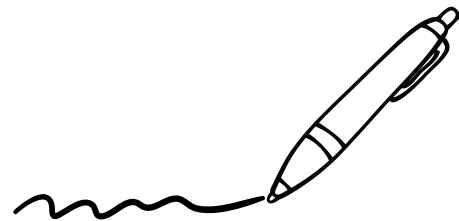


# KRAAMPLAN



Jullie willen je natuurlijk goed voorbereiden op de eerste tijd met jullie kind. Maar waar begin je? Veel ouders geven aan dat ze beter voorbereid hadden willen zijn op de babytijd. De cursus Zwangerschap, Babytijd & Ouderschap van Kleine Zaken bereidt je voor.

Denk aan onderwerpen als:

- Hoe kan ik de ontwikkeling van mijn kind ondersteunen?
- Hoe communiceert mijn kind?
- Hoe verander jij zelf? Hoe zit dat met hormonen en je brein (van beide ouders!)?
- Hoe gaan jullie de taken verdelen?
- Wat betekent gelijkwaardig ouderschap?

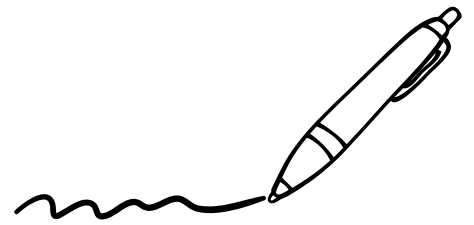
Wetenschappelijk onderbouwd en met praktische handvatten!

**SCHRIJF JE IN**  
**GEbruik DE CODE **KLEINEZAKEN-25** VOOR 25% KORTING**

[WWW.KLEINEZAKEN.COM/CURSUSAANBOD](http://WWW.KLEINEZAKEN.COM/CURSUSAANBOD)



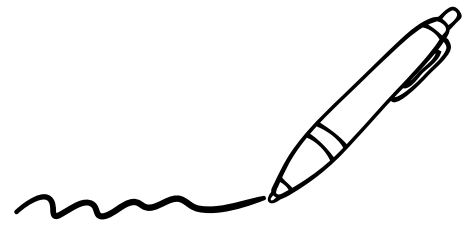
# KRAAMPLAN



## BEVALLING EN KRAAMWEEK

	Je/jullie plan
<p>Vertellen we mensen dat de bevalling is begonnen?</p> <p>Houden we mensen op de hoogte tijdens en net na de bevalling?</p>	<p>En dit gaan we op de volgende manier communiceren ....</p>
<p>Hoe snel na de geboorte mag er (welk) bezoek langskomen?</p> <p>Bijvoorbeeld al in het ziekenhuis, gelijk thuis of na 2 dagen?</p>	<p>En dit gaan we op de volgende manier communiceren ....</p>
<p>Waar willen we dat de kraamverzorgende ons bij helpt en wat willen we juist zelf doen?</p>	
<p>Wie mag langs komen in de eerste week?</p> <p>En hoe vaak per dag/week?</p> <p>Hoe lang mogen ze blijven?</p>	
<p>Wie mag onze baby vasthouden of willen we liever onze baby zelf vasthouden?</p>	

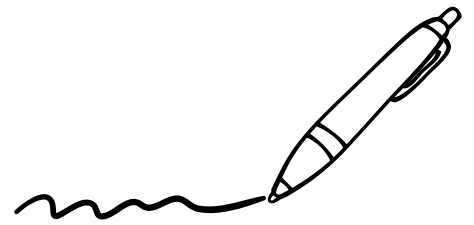
# KRAAMPLAN



## BEVALLING EN KRAAMWEEK

	Je/jullie plan
Hoe zorgen we ervoor dat we genoeg rust krijgen?  (bijvoorbeeld elkaar er op wijzen, vaste rustmomenten, benoemen tegen bezoek dat we het liever kort houden)	
Hoe communiceren we aan elkaar wat we nodig hebben?	
<p><i>Voeding is belangrijk voor het herstel na de bevalling. Onderschat deze immense prestatie niet! Kunnen jullie alvast een boodschappenlijstje maken voor de eerste week (en daarna) met de belangrijkste ingrediënten voor recepten voor herstel (liefst ook lekker simpel, vol vitamines en eiwitten)?</i></p>	

# KRAAMPLAN



## KRAAMTIJD

### Verschillende culturen en herstel

*In Nederland houden we 6 weken na de bevalling aan als 'kraamtijd'. Maar wist je dat in andere culturen er nog meer aandacht is voor herstel en rust? In bijvoorbeeld de Aryuveda traditie wordt er gezegd dat de eerste 42 dagen na de bevalling de gezondheid van de moeder bepalen voor de komende 42 jaar.*

### Je/jullie plan

Hoe willen we het verlof indelen?

Welke periode willen we samen thuis met je baby zijn en welke periode alleen?

- Zwangerschaps/geboorteverlof
- Partnerverlof
- Aanvullend partnerverlof
- Ouderschapsverlof (voor beide ouders)
  - Betaald (9 weken in het eerste jaar)
  - Onbetaald (26 weken in totaal)
- Vakantiedagen

Zouden we structurele ondersteuning willen of iemand die even bij ons intrekt of willen we het liever zelf doen?

*Als jullie samen een tijdje thuis zijn voor de zorg voor jullie baby:*

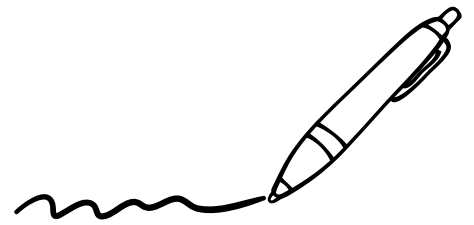
Hoe willen we die tijd samen inrichten?

Hoe verdelen we de taken?

Benoem de taak specifiek en vertel wat je van elkaar verwacht, Benoem daarna een (hoofd-)verantwoordelijke.

Denk aan stofzuigen, luier verschonen, bezoek/familie regelen, boodschappen doen etc.

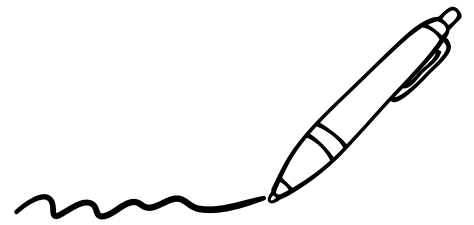
# KRAAMPLAN



## KRAAMTIJD

	Je/jullie plan
<p>Waar verwachten we hulp bij nodig te hebben?</p> <p>Schrijf namen op van mensen die jullie zouden kunnen vragen. Maak dit zo specifiek mogelijk, bijvoorbeeld (bijvoorbeeld: Mies zouden we kunnen vragen te helpen als we erg moe zijn, zodat wij even kunnen slapen. De buurman zouden we kunnen vragen een keer boodschappen te doen).</p>	<p>En dit gaan we op de volgende manier communiceren ....</p>
<p><i>Voor de periodes dat je als ouder alleen thuis bent met je baby:</i></p>	
<p>Vind ik het fijn om regelmatig mensen om me heen te hebben om me te helpen, bijvoorbeeld even een was inzetten? Zo ja, wie?</p>	<p>Kan je dit nu al met deze mensen bespreken?</p>
<p>Zijn er dingen die ik nu al kan regelen die het me gemakkelijker maken? ((extra) hulp in de huishouding, alvast maaltijden invriezen etc.)</p>	

# KRAAMPLAN



## SELF-CARE IN DE KRAAMTIJD

*Rust en tijd voor jezelf worden gemakkelijk overgeslagen tijdens de kraamtijd. Toch zou dit voor ieder gezinslid een belangrijk onderdeel van jullie nieuwe leven moeten zijn. Want probeer maar eens rustig te blijven tijdens een huilbui als je eigenlijk snakt naar een moment voor jezelf. Of hoe kun je tijd en rust nemen om te spelen met je kind als er nooit tijd en rust in je eigen hoofd is?*

### Je/jullie plan

Sporten:

Zoek alvast uit welke manieren van bewegen worden aangeraden in de eerste weken. Wat spreekt me daarvan aan?

Ook voor jou als vader/andere ouder is het belangrijk om te blijven sporten. Hoe gaan we elkaar tijd en ruimte geven?

Ontspanning:

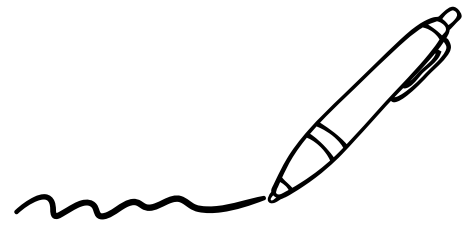
Waar ontspan ik het meest van?

Hoeveel tijd neemt dit in beslag?

Wat verwacht ik van de ander zodat ik deze ruimte krijg?

Hoe willen we omgaan met elkaars sociale afspraken?

# KRAAMPLAN



## ZORG EN OPVOEDING

*Vaak geven ouders aan hele andere ouders te zijn dan ze van tevoren hadden gedacht. Bijvoorbeeld veel minder streng of juist strenger. Toch is het fijn het alvast voor de geboorte met elkaar over zorg en opvoeding gehad te hebben. Juist dan kun je gemakkelijker nog bijstellen.*

### Je/jullie plan

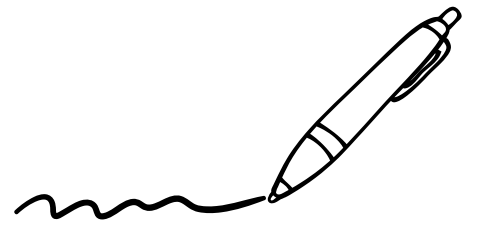
Willen we flesvoeding of borstvoeding proberen of een combinatie?

Bedenk welke hulp jullie mogelijk nodig gaan hebben. Een borstvoedingscursus vooraf? Een lactatiekundige als het niet lukt (mogelijk gedekt door de verzekering)?

Wat zijn ieders gedachten over omgang en opvoeding? concreet bijvoorbeeld omgang met huilen, slapen etc.

Hebben we hierover nog meer informatie nodig? hoe gaan we daar aan komen?

# KRAAMPLAN

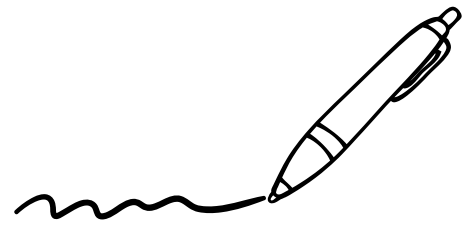


## ZORG EN OPVOEDING

	Je/jullie plan
<p>Bij wat voor opvang voelen we ons goed?</p> <p>Wat is er beschikbaar?</p> <p>Wie gaat dit uitzoeken?</p>	
<p>Wat vonden we fijn aan onze eigen opvoeding?</p> <p>Wat willen we daarvan doorgeven en wat juist niet?</p>	



# KRAAMPLAN



## BROERTJES EN ZUSJES

*Voor wie dit van toepassing is: de brusjes!*

*Waar een eerste kind al voor uitdagingen zorgt, zullen jullie nog grotere uitdagingen tegenkomen wanneer er al een kleine druktemaker rond rent. Of twee.. Of drie...*

### Je/jullie plan

Willen we oppas voor  
tijdens de bevalling?  
Zo ja, wie?

Hoe willen we de  
broertjes/zusjes betrekken  
bij de zorg voor de baby in  
de eerste week?

Hoe zorgen we voor  
voldoende aandacht voor  
de oudste(n)?

Hebben we extra  
oppas/opvang nodig in de  
eerste week?  
En de weken daarna?

Willen we de komst van de  
baby vieren met de  
broertjes/zusjes?  
Bijvoorbeeld door te  
trakteren op  
opvang/school.