totaal voor deze groep?** Heb je steeds te maken met dezelfde gezichten? Staat de ene week de een en de andere week de ander voor de groep? Zijn alle leidsters in het bezit van de benodigde diploma's? Als je langsgaat, let dan op of de juffen aandacht hebben voor de kinderen (of meer voor elkaar).
- **Verder...** Praat met andere ouders die hun kind op dezelfde crèche hebben, vraag naar hun goede, maar ook slechte ervaringen. Sommige crèches hebben een antroposofisch speelgoedbeleid, wat inhoudt dat er wordt gekozen voor speelgoed van bepaalde materialen en zonder felle kleuren. Je kunt bij een intakegesprek vragen naar de verklaring van goed gedrag (vog) van de leidster en je kunt inzage vragen in het GGD-rapport over de crèche.

Op [www.toeslagen.nl](http://www.toeslagen.nl) kun je zien of je op basis van jouw/jullie inkomen in aanmerking komt voor **kinderopvangtoeslag** en zo ja, hoeveel je maandelijks terugkrijgt.

## Of toch een gastouder of oppas

Je kunt er ook voor kiezen je baby bij een gastouder of oppas onder te brengen of om een gastouder of oppas in je huis te laten komen. Onder oppas kunnen natuurlijk ook **opa, oma of buurvrouw** vallen. Ook dan kom je meestal in aanmerking voor kinderopvangtoeslag. Bij een gastouder of oppas gelden eigenlijk dezelfde punten van aandacht als bij een crèche: je kunt van tevoren diploma's en/of referenties checken en de kosten afstemmen. Maar ga vooral op je gevoel af.

Een **au pair** (een inwonende oppas) kan ook een uitkomst zijn. Dit is in veel gevallen voordeliger dan een crèche, helemaal wanneer jullie meer dan één kind hebben. Alleen heb je wel een extra kamer nodig en moet je het prettig vinden een extra huisgenoot te hebben.

## De basis van je baby's carrière...

- ✓ Aanmelden crèche: zodra je zwangerschapstest positief blijkt
- ✓ Aanmelden peuterschool: zodra je baby 1 jaar is of eerder
- ✓ Aanmelden basisschool: varieert per school, maar ook hier geldt hoe eerder hoe beter

### Tip

Meld je baby zo mogelijk bij meerdere scholen tegelijk aan, zo kun je je uiteindelijke keuze tot het laatst uitstellen.