

■ TEKST JOHAN DÉMOED

H HET VADERLIJF
VERANDERT ALS
ZIJN VROUW IN
VERWACHTING IS

MANNEN ZIJN OOK ZWANGER

Misselijkheid, gewichtstoename, een veranderde eetlust en stemmingswisselingen zijn van die kwaaltjes die bij een zwangere vrouw horen. **Toch gebeurt het weleens dat ook vaders elke ochtend boven de wc hangen.**

Sommige mannen hebben last van zwangerschapssymptomen. Gelukkig behoren zij tot de onfortuinlijke minderheid. Maar wat zij in hevige mate meemaken, ondergaan alle andere vaders ongemerkt: een drastische verandering in de hormoonhuishouding. Er raken namelijk opeens heel andere stoffen door het mannenlijf als zijn vrouw zwanger is... en daardoor verandert ook zijn gedrag.

KWAAL-TJES

In 1991 wees een Amerikaanse onderzoeker er al



op dat het couvadesyndroom een algemeen maar niet goed begrepen verschijnsel is. Mannen die hieraan lijden ver-

tonen zwangerschapskwaaltjes die gestimuleerd worden door het gedrag en de geurhormonen (feromonen)

ALLE VADERS MAKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP EEN COCKTAIL VAN HORMONEN AAN.

van hun vrouw. Ze reageren extreem op de natuurlijke, door de lucht verspreide stof-

fen die de zwangere moeder door haar huid en zweetklieren uitscheidt. Deze feromonen bereiden de man voor op vaderlijk gedrag. Toekomstige vaders zijn zich daar normaal gesproken

niet van bewust.

Het couvadesyndroom heeft volgens Arthur Brennan, onderzoeker aan het Londense Kingston University, alles te maken met hormonen. Ontdekt is dat elke man tijdens de zwangerschap een cocktail van hormonen aanmaakt die ontworpen is om het vaderschap een handje te helpen. Brennan zegt dat die cocktail een fysieke verandering in het mannenlichaam teweegbrengt, zoals dat ook gebeurt in het lichaam van een zwangere vrouw. Tijdens de zwangerschap maken mannen namelijk meer

prolactine aan. Dit zou ook het couvadesyndroom verklaren.

VROUWELIJK

Louann Brizendine is een Amerikaanse neuroloog en psychiater. Zij schreef een boek waarin ze de mannelijke hersenen analyseert aan de hand van studieresultaten. Hierin stelt ze dat het wetenschappelijk is aangetoond dat aanstaande vaders als het ware een ander mens worden. Ze gaan ander gedrag vertonen doordat hun hormoonhuishouding flink verandert.

Onderzoekers ontdekten dat in de drie weken voorafgaand aan de bevalling mannen de grootste hormonale sprong maken, van niet-vader naar vader. Onder andere de testosteronspiegel daalt dan. En niet zo'n klein beetje: met maar liefst 33 procent! Tegen de tijd dat de baby wordt geboren blijkt vader

PAPPALIEFDE IN DE BAARMOEDER

Dat moeder en kind van nature een sterke band hebben, ligt voor de hand. In de baarmoeder is het kind al rechtstreeks met zijn mamma verbonden. Maar vlak de band met vader niet uit. Een foetus kan zelfs sterker op zijn stem reageren dan op de stem van moeder.

Alice is 27 weken zwanger. Haar man Richard praat zo

vaak mogelijk tegen zijn ongeboren baby door zijn mond vlakbij Alice's buik te houden. Maar luistert zijn kindje wel naar hem?

BEKEND

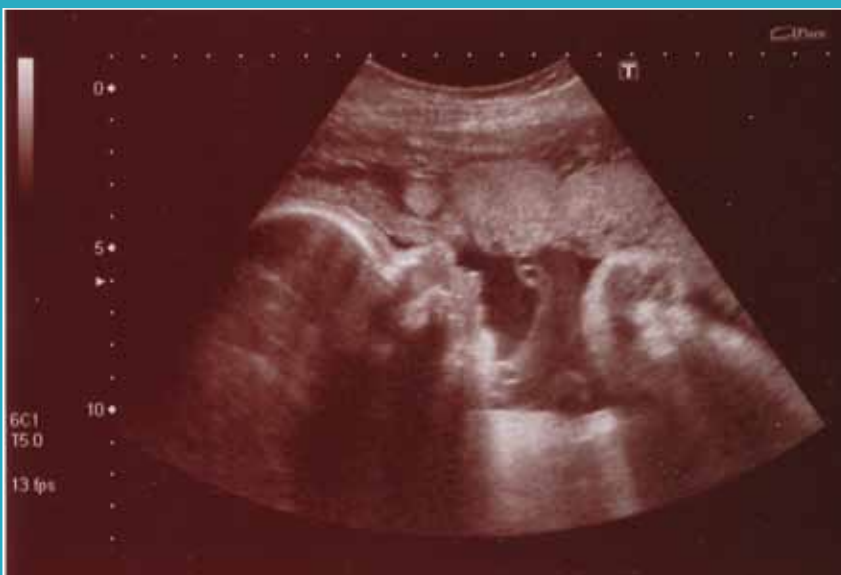
Een gynaecoloog maakt een echo en bepaalt de hartslag van de baby. Eerst wordt getest wat er gebeurt als de baby moeders stem hoort. Alice begint tegen haar baby te praten. Het is bekend dat

een kindje al in de zestiende week van de zwangerschap de stem van moeder kan horen. Het bekende geluid van haar stem verhoogt de hartslag van het kindje; een duidelijk teken dat het hierop reageert.

STERKER

Nu is het de beurt aan vader. Richard houdt zijn hoofd bij de buik en begint te praten. En wat gebeurt er?

In deze test reageert het kindje sterker op de stem van vader dan van moeder. Toen Alice sprak was de hartslag 136 slagen per minuut, maar toen Richard praatte bedroeg de hartslag maar liefst 144. De grootste reactie komt in dit geval dus als pappa tegen zijn kindje praat!



BRON:
 ■ Biology of Dads, BBC,
 15 juli 2011

niet alleen beter te kunnen horen, maar ook nog eens beter op huilende baby's te reageren dan niet-vaders. In die drie weken voor de geboorte stijgt de pro-

lactinespiegel met meer dan 20 procent.

Mannen worden in die zin vrouwelijker naarmate de geboorte van het kind in

zicht komt. Ze worden erop voorbereid om betere vaders te zijn.

Ook het verzorgingsinstinct van de man wordt dus 'aangezet'. Dat is in alle men-

Geen agressieve pappa om je heen...

Mannelijk versus vrouwelijk

▶ **TESTOSTERON** is het mannelijke hormoon dat onder andere zorgt voor lichaamsbehering en spiergroei. Mannen maken dit in veel grotere hoeveelheden aan dan vrouwen. Testosteron wakkert agressief gedrag aan. Het is bekend dat mannen met hoge testosteronwaardes snel gefrustreerd zijn. Die wil je niet naar de wieg zien rennen als de baby huilt... Rond de bevalling daalt de testosteronspiegel flink.



▶ **PROLACTINE** staat bekend als 'het moederhormoon' omdat het moeders aanzet tot melkproductie. Uit onderzoek blijkt dat ook mannen prolactine aanmaken. Dat gebeurt al tijdens de zwangerschap van hun vrouw, maar ook kort na de bevalling.

▶ Babygezicht activeert 'ouderlijk instinct'

Omdat zuigelingen 24 uur per dag zorg nodig hebben om te overleven, is ervoor gezorgd dat er een vrijwel onverbreekelijke biologische band tussen ouder en kind ontstaat. Het is alsof vader en moeder halsoverkop verliefd worden op hun baby wanneer ze hem voor het eerst zien.

▶ Wetenschappers ontdekten dat ouders 'verliefd' worden op hun baby doordat daarbij dezelfde hersencircuits worden ingeschakeld als toen pa en ma (jaren daarvoor) verliefd werden op elkaar. Cupido's pijlen

worden als het ware in krachtige neurochemische stoffen als dopamine en oxytocine gedoopt. Net als bij romantische liefde worden hierdoor de verbindingen tussen de hersencircuits van de baby en zijn ouders verstevigd.

▶ Huid-op-huidcontact en in elkaars ogen kijken zijn hiervoor essentieel. Louann Brizendine schrijft dat een babygezichtje (met zijn zachte bolle wangetjes en grote ogen) binnen 0,7 seconde een speciaal hersengebied activeert dat het 'ouderlijk instinct' heet.



▶ Handje vasthouden en lekker knuffelen

▶ De hersenen van vader en baby kunnen binnen een paar weken na de geboorte op elkaar afgestemd raken. Dit gebeurt door veel huid-op-huidcontact en elkaar vaak in de ogen te kijken. Het 'knuffelhormoon' oxytocine zorgt ervoor dat er een prettig gevoel van verbondenheid ontstaat.

▶ Oxytocine speelt nog een andere belangrijke rol, namelijk bij de

bevalling. Dankzij oxytocine hebben man en vrouw een sterke emotionele band. Het is ook dit knuffelhormoon dat weeën veroorzaakt bij de vrouw. Onderzoek wijst

uit dat een vrouw minder pijn ervaart als de man bij de bevalling aanwezig is en haar ondersteunt door bijvoorbeeld de hand vast te houden. De bevalling

duurt dan doorgaans korter en de weeën zijn vaak minder pijnlijk. Ook dit brengt de man een stap dicht bij het mee-ervaren van het krijgen van een kind.




selijke hersenen voor-geprogrammeerd, en dus niet alleen bij moeders. Als de baby huilt, zet dat ook bij vader allerlei hersengebieden in werking. Datzelfde is het geval als de baby lacht. Dat activeert het beloningscentrum in pappa's brein, waarna alle hersencircuits pulseren door de vreugde van het vaderschap. Hierdoor gaan de hersenen nieuwe verbindingen

PAPPA'S HERSENCIRCUITS PULSEREN DOOR DE VREUGDE VAN HET VADERSCHAP

behoefden van zijn kind te kunnen inspe-
len.

Zo groeit het kindje op met twee zorg-

maken, waar-
door pappa's verzorgingsinstinct nog meer wordt versterkt. En iedere nieuwe hersenverbinding helpt hem om nog beter op de

zame ouders. Het wordt ouder, groter en minder kwetsbaar. Langzamerhand keren de testosteron- en prolactinespiegel van vader ook weer terug naar het niveau van voordat hij vader werd. En hopelijk heeft hij dan al voldoende vaardigheden ontwikkeld om een goede pappa te zijn. 

 **WEET MEER:**
 De mannelijke hersenen, Louann Brizendine, uitgeverij Sirene, ISBN 9789058315151.
 www.tiny.cc/mannenhersenen

TEST: VRIJGEZEL VERSUS JONGE VADER

In de BBC-documentaire 'Biology of Dads' kunnen kijkers kennismaken met twee mannen die aan een experiment deelnemen. Een kersverse vader en een vrijgezelle man krijgen elk een babypop in handen. Hoe reageren ze hierop?

De kersverse vader voert een gezellig gesprek met één van de onderzoekers, terwijl een andere wetenschapper zijn gedrag vanachter een geblindeerd raam bekijkt. Wat valt op? Tijdens het gesprek houdt vader de babypop dicht tegen zich aan, alsof het zijn eigen kindje is. De onderzoeker licht toe: „In zo'n situatie valt het

op hoe verbazingwekkend snel jonge vaders in het patroon vallen van 'dit is wat je doet als je een baby vasthoudt'. Ze wiegen de pop voorzichtig en kijken zo nu en dan naar beneden.”

GEUR

Aangenomen wordt dat de geur van zijn pasgeboren kindje ervoor zorgt dat de testosteronspiegel in vaders bloed daalt. Daarom hebben de onderzoekers in dit experiment de pop gewikkeld in het dekentje van zijn kind. Zo kan het dat vader doet alsof het zijn kind is, terwijl hij weet dat het om een pop gaat. De feromonen van het baby'tje, die uit het dekentje opstijgen, beïnvloeden zijn hormoonpro-



 De vrijgezel heeft meer oog voor de onderzoekster tegenover hem...


zijn hand tegen het ruggetje en kijkt daarbij regelmatig naar beneden. Het is moeilijk te geloven dat het hier om een pop

ductie. Het zorgt ervoor dat zijn testosteronspiegel daalt. „Bij kersverse vaders zijn de waardes van mannelijke hormonen op hun laagst sinds ver voor de puberteit. Ze zullen nooit meer zo laag zijn. Deze man heeft dus, vergeleken met wie hij zes maanden geleden was, een compleet andere hormoonhuishouding gekregen.”

gaat. Hij toont overduidelijk zijn verzorgende gedrag. De onderzoekers geven aan dat het lage testosteronspiegel van de nieuwe vader zijn geduld en kalmte heeft vergroot.

AFGESLOTEN

Maar hoe reageert een vrijgezelle man, als hij een pop in handen krijgt? Tijdens het gesprek met de onderzoekster bekommert de proefpersoon zich niet om de pop. Hij troost niet en kijkt er zelfs niet naar. Vervolgens krijgt de vrijgezelle man ook het geluid van een huilende baby te horen. De onderzoeker laat hem eventjes alleen. Dan komt de ware pappa pas echt naar boven. Hij begint de pop te strelen, tikt zachtjes met

 De jonge vader behandelt de pop als zijn eigen baby.



 **WEET MEER:**
 www.tiny.cc/vertoetelen