

## KRAAMPLAN

**Lieve aanstaande ouders,  
Gefeliciteerd met jullie zwangerschap!**

Jullie willen je graag voorbereiden op de komst van je kind, niet alleen op de bevalling.

Een kraamplan is eigenlijk geen plan, meer een voorbereiding op de kraamperiode.

Jullie weten 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.

Veel plezier!  
Team van New Care kraamzorg



Bij vragen kunt u ons bereiken  
op telefoonnummer:  
06-17 10 57 57

Of mailen naar:  
[info@newcare-kraamzorg.nl](mailto:info@newcare-kraamzorg.nl)

| Bevalling & 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>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>Waar willen we dat de kraamhulp 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>                                                                                         |                |
| <p>Hoe zorgen we ervoor dat we genoeg rust krijgen?</p> <p>(bijvoorbeeld elkaar er op wijzen, vaste rustmomenten, benoemen tegen bezoek dat we het liever kort houden)</p> |                |
| <p>Hoe communiceren we aan elkaar wat we nodig hebben?</p>                                                                                                                 |                |

## Kraamtijd

| Kraamtijd                                                                                                                          | Je/jullie plan                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Hoe willen we het verlof indelen?<br><br>Welke periode willen we samen thuis met je baby zijn en welke periode alleen?             |                                                                                       |
| Zouden we structurele ondersteuning willen of iemand die even bij ons intrekt of willen we het liever zelf doen?                   |                                                                                       |
|                                                                                                                                    | Als jullie samen thuis zijn voor jullie baby:                                         |
| Hoe willen we die tijd samen inrichten?                                                                                            |                                                                                       |
| Hoe verdelen we de taken?<br><br>Benoem de taak specifiek en vertel wat je van elkaar verwacht.                                    | Denk aan stofzuigen, luier verschonen, bezoek/familie regelen, boodschappen doen etc. |
| Waar verwachten we hulp bij nodig te hebben?<br><br>Schrijf namen op van mensen die jullie zouden kunnen vragen.                   | En dit gaan we op de volgende manier communiceren ....                                |
|                                                                                                                                    | Voor als je alleen bent met jullie baby                                               |
| Vind ik het fijn om regelmatig mensen om me heen te hebben om me te helpen, bijvoorbeeld even een was inzetten?<br><br>Zo ja, wie? |                                                                                       |
| Zijn er dingen die ik nu als kan regelen die het gemakkelijker maken?                                                              |                                                                                       |