

---

## INHOUD

INLEIDING 6

OVER DE SCHRIJVERS 9

*Zwanger* 11

Expert: Gerard Jansen

*Bevallen* 21

Expert: Gerard Jansen

Iemand die we kennen: Nancy Verbruggen

*De kraamweek* 33

Expert: Judith Kruisselbrink

*Slapen* 45

Expert: Merel Obermeijer

Iemand die we kennen: Neeltje Huirne

*Eten* 57

Expert: Tischa Neve

Iemand die we kennen: Bas Aaftink

*Werken en zorgen* 69

Expert: Jan Bransen

*Relatie* 77

Expert: Ineke Scholten

*Corrigeren* 87

Expert: Jan Janssens

Iemand die we kennen: Lucinda Willemse

*Oppas en opvang* 97

Iemand die we kennen: Anton van Hout

---

*Groeien en leren* 107

Expert:

Susanne Nieuwenhuijsen-Kasanradji

Iemand die we kennen:

Jan Wieger van den Berg

Iemand die we kennen:

Nicki Julius

*Veiligheid en ziek zijn* 121

Expert: Maaïke Oudhuis

Iemand die we kennen: Runa Svetlikova

*Kind en vrije tijd* 133

Expert: Lianne Davids-Busink

*Vrije tijd voor jezelf* 143

Een heleboel iemands die we kennen

*Op vakantie met je kind* 153

*Kind en media* 159

Expert: Remco Pijpers

*Kind en de omgeving* 169

**EEN PAAR HANDIGE WEBSITES** 174

**DANKWOORD** 175

---

## INLEIDING

### Welkom in Vietnam, ouders

Wij zijn drie freelanceschrijvers met in totaal 4,5 kind. We maken sinds een jaar een podcast over opvoeden. Waarom? Omdat we graag praten over kinderen, ook al snappen we heel vaak helemaal niks van hen. Andermans leed troost, herkenbaarheid is fijn. Dus zo kletsen wij al een jaar over slaapproblemen, kindereten en poepen zonder peuter die op de wc-deur ramt. En nu hebben we daar een boek over geschreven.

Als aanstaande vader of moeder krijg je vaak allerlei boeken in de maag gesplitst. Boeken van BN'ers vol koddige zwangerschapsanekdotes en verhalen over ontplofte vagina's en slapeloze nachten. Daarnaast krijg je boeken vol technische verhandelingen over Het Kind, compleet met tabellen waarin staat op welke leeftijd je kind humeurig zal zijn en wanneer niet, en op welke leeftijd hij met drie woorden moet kunnen spreken. De eerste categorie boeken is vooral herkenbaar. Echte tips haal je er

vaak niet uit. En de tweede categorie boeken kan je soms onzeker maken, omdat je baby zich niet zo gedraagt zoals ze daarin beschrijven, of omdat hij met anderhalf jaar nog altijd niet kan lopen.

We wilden dus een ander boek. Wel vol herkenbare situaties, maar ook met tips waar je iets aan hebt. Die je vertrouwen geven. Slaapt je kind niet door? De buurvrouw weet waarschijnlijk precies hoe je dat kunt oplossen, of anders weet je schoonvader het wel. Eet je kind bijna niks? Probeer dan vooral de honderd tips waar de ouders op het kinderdagverblijf mee komen, want hun kinderen eten allemaal als dokwerkers. Terwijl jij om zeven uur 's avonds de muren opnieuw kunt sauzen omdat er een vol bord pasta tegenaan is gekwakt.

We wilden bruikbare tips. Van mensen die net zo relaxed naar het ouderschap kijken als wij. Want wij zijn dus geen perfecte ouders. Verre van. Wij hebben kinderen met snot in hun haar. Met etensvlekken op hun dikwijls te heet gewassen en dus gekrompen kleren. Onze kinderen kijken weleens filmpjes op de iPad, terwijl we in die vrije

---

tijd ook met hen hadden kunnen papiermaché'en.

Vooropgesteld: we houden zielsveel van ze. Echt heel veel. We knappen bij tijd en wijle uit elkaar van liefde. We zijn ongegeneerd trots op ze. Maar leven met kinderen is eigenlijk net als het leven zelf: soms is het fantastisch, soms wil je het liefst de hele dag onder je dekbed blijven liggen. Sommige dagen hebben een gouden randje, sommige dagen had je achteraf ook wel willen overslaan.

Daar gaat dit boek over. Over al die momenten. En we willen je er vooral een hart mee onder de riem steken. Want je doet het al best snel goed, als ouder. We hoeven niet allemaal van die Instagrammable-ouders te zijn, met perfecte kinderen in perfecte kleren. We doen allemaal maar wat. We proberen onze kinderen op te voeden tot leuke, gelukkige mensen. En dat proces is er eentje van vallen en opstaan, van trial-and-error. De specialisten in dit boek geven je tips om dat proces een beetje soepel en relaxed door te komen.

Een vriendin van Hanneke beschreef het ouderschap ooit als volgt: 'Het krijgen van een kind is alsof je een reis plant naar Vietnam. Vrienden komen met tips aan: "Hier moet je echt naartoe, dit dorp is echt heel toeristisch, daar moet je echt gaan eten." Je leest boeken, je bereidt je voor. Maar zodra je in Vietnam bent, maak je alle fouten waar je vrienden je voor gewaarschuwd hebben. Loop je alsnog die toeristenfuik in. Je weet pas hoe Vietnam is, zodra je in Vietnam bent.'

## Dat is het ouderschap in een notendop. Welkom in Vietnam. Goede reis!

Nynke de Jong  
Hanneke Hendrix  
Alex van der Hulst



Alex

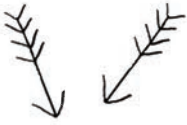


Nynke



Hanneke





## OVER DE SCHRIJVERS

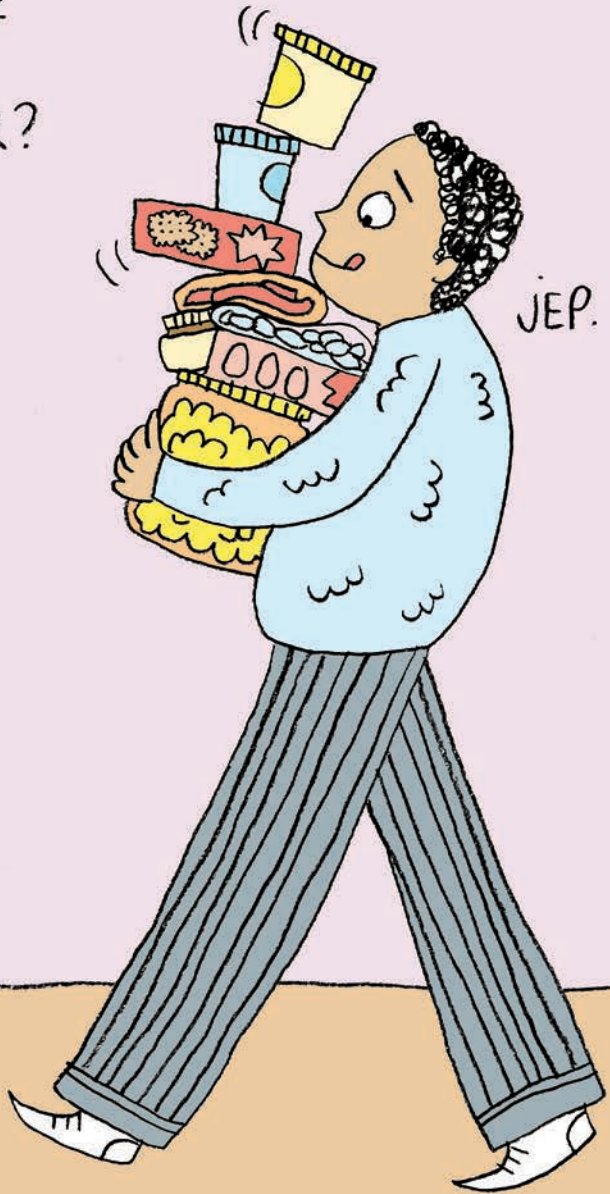
**Nynke de Jong** (Goënga, 1985) is de moeder van Janne die geboren werd in 2016. In 2018 verwacht ze haar tweede kind. Ze was op een haar na *De slimste mens van Nederland*, dus pas op als ze met je wil trivianten. Ze schreef de boeken *Vrouw en fiets* en *Vrouw kijkt sport*, ook schrijft ze columns voor het *Algemeen Dagblad* en *Viva Mama*. Haar man Tom is een fervent fietser, maar kan ook als geen ander in zijn joggingbroek op de bank zitten. Ze wist zich tijdens haar jeugd in Friesland staande te houden tussen drie broers.

**Hanneke Hendrix** (Tegelen, 1980) is de moeder van Alma die geboren werd in 2016. Ze deed veel levenswijsheid op als barvrouw in de kroeg *In de Blaauwe Hand*. Ze schreef de romans *De verjaardagen* en *De dyslectische hartenclub*, en haar derde (roman dus) is op komst. Ze groeide op in Limburg met twee oudere broers. Echtgenoot Dorus is huis-

arts en gelooft niet in de oorkaarstherapie. Hanneke is de laatste Nederlander zonder smartphone, maar apetrots op haar oude Nokia. Onlangs verhuisde ze naar een dorp.

**Alex van der Hulst** (Nijmegen, 1977) is de vader van Renée (2011) en Yaren (2015). Hij is journalist voor onder andere *NRC Handelsblad* en het *Algemeen Dagblad* en schreef boeken over muziek (*We Do Music* en *Jozzy*), wielrennen (*Draag nooit een gele trui*) en zzp'en (*Uurtje factuurtje*), het zoveelste bewijs dat hij maar moeilijk zijn aandacht bij één onderwerp kan houden. Hij is niet getrouwd met zijn vriendin Cynthia, ondanks de druk van de oudste dochter en het programma *Say Yes To The Dress*, dat hij wel heel vaak in zijn ooghoek op tv ziet. Hij groeide op met een oudere broer die enorm bedreven was in spierballen rollen en prikkeldraad zetten.

HOLA! IS DE  
VROUW  
ZWANGER?



JEP.

# Zwanger

## ZURE MATTEN OM ELF UUR 'S AVONDS



**Ik ken iemand die** naar het ziekenhuis moest om zwanger te worden. Ze dacht dat ze nooit zou wennen aan die vaginale echoapparaten die vaak zo plastisch ‘de pook’ worden genoemd.

Maar na een hele trits onderzoeken en behandelingen sprong ze op een ochtend monter in de onderzoeksstoel, bekertje cappuccino in de hand. ‘Wat ben jij vrolijk,’ zei de verpleegkundige.

‘Och,’ zei de persoon die ik ken.

‘Nothing says good morning like a kopje koffie en een vaginale echo!’



**Nynke:** Zwanger.

**Alex:** Zal ik even iets anders gaan doen?

**Hanneke:** Hoezo? Jij was er toch ook bij toen Cynthia zwanger was, of ben ik nou gek?!

**Nynke:** Alex, openingsvraag: wie begon er bij jullie thuis het eerst over kinderen? Cynthia of jij?

**Alex:** Uhm, zij bij de eerste. Ik bij de tweede.

**Nynke:** Overviel je dat bij de eerste?

**Alex:** Nee, dat niet. Dat ging heel geleidelijk en gemakkelijk. Maar goed, is een vader er ooit klaar voor?

**Nynke:** Als je het aan de aanstaande vaders overlaat, dan zouden er nooit meer kinderen geboren worden, denk ik.

**Hanneke:** Dat is bij Dorus totaal niet het geval.

**Nynke:** O nee, sorry. Dorus was *born ready*.

**Alex:** Ja, die had toch ook graag de zwangerschap gedaan? Als het kon...

**Hanneke:** Ja.

**Alex:** En de bevalling?

**Hanneke:** Nou nee. Hij was blij dat hij dat niet hoefde te doen.

**Alex:** Die hele zwangerschap is eigenlijk heel onwerkelijk voor een man. Je zit er maar een beetje voor spek en bonen bij. En de enige tip die je van andere vaders krijgt, is dat je vooral moet meeveren.

**Hanneke:** Meeveren?

**Alex:** Meeveren. Dat als ze iets wil, of zegt, je haar altijd gelijk geeft. Of voorzichtig op andere gedachten probeert te brengen. Maar nooit zomaar 'nee' zeggen.

**Hanneke:** Heeft Tom veel moeten meeveren, Nynke?

**Nynke:** Nou, dat viel wel mee. Maar dit vind ik zo'n tricky onderwerp, hè. Want alle vrouwen zeggen altijd dat ze niet zoveel last hadden van hun hormonen. En hun partners denken daar toch vaak anders over. Maar ik had écht niet zo heel veel last van hormonen. Weinig gejack en geen gekke eetbuien of zo. Hij hoefde nooit om elf uur 's avonds naar het tankstation om zure matten voor me te halen.

**Hanneke:** Ja, maar ik hoef niet zwanger te zijn om zin te hebben in zure matten om elf uur 's avonds. Als je zwanger bent, kun je dat tenminste eisen.

**Nynke:** Han, heb jij nog goede zwangerschapstips?

**Hanneke:** Mijn enige goede zwangerschapstip: kook van tevoren die vriezer vol! Vooral als je nog nul kinderen hebt. En slaap! Vooral slapen. Slaap alsof je leven ervan afhangt, zei ik ook tegen iedereen.

**Nynke:** En doe stedentrips met zijn tweeën.

**Hanneke:** En binge-watch. Ga een week op de bank liggen. Want ik vind, achteraf gezien, dat ik nog veel te veel heb gewerkt vlak voordat ik ging bevallen. Ik stond een paar weken voordat ik moest werpen op naaldhakken op De Parade.

**Alex:** Het motto is: 'Je moet voor de bevalling niet alles uit je leven halen, maar zo min mogelijk'.

**Hanneke:** Ja, dat is het! Doe eens een keer een tijdje niks.

**Nynke:** Ik heb met 37 weken nog een congres aan elkaar staan praten. Daarna ben ik op de bank geploft en heb ik drie seizoenen *Divorced* gekeken. Dat was het maximale wat ik aankon. Ik kwam in

een soort van tunnel terecht en ik kon alleen nog maar naar die zweterige kop van Dirk Zeelenberg kijken.

**Hanneke:** Het is niet fraai, maar ik snap het wel.

**Nynke:** Hoe was de aanloop naar jouw zwangerschap, Han? Want dat is nogal een weg geweest, toch?

**Hanneke:** We zijn de weg via het ziekenhuis ingeslagen, omdat het echt jaren duurde en de babyteller op nul bleef staan. Ik heb toen zeven iui's (intra-uteriene inseminatie) gehad, waarvan een paar al vóór de inseminatie mislukten. Dus dan heb je voor niks al die hormonen geslikt. En dat deed wel wat met me. 'Ik geloof niet in hormonen,' zeg ik altijd. Maar toen wel.

**Nynke:** Ik weet ook nog wel dat je tegen me zei dat je zin had om mensen op straat in elkaar te rammen.

**Hanneke:** Van die hormoonpillen maak je schijnbaar testosteron aan. Ik werd daar wel heel agressief van. Ik heb niet echt mensen geslagen. Maar liep wel opzettelijk tegen mensen aan, in de supermarkt.

**Alex:** En hebben jullie cursussen gedaan? En informatieavonden?

**Hanneke:** Ja, ik heb op een hele goede pufcursus gezeten, een hele zweverige. Terwijl ik helemaal niet zo ben. Er waren ook mensen die al een kind hadden, en die hadden dan ook allemaal tips. Dorus is ook een keer mee geweest. Dat was eigenlijk best wel hilarisch.

**Nynke:** O vreselijk, de parenavond.

**Hanneke:** Ja, het klinkt eigenlijk vies, hè...

**Alex:** Is het ook.

**Hanneke:** Maar ik heb aan die cursus heel veel gehad. Ik had het niet gekund zonder, denk ik.

**Nynke:** Ik wist met 30 weken dat ze in stuit lag en daar draaide ze ook niet meer uit. Dus ik heb die hele pufcursus gedaan met in mijn achterhoofd: ik ga er echt geen reet aan hebben. Dan zit je toch minder op te letten, kan ik je vertellen.

**Hanneke:** Dat kan ik me voorstellen. Alsof je voor een proefwerk leert dat je toch niet hoeft te doen.

**Alex:** Ik ken iemand die is flauwgevallen bij de pufcursus. Ze lieten plaatjes zien hoe de bevalling gaat en toen moest hij – heel witjes – even naar de gang. Daarna konden ze hem oprapen.

**Nynke:** Bij mijn pufcursus had de juf het de hele tijd over ‘je mensje’.

**Alex:** Oh no.

**Nynke:** We deden bij de eerste les een voorstelrondje. Ik bleek, zo ongeveer, de enige te zijn die niet was gepromoveerd. Het waren allemaal van die aanpakkers, van die vrouwen die deze zwangerschap er even tussendoor deden. ‘Geef hier die informatie, dan kan ik hier weer weg’. Van die types. En die moesten dus zes weken lang luisteren naar iemand die het heel de tijd weëig over ‘je mensje’ had.

**Hanneke:** Je mensje...

**Nynke:** Ja, vreselijk. Dit is ook alles wat ik van die cursus heb onthouden. Dat je nooit ‘je mensje’ moet zeggen.

RUST JE WEL  
GENOEG?

OPLETTEN MET  
PYNSTILLING!!!

SPORT JE  
NOG?

NIET  
TILLEN!!

JE GAAT  
TOCH BLIJVEN  
SPORTEN?

GEEN SLA  
ETEN, HOOR!!

HEB JE AL  
EEN  
KINDER-  
DAG VERBLIJF?

LIGT DE  
BABYMOON  
AL VAST??

SLÁÁP!

YOGA!!!

EN ZEKER  
NOOIT DE  
KAT  
AAIEN!!!



A pink flower-shaped graphic with five petals, containing the text 'de expert' in a cursive font.

*de expert*

**GERARD JANSEN**

verloskundige bij Donna,  
praktijk voor verloskunde te Nijmegen

*Probeer op één lijn te zitten voordat de zwangerschap begint*

Als je een kind gaat krijgen, worden er binnen je relatie allerlei dingen enorm uitvergroot. Wees je daar bewust van. Als je al ergernissen in je relatie ervoer voordat je zwanger was, dan ga je je in ieder geval zeker niet minder ergeren. Als je al moeite had met je grenzen aangeven, dan ga je daar waarschijnlijk nu ook tegenaan lopen. Het klinkt simpel, maar toch: als je zwanger wordt, verander je niet ineens in een ander mens, net zoals dat je relatie niet ineens verandert. Ik had ooit een koppel waarvan de vrouw bleek te hopen dat de man na de komst van het kind wel ineens heel veel mee zou gaan helpen in huis, dat hij ineens zou veranderen. Dat ging natuurlijk niet gebeuren. Wees je bewust van wat voor mens je bent, en wat voor mens je partner is.

Een vriendin van me vertelde dat ze tijdens haar zwangerschap weleens een glaasje wijn had gedronken. Ik als verloskundige gruwel daar natuurlijk van, maar toen ik er even over nadacht merkte ik dat zoiets ook gewoon heel erg bij haar paste. De ene persoon is heel strikt en de ander is wat losser. Ik denk dat het belangrijk is dat je, binnen wat gezond en verantwoord is natuurlijk, doet wat bij jou past. Als je in het dagelijks leven heel los bent, zul je dat ook zijn tijdens de zwangerschap, en hetzelfde als je perfectionistisch bent. Leer jezelf kennen. Houd rekening met jezelf en zorg goed voor jezelf.

Er gaat soms iets mis tijdens een zwangerschap en we kunnen niet altijd achter de oorzaak komen. Dat is heel frustrerend, maar wel iets dat je moet accepteren. Je kunt niet alles voorkomen. Net zoals we deelnemen in het verkeer: er kan altijd iets ergs gebeuren, maar toch

stap je in die auto. Hetzelfde is het met zwanger zijn. Je kunt niet de hele dag binnen zitten en honderd keer je sla wassen. Accepteer dat.

Onderschat het effect van zwangerschapshormonen niet. Vrouwen gedragen zich dan vaak echt anders. Daar is niets tegen te doen.

Kijk of je op één lijn kunt komen voordat je aan kinderen begint. Dat je in ieder geval voordat je zwanger wordt een aantal dingen bekeken hebt. Welke verwachtingen heb je van de zwangerschap, de bevalling en het ouderschap. Maar ook: hoe denk je over het doen van onderzoeken? Daarin verschillen mannen en vrouwen vaak sterk. En soms veranderen de ideeën van iemand tijdens de zwangerschap ineens heel erg.

De beste tip die ik je kan geven, is dat je moet proberen mee te bewegen met je lijf en met de nieuwe situaties. Onze generatie is gewend overall controle over te hebben. Daar heb je weinig aan bij het krijgen van kinderen.

### Nog meer tips:

- Je bent niet ziek, maar je bent wel zwanger: als je lijf signalen geeft, dan moet je daarop reageren. Je lijf is keihard aan het werk en veel mensen willen daar niet aan. Die doen alsof ze nog de ouwe zijn. Gun jezelf rust als dat nodig is.  
-----
- Durf hulp te vragen.  
-----
- Een bevalplan maken is tegenwoordig redelijk standaard, maar denk er wel over na en doe dat ook samen. Zorg ervoor dat als jij om de drie minuten weeën hebt je partner dan spreekbuis kan zijn. Communiceer goed!  
-----
- Bij zoiets als maagzuur adviseer ik: wees ook hierbij mild voor jezelf. Je mag best eens een keer omeprazol slikken, en als je al heel lang erg ziek bent mag je ook antibiotica gebruiken. Punt is: je hoeft echt niet alles zonder hulp te doen als je helemaal afgepeigerd bent.

Vitamine D helpt als je vermoeidheidsklachten hebt.

- Paracetamol mag echt.

- Magnesium kun je altijd proberen bij rusteloze benen.

- Durf te vertrouwen op je partner, probeer niet alles zelf te doen en onder controle te houden.

- Bewegen is voor iedereen goed maar als jij nooit gewend was om te bewegen, dan is het realistischer om bijvoorbeeld te gaan zwemmen in plaats van dat je naar de sportschool gaat om daar in de gewichten te gaan hangen.

- Een grappige tip voor vrouwen die dit lezen vóórdat ze zwanger worden: laat je van tevoren eens op toxoplasmose prikken, mocht je daar antistoffen voor hebben dan

kun je gewoon medium of rare biefstuk eten. Keerzijde is wel dat je dan ook de kattenbak mag verschonen!

- Tip voor degenen rondom de zwangere: geef niet te veel ongevraagd advies. Elke vrouw beleeft haar zwangerschap totaal anders.

- Raadpleeg je verloskundige, ook voor kleine vragen. Dus, is er iets waar je je zorgen over maakt, gewoon even bellen. Dat is heel normaal.

- Zoek naar goede advieskanalen bij KNOV of RIVM. Ga niet op forums zitten, en als je dat doet om lotgenoten te treffen, houd dan in je achterhoofd dat heftige verhalen extra hard kunnen binnenkomen tijdens de zwangerschap.