



» [Zwanger](#) » [Bevalling](#) » Kraamplan schrijven: dit zet je erin

Kraamplan schrijven: dit zet je erin

Een bevalplan is voor de meeste aanstaande ouders een bekend begrip, maar wat dacht je van een kraamplan? Het geeft rust, om al tijdens de zwangerschap samen met je partner te bespreken hoe jullie de kraamperiode voor jullie zien.



Wijze raad van

Kleine Zaken

Ouderschap experts

Veel stellen zijn tijdens de zwangerschap al tip top voorbereid op de bevalling. De [vluchtbox](#) en [het bevalplan](#) liggen klaar. De babykleertjes voor de eerste week bevinden zich al een tijdje netjes opgevouwen in de kast. En dan komt de dag dat die bevalling achter de rug is, je baby is er! Maar dan ...? Dan blijkt ook een goede voorbereiding voor na de geboorte opeens een heel goed plan.





Wat is een kraamplan?

In Nederland houden we 6 weken na de bevalling aan als '[kraamtijd](#)'. Wist je dat in andere culturen er nog meer aandacht is voor rust en herstel? De Ayurveda traditie gaat er bijvoorbeeld van uit dat de eerste 42 dagen na de bevalling de gezondheid van de moeder bepalen voor de komende 42 jaar. Een kraamplan helpt jullie samen te bepalen hoe jullie de start van jullie gezin vorm willen geven.

Een kraamplan is eigenlijk geen plan, maar een voorbereiding op de kraamperiode. Je weet nog niet hoe jij en je partner gaan reageren als jullie eenmaal ouders zijn. Wel blijken concrete gesprekken en het opschrijven hiervan in de vorm van een kraamplan een fijne basis te geven. Tijdens de kraamperiode kunnen afspraken en voorkeuren natuurlijk nog aangepast worden. Wanneer je van tevoren research hebt gedaan, kunnen jullie gemakkelijker keuzes maken wanneer de er eenmaal baby er is.

Wat staat er in een kraamplan?

Een kraamplan kan verschillende vormen hebben en verschillende vragen beantwoorden. Je kan er zelf een samenstellen of een kant-en-klare lijst gebruiken. Wat staat er dan in zo'n kraamplan? Denk bijvoorbeeld aan [kraambezoek](#): vanaf wanneer is er bezoek welkom? Wie mag er als eerste komen? Maar ook: Zijn er dingen die ik nu al kan regelen die het straks gemakkelijker maken? Hoe richten we het verlof in? En als er overlap is in verlof: hoe richten we die tijd samen in?

Je ziet dat het vooral een communicatiemiddel is. Veel dingen zal je vanzelf al met je partner bespreken, maar structuur aanbrengen aan dit soort gesprekken blijkt een toegevoegde waarde te hebben. Zo vergeet je geen zaken en gaan jullie er echt bewust voor zitten. Ook spreek je dingen naar elkaar uit waar je normaal gesproken niet zo snel aan zou denken. Concrete taken kunnen verdeeld worden: wie communiceert er bijvoorbeeld alvast naar de familie wat jullie van hen prettig vinden rondom de bevalling en kraamtijd?

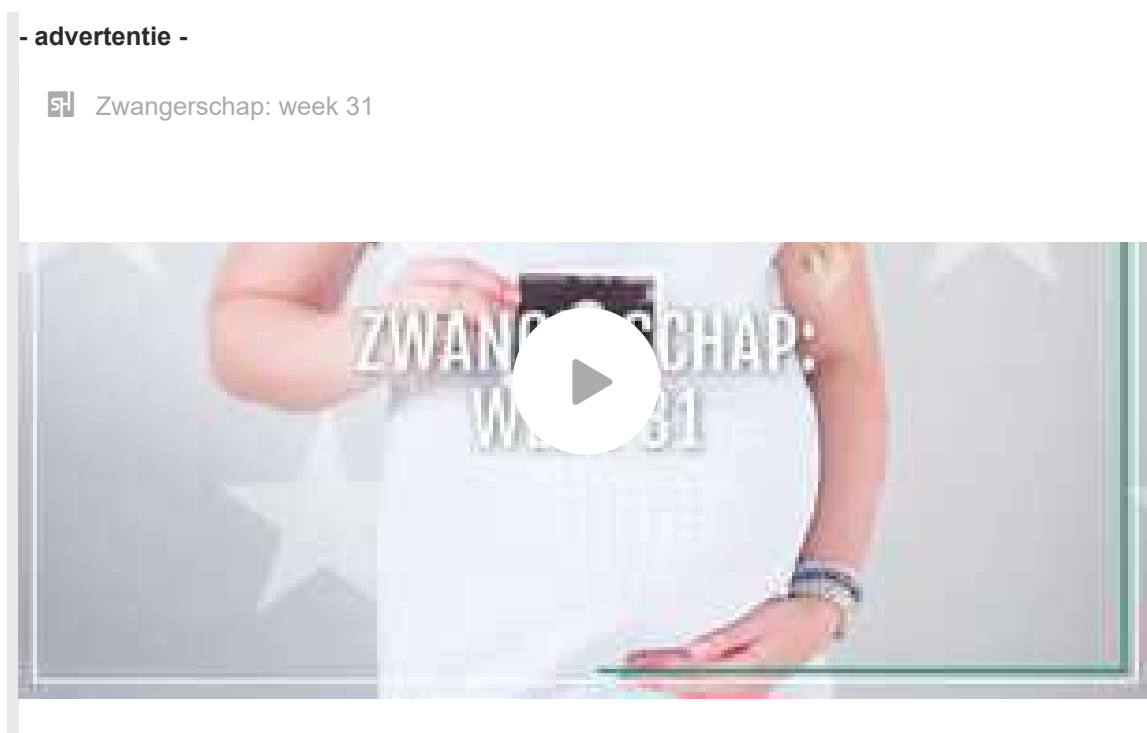
Voorbeeld kraamplan



Download gratis kraamplan

Waarom een kraamplan schrijven?

Het krijgen van een kind vraagt veel van jou als persoon, maar ook van je relatie. Stellen die voor het eerst samen een kind krijgen blijken [acht keer meer ruzie te hebben](#) in het eerste jaar na de geboorte. Het is alsof je ineens een meer dan fulltime baan gaat doen waar je niet voor opgeleid bent. Gelukkig zal je merken dat je snel groeit in je rol als ouder. Toch geven veel ouders aan dat ze de eerste tijd na de bevalling geleefd worden en achteraf gezien meer hulp hadden willen vragen of accepteren. Ook dit is iets waar alvast over nagedacht wordt tijdens het maken van een kraamplan.



Hoe maak je een kraamplan?

Als je een kraamplan van internet gebruikt hoef je dit alleen nog in te vullen. Vervolgens kan je bedenken welke onderwerpen je zelf nog zou willen toevoegen. Je zal zien dat alleen al door de inspiratie van de vragen in het kraamplan je zelf ook op nieuwe gespreksonderwerpen komt. Als je helemaal zelf een kraamplan wil schrijven, begin je met het bedenken van categorieën waar je het over wil hebben. Denk ook na over welke periode je in het kraamplan wil bespreken. Jullie zijn ook nog ouders na de kraamperiode. Misschien wil je het alvast hebben over wat jullie voorkeuren wat [kinderopvang](#) betreft zouden zijn. En hoe denken jullie bijvoorbeeld dat je ermee om wil gaan mocht je baby veel blijken te huilen? Nadat je bij elke categorie meerdere vragen bedacht hebt, is het zaak



Een kraamplan is een hulpmiddel. Je kan ervan uit gaan dat de tijd met jullie baby er sowieso anders uit gaat zien dan je je voor kan stellen. Gebruik een kraamplan daarom als houvast, maar ga er tegelijkertijd flexibel mee om. Ook hier is communicatie weer het belangrijkste. Blijf regelmatig met elkaar bespreken of je er nog wel achter staat. Vaak zorgt dat er al voor dat zaken besproken kunnen worden voordat ze tot irritaties leiden. Samen ouders worden vraagt veel van jullie als stel, maar het kan er ook juist voor zorgen dat jullie samen groeien en steeds beter leren communiceren.

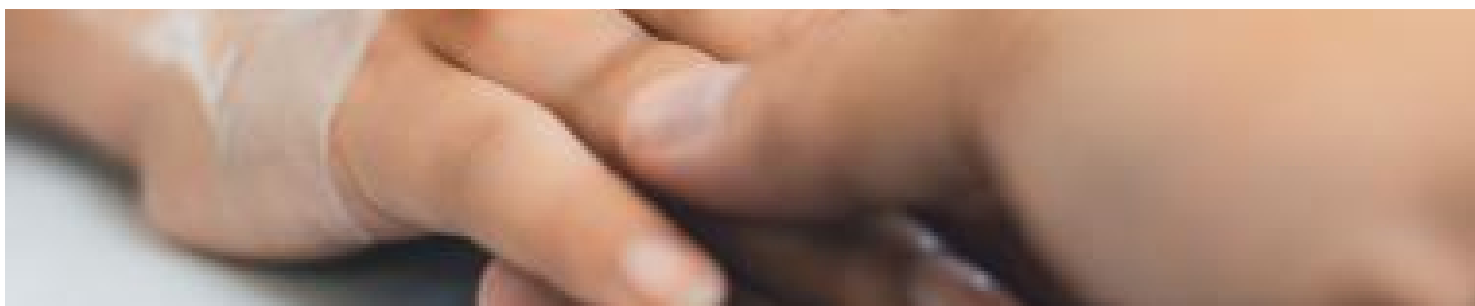
Natuurlijk is een kraamplan ook nuttig als je alleen ouder wordt. Juist dan is het goed om na te denken hoe je de tijd na de geboorte vorm wil geven en dit alvast voor te bereiden. Dit samen met iemand doen die belangrijk voor je kind gaat zijn is alvast een bijzonder moment. Vergeet in je voorbereiding dus zeker niet de tijd na de geboorte en maak samen naast een bevalplan ook jullie eigen kraamplan.

Lees ook: [Zo ervaren moeders de eerste 3 maanden na de bevalling](#)

Gerelateerde artikelen



Verloskundige Marlies: met de helm op geboren



Suus (32) kreeg een kraampsychose





Top 10 meisjesnamen

Ook interessant

- Eerste kind krijgen na 2025 kost ouders 2500 euro
- Welk beddengoed is veilig voor je kind?
- Veilig beddengoed voor je baby
- Rodehond bij je peuter of kleuter
- Rodehond bij je baby: symptomen en gevolgen

[Veelgestelde vragen](#)

[Contact](#)

[Magazine WIJ](#)

[Adverteren](#)

[Volg WIJ op](#)

Alle rechten voorbehouden © 2023 WIJ Special Media | [Privacy Statement](#)

