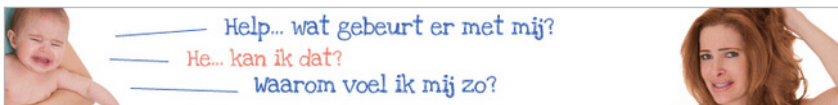




Meld je hier aan voor het GRATIS Oei, ik groei! eMagazine en Sprongenwekker



## Papa & Mama

### Je relatie verandert als je een baby krijgt

Als je een baby krijgt, verandert er veel in je leven. Je bent niet meer met z'n tweeën, vanaf nu ben je een gezinnetje. Je moet vooral genieten van je baby en van je nieuwe rol als papa of mama. Maar die nieuwe rol betekent voor veel stellen ook een (tijdelijk) dipje in de relatie. Pas op dat een dipje geen crisis wordt en zorg dat je elkaar na de komst van de baby ook blijft zien als man en



vrouw.

Als nieuwbakken ouders moet je waken voor het 'papamamasyndroom', volgens Mark Ouwerkerk. Mark is relatietherapeut en heeft een eigen praktijk: [Counselpraktijk Ouwerkerk](#). "Mensen met het papamamasyndroom slaan door in hun nieuwe rol als vader of moeder. Vaders met dit syndroom komen thuis uit het werk, hebben vervolgens alleen nog maar oog voor de kinderen, om daarna moe op de bank te ploffen. Of wat dacht je hiervan: een moeder die net als haar baby ook lekkere comfortabele huispakken met berenprint draagt." Wat een enorm grote verandering is als je een baby krijgt, is de tijdsbesteding en de verdeling in aandacht. Draaide de wasmachine in het kinderloze tijdperk twee a drie keer per week, met een baby draait de machine dagelijks. En als je meerdere kinderen hebt, maakt het apparaat zelfs overuren. Zonder kinderen kun je samen na een lange werkdag een borrel drinken of op een andere manier aandacht aan elkaar besteden, terwijl met een kind de werkdag om vijf uur nog lang niet afgelopen is. Sterker nog, je belandt regelrecht in de avondspits. Vliegen naar de crèche, zorgen dat er warm eten op tafel komt en dan moet het grut nog in bad en in bed. Je mag blij zijn als je rond een uur of acht met een kop koffie of thee het journaal kunt kijken.

### Aandacht voor elkaar

Ook al heb je het veel drukker als je een baby hebt en moet je veel meer plannen, je moet niet vergeten om ook aandacht aan elkaar te besteden, zodat je elkaar niet uit het oog verliest en uit elkaar groeit. Aandacht zit hem juist in kleine dingen. Als de wakker gaat (of als je baby voor de wakker 'af gaat'), kun je uit bed springen en gaan douchen. Je kunt natuurlijk ook je partner een kus geven en vragen of hij lekker geslapen heeft. Mark Ouwerkerk vertelt dat hij stellen die bij hem in relatietherapie zitten opdrachten geeft. Zo laat hij ze thuis een 'relatiegesprek' voeren waarbij onvrede en ongenoegens op tafel worden gelegd. De vrouw kan vertellen dat ze het vervelend vindt dat zij altijd degene is die de kinderen in bad en in bed stopt en de man kan aangeven dat hij er van baalt dat 95 procent van de gesprekken over de kinderen gaat. Door samen aan de slag te gaan met discussiepunten en samen naar een oplossing te zoeken, creëer je een gevoel van saamhorigheid en dat brengt je dicht bij elkaar. Mark: "Het zit hem in de communicatie. Als je maar doordertendert en nooit eens vraagt hoe het met de ander gaat of hoe die zich voelt, dan creëert dat een afstand. En als er eenmaal verwijdering is, dan deel je ook niet meer met elkaar als je je rot voelt of onzeker bent over iets in de opvoeding. Het gekke is trouwens dat als we een conflict of meningsverschil hebben met een collega, dat we dat vaak wel aankaarten, om vervolgens te gaan zitten voor een gesprek om de dingen op te lossen. Als het thuis niet zo lekker loopt, en de gebroken nachten met een baby zijn daar een goede voedingsbodemp voor, dan bespreken veel stellen dit niet."

### Combinatie werk en zorg

Veel kersverse ouders blijken de combinatie tussen werk en het zorgen voor de kinderen lastig te vinden. Ook een andere visie op de opvoeding kan voor frictie zorgen. Als de een voor [rust, reinheid en regelmaat](#) gaat, terwijl de ander het geen probleem vindt als middagslaapjes overgeslagen worden, dan kan dat een discussiepunt worden. Maar ook seks kan een issue zijn. Mark: "Praten over seks is voor veel koppels taboe en dat kan vervelend zijn als de behoeften niet op een lijn liggen. Ook hier adviseer ik weer: praat er over met elkaar en zoek samen naar oplossingen en compromissen. Door er niet over te praten, voel je je namelijk al snel alleen en dat maakt het probleem des te groter."

### Zo blijft je relatie leuk na het krijgen van een baby

Dat er veel verandert met het krijgen van een baby, moge duidelijk zijn. Neem de tijd om te wennen aan je nieuwe rol als vader en moeder en blijf investeren in je relatie. Met deze tips blijft het leuk tussen jou en je partner:

- Ga iets nieuws doen, het maakt niet uit wat (breien, haken, salsadansen, cursus wijnproeven, tuinieren). Een mens wordt blij van nieuwe ervaringen. En als jij lekker in je vel zit, heeft dat ook een positieve weerslag op je relatie.
- Koop zomaar op een doordeweekse dag een bloemetje of overheerlijke chocolade voor je partner. Je zult zien dat de ander aangenaam verrast is en dat geeft jou ook weer een goed gevoel.
- Geef je partner iedere dag een (klein) compliment (wat zit je haar leuk, wat los je dat goed op met die drambui van Pietertje, deze pasta is echt heerlijk).
- Knuffel met elkaar. Door elkaar aan te raken is er letterlijk minder afstand.
- Mopper en klaag zo min mogelijk. Je schiet er weinig mee op en de sfeer wordt er niet beter op. Heb je iets op je hart dat met je partner te maken heeft, kaart dit dan op een rustig moment aan zonder verwijten te maken.
- Besteed de schaarse tijd die je samen hebt goed. Geef elkaar 's ochtends een kus en vraag 's avonds aan elkaar hoe de dag was. Maar ook tijdens het smeren van de boterhammen en het verschonen van een luier kun je contact hebben met elkaar.
- Plan minimaal een keer per maand een avond samen. Je kunt een oppas regelen en lekker uit eten gaan, maar je kunt het ook thuis gezellig maken. Leg de kinderen vroeg in bed, trek allebei iets leukes aan (dus géén huispak of joggingbroek), ga samen uitgebreid koken en trek een lekkere fles wijn open... Televisie, computer en telefoons worden uitgezet!

### TIP:

In het gratis eBook [Oei, ik groei! van partners naar ouders](#) (gesponsord door Agis) lees je over de veranderingen die jij en je partner doormaken als je een kind krijgt.

[Lees verder & download eBook](#)

Dit artikel is geplaatst in de categorie [TIJD VOOR ELKAAR: RELATIE & SEKS](#), [TIJD VOOR JEZELF](#).

[Vind ik leuk](#) [2](#) personen vinden dit leuk. Wees de eerste van je vrienden.

← Fantasiespel stimuleren

Moederdag →

### Verwante artikelen:

#### [Wanneer krijgt je baby zijn eerste tandjes?](#)

Gemiddeld krijgen baby's met zes maanden hun eerste tandje. Meestal is dat een voortand in het ondergebit. Heel soms wordt...

#### [Ouders: omgaan met een sprongetje van je baby](#)

Het is fijn als ouders het met elkaar eens zijn over de opvoeding en verzorging. Juist als het kind het...

#### [Wat als een baby weer gaat kruipen terwijl hij al kan lopen?](#)

Mentale sprongen beginnen met een reorganisatie in de hersenen waardoor je nieuwe dingen kunt waarnemen. Door die verandering kan je...

#### [Je leven op z'n kop na de geboorte](#)

Natuurlijk is het krijgen van kinderen het mooiste wat je kan overkomen in je leven. Maar ook mooie zaken brengen...

#### [Je baby bewust aandacht geven](#)

Hoe klein je baby ook is, hij kan het heel goed merken als jij druk bent en met je gedachte...

Bestel nu in onze **Webshop**

Meld je aan voor **Sprongenwekker & eMagazine**

Ik denk dat mijn baby last heeft van krampjes, wat kan ik hier aan doen?

### Nieuw: Oei, ik groei! vMovies

In de vMovies laat Oei, ik groei! zien wat je baby van speelgoed leert en hoe het zijn ontwikkeling stimuleert.

[Laugh & Learn™ Say Please™ Theeservies](#)

vMovie - Laugh & Learn Say Please Theeservies



[Bekijk hier meer vMovies](#)

**Xaviera's Leeshoekje:** Kijk: dit is nijtje, dit ben ik

Een echte topper van een boekje! Vooral om het zien- en-vergelijken te oefenen. Een uniek boekje met een echte hele hoge leer- en plezierfactor.

[Lees verder](#)

**GRATIS eBooks**

### Niet doen bij baby slapen: slaap valkuilen

Slapen en vooral het niet-slapen is een onderwerp dat veel jonge ouders bezighoudt. Je kleintje in slaap krijgen (en in slaap houden) heeft vaak nogal wat voeten in de aarde. In dit artikel lees je in welke 'slaap-alkuilen' je niet moet vallen als je wilt dat je kleintje goed slaapt. [Lees verder](#)

### Wat wel en niet tijdens de zwangerschap

Als je zwanger bent kan je sommige dingen beter niet doen, zoals rood vlees eten en de kattenbak verschonen. Andere dingen zijn juist wel weer goed voor jou en je buikbaby, zoals het nemen van extra foliumzuur en lekker blijven bewegen. Hier lees je over de do's en don't's tijdens de zwangerschap. [Lees verder](#)

### Vind ons op Facebook

**Oei Ik Groei**  
Vind ik leuk 6.669

**Oei Ik Groei**  
Wist je dat...:

... baby's vaker ziek zijn tijdens een sprong. Waarom? Een sprong veroorzaakt stress, en stress maakt je kwetsbaarder voor ziektes.

### De voordelen van borstvoeding

Borstvoeding heeft veel voordelen. Zo bevat borstvoeding antistoffen en vetzuren die niet in kunstvoeding zitten. Daarnaast is het helemaal gratis en heb je het altijd bij de hand! In dit artikel vind je nog meer voordelen van borstvoeding ten opzichte van flesvoeding. [Lees verder](#)

**Hoe groot is je baby in je buik**  
Week 13. Zo groot als een Lippenstift. Gemiddelde grootte: 7,5 cm

[Kijk hier voor meer weken](#)

[> Interessante links](#)