



## De do's-and-don'ts van het kraambezoek



### GEZIN&VRIJE TIJD

Als Meghan Markle straks bevalt, is er geen twijfel mogelijk: tenzij je Harry, Kate of William heet, moet je niet dromen van een bezoekje. Een cadeau kopen hoeft ook al niet, de royals verkiezen een donatie aan een goed doel. Voor niet-koninklijke baby's zijn de regels minder duidelijk: moet je in het ziekenhuis op bezoek of wacht je? Wat koop je en hoeveel geef je uit? Drie experts en twee mama's geven raad. *TINNIE BRANT*



# 't is juist z'n papa

### Ziekenhuis of op huisbezoek?

"Ouders geven op het geboortekaartje aan wat ze het liefst willen", zegt etiquetteconsultant Brigitte Balfourt. "Staat er in welk ziekenhuis en op welke kamer de baby ligt, dan ben je uitgenodigd. Wordt alleen het thuisadres vermeld, dan wordt het bezoek thuis verwacht – enkel naaste familie zoals oma, opa, meter en peter gaan dan wel naar het ziekenhuis. **Ga nooit langs zonder te verwittigen**, maar vraag in een mail of een berichtje wanneer het past. Bel niet, want je weet nooit wanneer mama en baby een dutje doen."

Wordt er samen met het geboortekaartje ook een babyborrel aangekondigd, dan ga je daarheen. De ouders geven daarmee aan dat ze liever alle bezoek in één keer ontvangen.

### Moet je altijd op bezoek?

"Als je een kaartje krijgt, is het onbeleefd niets van je te laten horen", zegt Balfourt. "Je moet daarom niet op bezoek, maar **er wordt wel verwacht dat je reageert en iets geeft**." Voor collega's heeft ze een gouden regel: wordt het kaartje naar de hele afdeling op het werk gestuurd, dan is het niet de bedoeling dat je een bezoekje brengt. Krijg je er persoonlijk eentje in je brievenbus, dan kan het wel.

### Baby vasthouden of niet?

Alleen als de mama het zelf voorstelt. "Een pasgeboren baby wil helemaal niet worden doorgegeven aan alle tantes en nonkels, die wil vooral zijn ouders vlakbij", zegt Joke Muyltermans van de Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen. "Als een baby onrustige nachten of momenten heeft, zien

we dat die vaak te maken hebben met drukke dagen waarop hij van arm naar arm moest."

### Wat zeg je beter niet?

"Zeg nooit dat de baby op mama of papa lijkt", zegt Balfourt. "Je weet niet waar de gevoeligheden liggen. Ook niet doen: verhalen over je eigen bevalling en kinderen vertellen – het draait nu even om de mama en haar baby."

"**Schrap de woorden: zou je niet of mag ik een tip geven**", zegt Inne Beckers, mama van twee kindjes. "En borstvoeding is een gevoelig thema – als het niet lukt, vindt een mama dat heel erg. En als je moe en hormonaal bent, heb je niet de assertiviteit of het gevoel voor humor om hier goed op te reageren." Foto's maken van de baby kan, als je de ouders goed kent. "Maar die foto's zonder het te vragen op sociale media zetten vind ik *not done* – zelfs als je familie bent", zegt Inne.

### Blijf je erbij tijdens de borstvoeding?

"Hangt van de mama af", zegt Muyltermans. "Als de baby huilerig is en de mama zegt *ik denk dat hij honger heeft*, maar ze maakt verder geen aanstalten om te voeden, is het **misschien een goed idee even naar buiten te gaan**. Maar ik vond het zelf heel vervelend als mensen niets durfden te komen zeggen terwijl ik aan het voeden was – alsof ik er niet bij hoorde. Start een mama spontaan met voeden, dan stort het haar niet dat je er bent."

### Hoe kan je helpen?

"Zeg niet: *laat maar weten als ik iets voor je kan doen*. Maar vraag: *wat kan ik voor je meebrengen, wat kan ik voor je doen?*", zegt Muyltermans. "Hulp zit hem echt in kleine dingen, zoals een brief posten of tien minuten op de baby passen."

Ook altijd een goed idee: eten meebrengen. "**Ik kreeg opvallend veel mensen op bezoek met een pot spaghetti**", zegt Renke Bouwen, mama van een baby. "Dat is heel fijn, want aan koken kom je niet toe. En dan kan het bezoek ook iets langer blijven, want het geeft je de kans om samen te eten."

### Wat koop je als cadeau?

Iets van de geboortelijst is altijd goed. "Vooral de kruippakjes voor één maand, kleine slaapzakjes, dekentjes, tetradoeken en spullen om het park en de wieg aan te kleden, hebben ouders liefst als eerste", zegt Astrid Van Turnhout van babyspecialzaak Het Land van Ooit.

Maar wat als van die lijst enkel de goedkope kleinigheden en de veel te dure autostoel overblijven? "Veel mensen kopen dan een cadeaubon, om bijvoorbeeld toch nog bij te dragen aan die duurdere stukken. Koop je die in dezelfde winkel als de geboortelijst, dan weet je dat het de smaak van de ouders is", zegt Van Turnhout. **Niet altijd een succes: iets kopen**



### Onze Experts

- **Brigitte Balfourt**, etiquetteconsultant
- **Joke Muyltermans** van de Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen
- **Astrid Van Turnhout** van babyspecialzaak Het Land van Ooit
- **Inne Beckers**, mama van twee kinderen
- **Renke Bouwen**, mama van een baby

**wat je zelf schattig vindt.** "Ik werd soms wat tureluur van de eindeloze kleertjes, niet altijd mijn smaak, en de knuffeldoekjes", zegt Inne. "Na een tijdje heb je echt genoeg knuffelbeesten", zegt ook Renke.

Kies je ervoor om de pamperekening te sponsoren? "Geef nooit enkel geld of een enveloppe, maar koop er iets kleins bij, zoals een handcrème voor de mama", zegt Balfourt. Renke en Inne waren **blij verrast door voorleesboekjes** als extra attentie: "Heel origineel, en je hebt er jaren plezier van." Maar volgens Renke gebeurt het ook dat bezoek een centje stort en later op bezoek komt zonder cadeau: "Ik heb dat nooit als onbeleefd ervaren."

### Hoeveel geef je uit?

"We willen vaak te veel geven", zegt Balfourt. "Dat maakt de drempel te hoog om iets van je te laten horen als je een kaartje krijgt. Als je geen meter of peter of naaste familie bent, is **20 à 25 euro genoeg**." Alleen durven ouders, peters, meters en goede vrienden zich wel eens laten gaan, zeker als het om een eerste kindje gaat. "De grootouders geven vaak 500 tot 1.000 euro uit, bij peters en meters ligt dat tussen 200 en 500 euro. Bij goede vrienden kan het oplopen tot 75 of 100 euro", zegt Van Turnhout.