



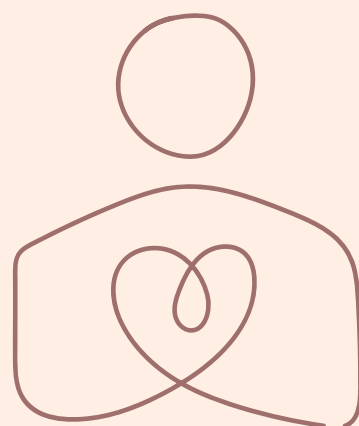
KRAAM PLAN

Moeder van Binnen

www.moedervanbinnen.nl

DIT VINDEN WIJ BELANGRIJK

Schrijf op wat jullie belangrijk vinden tijdens de kraamperiode. Denk aan: Schoenen uit in huis, muziek, de sfeer die je wilt, voorkeuren rond de baby, manier van communiceren enzovoort.





Moeder van Binnen

www.moedervanbinnen.nl

BEZOEKERS

Wie willen jullie de eerste drie dagen op bezoek krijgen?

In de eerste twee weken?

In de eerste maand?

Welke momenten is het bezoek welkom?

"Goed en gezond eten voorkomt dat je te vermoeid raakt en dat je voedingstekorten krijgt."

VOEDING

Drie favoriete maaltijden:

Snacks waar jullie dol op zijn::

Dingen die jullie echt niet lekker vind:

Verzamel afhaalmenu's.

Welke restaurants kunnen maaltijden bezorgen?

"Het duurt zo'n 6 weken voor de baarmoeder volledig is geslonken en de placenta wond is genezen."

RUST

Wat helpt jou/jullie om (straks) rust te pakken?

Hoe zien jou/jullie rustmomenten eruit?

Offline is het nieuwe online. Plan momenten in om alles uit te zetten. Wanneer zou dat voor jou/jullie zijn?

"Wees slim genoeg om te weten wanneer je hulp nodig hebt en wees dapper genoeg om het te vragen."



GEZELSCHAP

Denk na over de mensen van wie je weet dat ze er voor je zijn, en op wie je kunt rekenen voor emotionele steun of een helpende hand. Noteer de namen en telefoonnummers zodat je makkelijk contact kunt opnemen als je ze nodig hebt!

Wie kun je bellen....



om te vertellen hoe jij je echt voelt
of om lekker te klagen



om een gezonde en voedzame maaltijd te maken



om even te douchen
terwijl iemand je baby vasthoudt



om te vragen je huis schoon te maken



om met jou en/of je baby te wandelen



om baby/moeder advies te vragen

**"Pas als je goed voor jezelf zorgt,
kun je het beste van jezelf geven."**

ZELFZORG

Zoek alvast mensen die je kunnen helpen bij zelfzorg, informatie over welzijn en deskundige zorg indien nodig. Denk bijvoorbeeld aan bekkenfysiotherapeut, masseuse, post partum begeleider, lactatiekundige, osteopaat enz.