

A close-up photograph of a person's hands holding a dark blue folder. The folder has the word 'vaderboks.' printed on it in a white, lowercase, sans-serif font. The person's hands have several tattoos, including a large 'X' on the left hand and a 'Z' on the right hand. They are wearing a dark green corduroy jacket over a white shirt. The background is a textured, light-colored wall.

vaderboks.

# Man, wat een bevalling!

Het lekker kort en krachtige **voorbereidingsplan** voor mannen die vader worden.

Zet 'm op,

Vaderboks.

# Jouw huiswerk

1. Geboortepan
2. Paklijst
3. Checklist tijdens de zwangerschap



“

The nature of **fatherhood** is that you're doing something that you're unqualified to do, and then you become qualified when you do it.

- John Green.

vaderboks.

# Geboorteplan

De belangrijkste dag van je leven komt eraan! Al zal álles anders gaan dan gepland, toch is het fijn om een beetje voorbereid te zijn. In dit document geven we jullie handige tips en tricks. Bovendien kunnen jullie samen gaan nadenken over hoe jullie de bevalling voor je zien.

# 01

# Vorbereiding geeft rust

Als je al deze dingen beknopt opschrijft, hebben jullie de bevalling alvast in grote lijnen doorlopen. Dit helpt om ervoor te zorgen dat jullie weten wat jullie kunnen verwachten en dat geeft rust. Daarnaast kunnen de zorgverleners om jullie heen het plan doornemen om rekening te houden met jullie wensen.

## 5 vragen om alvast over na te denken met je partner

### Waar willen jullie de bevalling laten plaatsvinden?

Thuis, in het ziekenhuis of ergens anders? En wat is de gewenste sfeer? Denk bijvoorbeeld aan het afspelen van bepaalde muziek of kaarslicht.

---

### Wie moeten er aanwezig zijn?

Staan er nog meer mensen op de lijst, naast jullie en de verloskundige? En wat voor rol krijgt iedereen bij de bevalling?

---

### Weeën, persen en houdingen

Je partner kan bepalen welke houdingen ze wil gebruiken om de weeën op te vangen. [Hier lees je meer over de verschillende houdingen.](#)

Tip: douchen of in bad gaan kan zorgen dat de pijn minder wordt.

---

### De baby

Wil jij de navelstreng doorknippen? Willen jullie borstvoeding geven? In dat geval moet de baby direct worden aangelegd en kan de verloskundige hierbij helpen.

---

### Onderwerp 5: Overige wensen

Zijn er nog andere bijzondere wensen of omstandigheden waar de zorgverleners rekening mee moeten houden? Schrijf ze dan hier op.

# Inpakken en wegwezen

Wanneer de vliezen breken, gaat ook je hoofd kortsluiting maken. Dus heel verstandig om zoveel mogelijk spullen al vóór het bevallingsmoment klaar te zetten. Zo word je straks niet bestempeld als kip zonder kop, maar zal je partner jaloerse blikken krijgen van alle hoogzwangere vrouwen in het ziekenhuis. Jij bent immers een man van de wereld!

# 02

# Wat je vanaf week 36 alvast kunt inpakken

- Een setje schone kleren
- Tandborstel en tandpasta
- Papieren van de verloskundige
- Het Geboorteplan
- Deodorant
- Laptop
- Oortjes
- Een goed boek
- Snacks
- Eventueel je medicijnen

Vink het lijstje af. Zo weet je zeker dat je niets vergeet!

## Weet waar je het kan vinden:

- Telefoon, en oplader
- Portemonnee met pinpas, paspoort en zorgpas
- Huissleutel en autosleutel
- Je bril of je lenzen en alles wat daarbij hoort

## Begin je vaderschap goed:

- Een washandje om je vrouw te verkoelen in het heetst van de strijd
- Een smintje of kauwgom. Als je met haar meepuift



# Checklist tijdens de zwangerschap

# 03

Je partner is zwanger! Maar nu komt de vraag: wat moet op welk moment geregeld worden? Jouw hulp begint namelijk al vanaf dag 1. Dus stroop die mouwen op en neem het het in handen!



Geniet van het leven zolang het nog kan ;) En misschien toch: probeer je tijdens de zwangerschap alvast in te leven in je nieuwe leven, zodat je mindset al op de juiste stand staat zodra het moment daar is.

- Pieter Joost, vader uit ons Vaderpanel

## Periode: 1 – 3 maanden zwanger

### Voeding aanpassen

Je partner mag geen alcohol meer drinken, niet meer roken en drugs is ook geen goed idee. Je maakt het je partner gemakkelijker wanneer ook jij voorlopig (of in ieder geval niet in haar bijzijn) de verleidingen kan weerstaan.

### Op zoek naar een verloskundige

De tijden van echo's komen eraan! Tijd dus om op zoek te gaan naar een verloskundige in de buurt. Deze expert heeft antwoord op al je vragen over echo's, zwangerschap en de bevalling!

### Groei-app installeren

Geen moeite, wel leuk. Wil jij real-time inzicht in de groei van je baby? Er zijn verschillende apps die je hiervoor kunt downloaden. Bijvoorbeeld: de zwangerschaps+ app.

### Termijnecho plannen

De eerste weken van het zwangerschap zitten erop! Je bent natuurlijk rete-zenuwachtig of het allemaal goed gaat. Tussen de 8-10 weken plan je daarom een termijnecho in.

### Nipt plannen

Een nipt is een bloedonderzoek waarbij jullie een kansinschatting krijgen op bepaalde afwijkingen.

### Upgrade je zorgverzekering

Niet vergeten: check je zorgverzekering, en ook die van je partner. Bevallen is namelijk ook een hele bevalling voor jullie portemonnee en sommige ziekenhuizen zitten niet in bepaalde pakketten. Liefst voor het begin van het nieuwe jaar fixen. Bedank ons later maar. ;)

### Brainstormen over babynamen

Misschien hebben jullie samen al heel lang een naam gepolijst en wel klaar staan. Maar het kan ook zijn dat de één meer denkt aan Henk en de ander aan Mohammed. Ga dus samen alvast in beraad. Extra tip: wist je dat je ook een Tinder hebt voor babynamen?

### Denk na over verlof en daarna

Als vader is er qua verlof vaak meer mogelijk dan je in eerste instantie denkt. Maar je moet het wel op tijd bespreken met je baas. Ben je ondernemer? Denk dan alvast na over een financiële buffer.

### Nadenken: thuis of uit bevallen?

Wanneer je partner geen medische indicaties heeft, kunnen jullie helemaal zelf bepalen waar jullie de bevalling willen laten plaatsvinden.



“

Ik heb een papadag, dat zou ik iedereen aanraden. Dan ga ik alleen maar leuke dingen doen met ze. Want je hebt maar één keer de kans om ze in deze fase mee te maken.

- Jerzy, vader uit ons Vaderpanel

## Periode: 3 tot 6 maanden zwanger

### **Kinderopvang uitzoeken**

Ook handig om hier op tijd bij te zijn is het vinden van een geschikte kinderopvang, deze kunnen namelijk snel vol zitten. Belangrijk om van te voren met je partner af te stemmen wat jullie wensen zijn voor een kinderopvang. Denk bijvoorbeeld aan locatie en kosten, maar ook of het pedagogisch beleid aansluit bij jullie wensen.

### **Blijde doos bestellen**

Nu je partner zwanger is staan er vele organisaties voor je klaar met free give aways. Naast veel reclame, ook veel handigheidjes. Tja, je bent Nederlander of je bent het niet... Profiteer ervan!

### **Kraamzorg regelen**

Nadat jullie kindje is geboren hebben jullie je handen vol en komt er een rumoerige tijd aan. Fijn dus als jullie worden bijgestaan door een kraamzorghulp.

### **Denk samen na over een zwangerschapscursus voor je vrouw**

Willen jullie samen meer leren over de bevalling en je alvast voorbereiden? Of willen jullie individueel meer over een bepaald onderwerp leren? Duik alvast in wereld die Zwangerschapscursussen heet!



## **Pret-echo**

Een pret-echo is niet medisch noodzakelijk, maar wel heel waardevol. Tijdens deze echo kom je namelijk achter het geslacht van je baby. Ook is dit de uitgelezen kans voor familieleden (als jullie dat willen natuurlijk) om het ongeboren kind alvast te zien.

## **Structureel echoscopisch onderzoek**

Tijdens dit onderzoek krijgen jullie de beelden van de foetus te zien en bestudeert de echoscopist de verschillende organen. Zoals het hart, de hersenen, de ruggengraat, de nieren en ledematen. Zo worden eventuele afwijkingen vroegtijdig opgespoord.

## **Je baby erkennen**

Als ouders is het slim om je kind voor de geboorte te herkennen, zo word je ook juridisch gezien als de vader van het kind. Je kunt dit laten doen bij de gemeente waar je woont of waar het kind geboren zal worden. Beiden ouders hebben een geldig identiteitsbewijs nodig.

# **Periode: 6 tot 9 maanden zwanger**

## **Koop en installeer een autostoeltje**

Veiligheid staat voorop, en zeker wanneer er straks een nieuwsgierige baby naast je zit. In Nederland moet je je baby in een babystoeltje vervoeren, dus zorg dus dat je dit alvast hebt geregeld. Tip: plaats, wanneer mogelijk, het babystoeltje op de achterbank. Dit is over het algemeen de veiligste plek.

## **Babykamer fiksen**

De creatieven onder ons kunnen hier vast niet mee wachten: de babykamer onder handen nemen! Hebben jullie al nagedacht over kleuren en meubilair? Ga eens langs bij een woonretailer en doe inspiratie op!

## **Kraamzorg intake**

Tijdens de intake ga je met de uitgekozen kraamverzorgster praktische en huishoudelijke informatie doornemen. Dit is ook het ideale moment om jullie wensen en verwachtingen voor de komende periode te bespreken.

## **Geboortekaartje ontwerpen**

Het mooiste nieuws, verdient het mooiste kaartje! Hoe willen jullie straks van de daken schreeuwen dat de kleine wonder is geboren?

## **Bevallingscursus**

Bevallingscursussen zijn er in alle soorten en maten: voor aanstaande moeders, maar ook voor vaders en samen! Lees je in en bekijk welke bij jou past.



Ik heb een Bier, Bitterballen en Bevalen-cursus gevolgd. Heel laagdrempelig met een ervaringsdeskundige onder het genot van een biertje en een bitterbal dus. Het waren vooral dingen die je wel weet, maar die nog even bevestigd worden.

**- Arjen, Vader uit ons Vaderpanel**

### **Maak het geboortepan**

Het geboortepan (ja, deze vind je op pagina 3) is een fijne houvast voor wanneer de bevalling eenmaal daar is. Zorg dat je deze samen met je partner op een rustig moment invult. Geloof ons maar: scheelt je gehaaste beslissingen. En dus minder stress!

### **Vluchtbox klaarzetten**

Op pagina 6 vind je een handige checklist met de spullen die je nodig hebt voor het bevalingsmoment. Heb je deze klaar staan? Dan kan het avontuur van jullie leven écht beginnen!

“

We hadden echt het gevoel: we zijn een team, we gaan dit gewoon fiks. Mijn vriendin deed logischerwijs al het zware werk en ik deed mijn best om haar zo relaxed mogelijk te houden. Als man heb ik zeker het gevoel gehad dat ik van betekenis kon zijn.

**- Maarten, vader uit ons Vaderpanel**



# A real father is born

Jij bent er helemaal klaar voor.

## Toch nog wat extra handvatten en handige tips nodig?

Onze [Vaderboks](#) zit boordevol handige items die jou door de eerste periode helpen: in goede en mindere tijden. De box is voorzien van handige, originele en grappige producten voor de vader én voor de baby.

Een van deze premium producten is de handige Man Kind cursus voor aanstaande vaders. Met focus op jouw rol tijdens de zwangerschap.

[Ontdek de Vaderboks](#)



vaderboks.