



Papa in de verloskamer?

ZWANGERSCHAP

ARTIKEL

Worden wij als aanstaande mama tijdens de bevalling op de proef gesteld? De aanstaande papa's ook! Het is een echte marathon voor degenen die aanwezig zijn in de verloskamer om getuige te zijn van de geboorte van de baby. En voor degenen die 400 keer op en neer lopen op de gang, want ook zij ervaren stress! Hoe dan ook, we moeten hun beslissing respecteren!

Een zwangerschap beleef je samen. De papa mag bij elke fase aanwezig zijn: tijdens het maken van de echo's, de voorbereidingen op de bevalling, de voorbereiding van de kamer, de keuze van de naam en ook de ondersteuning van zijn vrouw tijdens de zwangerschapsperiode. Het is dus logisch dat hij bij de geboorte van zijn baby mag zijn. Maar iedereen is vrij om te kiezen op welke manier hij deelneemt aan de bevalling.

Een essentiële rol, een persoonlijke keuze

De geboorte van zijn eigen kind bijwonen, zijn eerste kreet horen, de baby meteen in de armen nemen... dat zijn de dingen die sommige vaders voor geen goud willen missen. Maar we moeten toegeven dat dit moment niet altijd makkelijk is om mee om te gaan. De angst en onwetendheid tegenover de pijn van zijn vrouw, het zien van bloed en medische procedures, de stress... dat zijn allemaal factoren die sommige mannen kunnen afschrikken.

Alles is afhankelijk van hun persoonlijke gevoeligheid. Er is geen reden om ze een schuldgevoel te geven! Een rustige toekomstige papa op de gang is in ieder geval beter dan een hysterische toekomstige papa in de verloskamer.

Als de papa getuige is van de geboorte...

Zijn taak: de toekomstige mama lichamelijk en geestelijk ondersteunen. Hij kan haar geruststellen, een massage geven, haar afleiden, haar een glaasje water of wat te eten brengen... Samengevat: zorgzaam zijn! De papa hoeft **niet tijdens de hele bevalling aanwezig te zijn**. Een aantal pauzes nemen of een luchtje gaan scheppen, kan verkwikkend zijn, zowel voor hem als voor de toekomstige mama. In sommige gevallen (keizersnede, een operatie...) kan hem gevraagd worden om de kamer te verlaten.

Mannen worden vaak geconfronteerd met de stemmingswisselingen van hun partner die niet verdraagt om aangeraakt te worden of zich uit op een eerder agressieve manier. Dit is normaal en te wijten aan vermoeidheid, pijn en angst... sommige emoties moet je kunnen uiten. En de papa dient vaak als uitlaatklep! Zijn taak is om de juiste balans te vinden tussen aanwezigheid en bescheidenheid...

Hij wordt vaak gevraagd om **de navelstreng door te knippen**: een zeer symbolische daad! Soms is hij ook verantwoordelijk voor het **eerste badje** en het aankleden.

Of papa nu wel of niet aanwezig is bij de bevalling, de geboorte blijft een geweldig moment: de eerste ontmoeting met zijn baby.

Elke papa kiest zelf hoe hij het wil beleven... en zal het nooit meer vergeten!

Sommige kraamafdelingen bieden workshops voor aanstaande vaders als onderdeel van de voorbereiding op de bevalling. Vraag naar informatie!

TERUG NAAR AL DE ARTIKELS