

Het Kinderwens Invulboek

Fase 2: De weg naar zwangerschap



Mandy Verleijsdonk

Jij hebt een kinderwens. Dit invulboek is voor jou als je graag zwanger wil worden en daar bewust bij stil wil staan, of als zwanger worden niet direct lukt.

Dit invulboek is van:

Startdatum van invullen:

© 2025

Het Kinderwens Invulboek is met zorg samengesteld. Je mag het gratis gebruiken, voor je eigen persoonlijke proces. Ik vraag je vriendelijk om het niet te kopiëren, verspreiden of verkopen. Je kan mensen wel altijd verwijzen naar KinderwensReflectie.nl. Dankjewel voor je respect.

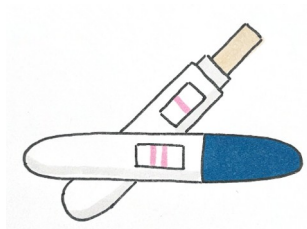
Tekst: Mandy Verleijdsdonk – KinderwensReflectie.nl

Illustratie: Susan Degen-Verleijdsdonk - LiefdesNestje

Inhoudsopgave

Over Het Kinderwens Invulboek.....	4
Wat kan Het Kinderwens Invulboek je opleveren?.....	5
Hoe je dit invulboek kunt gebruiken.....	6
De werkbladen.....	8
Mindmap maken.....	9
Meer weten over vruchtbaarheid.....	10
Een zorgverzekering kiezen.....	13
Jouw steunnetwerk in kaart brengen.....	15
Zwanger worden in een gezond lichaam.....	16
Stilstaan bij hoe het met je gaat.....	17
Stilstaan bij hoe het met je gaat.....	19
Stilstaan bij hoe het met je gaat.....	21
Goede gewoontes tracken.....	23
Jouw relatie.....	26
Jouw situatie: Je bent halverwege de dertig of ouder.....	28
Jouw situatie: Je wil alleenstaande moeder worden.....	29
Jouw situatie: Je hebt een relatie met een vrouw.....	31
Jouw situatie: Je wil co-ouderschap met een stel.....	32
Wat als ... je niet vanzelf zwanger raakt.....	34
Wat als	36
Wat als	38
Terugblik.....	40
Algemeen.....	42
Bronnen bij je invulboek.....	43
Overige notities.....	46
Feedback is welkom.....	47
KinderwensReflectie.nl.....	49

Over Het Kinderwens Invulboek



Wat kan Het Kinderwens Invulboek je opleveren?

Een kinderwens onderzoeken of nadenken over de toekomst met of zonder kinderen kan best ingewikkeld zijn. Misschien weet je niet goed wat je wilt of voelt. Misschien twijfel je, pieker je veel, vind je het lastig om informatie te ordenen of laat je je beïnvloeden door de verwachtingen van anderen. Of misschien wil je gewoon bewust stilstaan bij een belangrijke beslissing.

Het Kinderwens Invulboek is een hulpmiddel om dichterbij jezelf te komen en beter voorbereid je eigen weg te gaan. Het invullen is geen doel op zich. Het invulboek schrijft niet voor wat je moet kiezen of hoe jouw weg eruit moet zien. Jij bepaalt wat bij jou past, welke vragen je wilt onderzoeken en wat je nodig hebt.

Richting geven aan je eigen weg

Door actief met je kinderwens aan de slag te gaan, krijg je meer zicht op jezelf, je wensen, gevoelens, mogelijkheden, behoeften en grenzen. Je kunt informatie en gedachten ordenen, nieuwe perspectieven ontdekken en woorden geven aan wat er in je leeft. Ook kan het je helpen om gesprekken aan te gaan, steun te vinden en nieuwe mogelijkheden te zien.

Zo krijg je meer houvast om stap voor stap richting te geven aan jouw eigen weg. Daarbij is er aandacht voor wat voor jou belangrijk is, voor je fysieke en mentale gezondheid, voor je kwetsbaarheid én je kracht. En wanneer je een toekomst met een kind overweegt, is er ook aandacht voor de behoeften en noden van een toekomstig kind.

Hoe je dit invulboek kunt gebruiken

Het invulboek nodigt je uit om te denken, voelen, schrijven, onderzoeken, verbeelden en bespreken. Je staat stil bij wat er in je omgaat, verkent mogelijkheden en verzamelt informatie.

Op basis van de titels van de werkbladen kan je kijken waarmee je aan de slag wil gaan.

- Je vult in waar je zelf behoefte aan hebt en laat leeg waar je (nog) geen behoefte aan hebt. Het doel is niet om het invulboek volledig in te vullen.
- Hoeveel of hoe weinig je schrijft, bepaal je zelf. Als je geen zin hebt om te schrijven, kan je de vragen ook bespreken met iemand.
- Je vult het boek zelfstandig in, of met je partner/ steunfiguur, een hulpverlener of wie jij zelf nog wenst. Dat kan fijn zijn als je er ook graag samen over praat. Verder kan dat helpen als je het lastig vindt om het invulboek zelfstandig in te vullen.

Doe vooral wat werkt voor jou!

Bronnen gebruiken

Je kunt informatie tegenkomen die je toe wil passen in je eigen proces. Denk aan informatie uit een boek, tijdschrift, video of podcast, van een website, maar ook wat je hoort van zorgverleners of mensen uit je netwerk.

- Je kunt dan de bladzijde opzoeken in het invulboek met hetzelfde thema om te noteren wat je graag wil onthouden. Of je schrijft het bij de notities.
- Je kunt gebruikte bronnen invullen op het lijstje achter in dit invulboek. Dan weet je waar je informatie vandaan kwam.
- Wees je bewust van de soort bron waar je informatie vandaan haalt. Gaat het om resultaten van wetenschappelijk onderzoek, advies van een zorgverlener, een ervaring van een enkele persoon, een website van de overheid of wat dan ook. Dat kan je helpen bij hoe je de informatie het beste kan toepassen in jouw eigen leven.

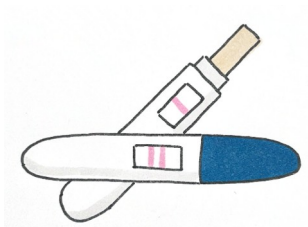
Wat-als-situaties invullen

Het leven gaat vaak niet zoals we willen en er komen allerlei lastige situaties op ons pad. In het boek staan enkele situaties waar je eens over na kunt denken. Zo geef je je zorgen de ruimte op papier in plaats van er alleen maar over te piekeren. Ook kan je bedenken wat je kan helpen. De lege wat-als-werkbladen kun je gebruiken voor wat voor jou persoonlijk nog meer uitdagend is.

Tips bij het invullen

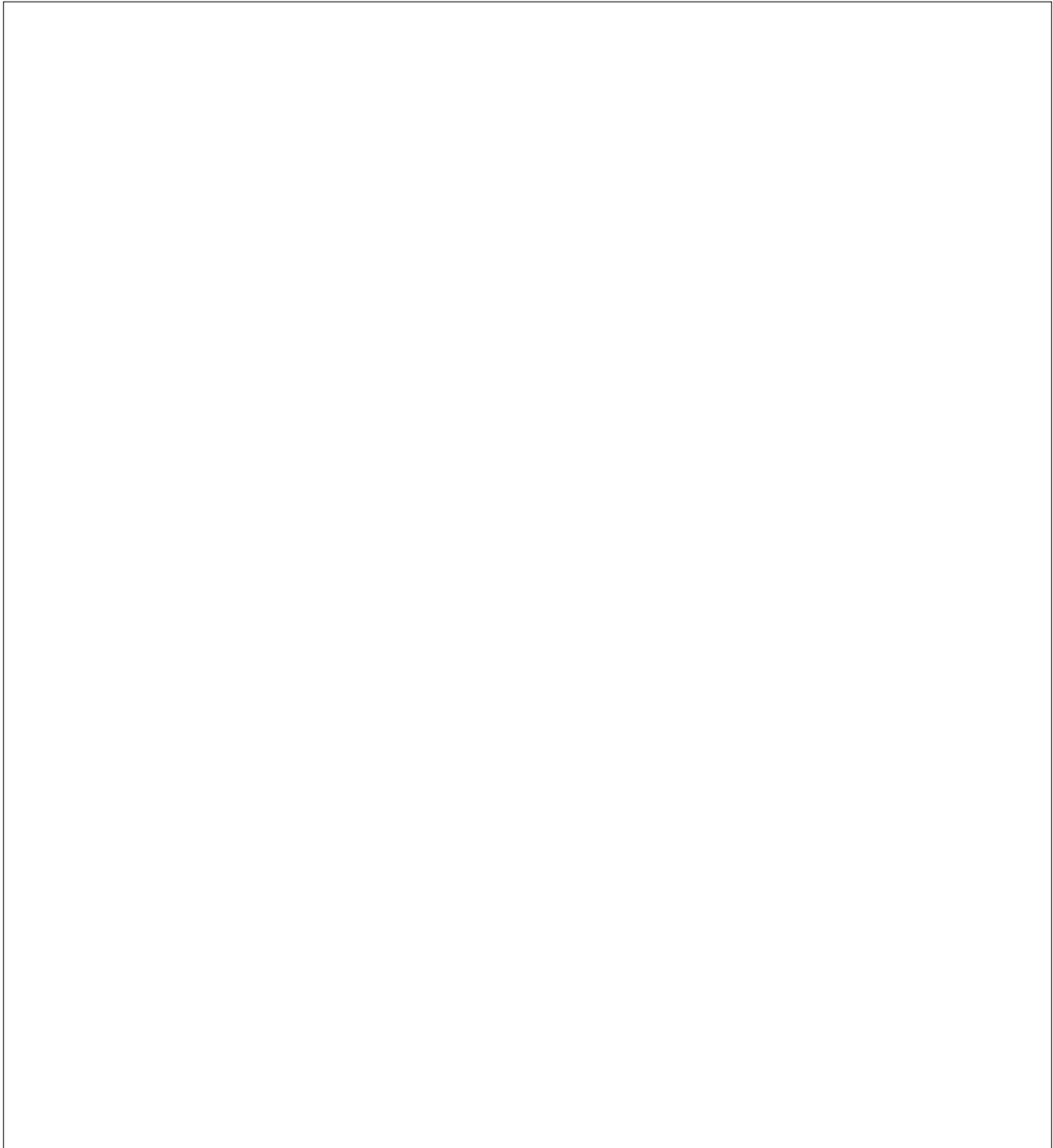
- Er is geen goed of fout, dus leg jezelf geen druk op. Het invulboek is puur en alleen voor jouzelf. Je kan het eventueel met potlood invullen als je nog wilt gummen. Je kan ook een extra schriftje ernaast gebruiken.
- Van bepaalde pagina's is het handig om een foto te maken, zodat je die informatie altijd bij je hebt. Denk aan het lijstje met wat je moet kopen of contactinformatie.
- Maak een plekje op je telefoon waar je altijd vlug een idee kan noteren als je je invulboek niet bij de hand hebt.
- Wees creatief als je dat leuk vindt. Gebruik kleur, plak stickers en teken erbij. Google maar eens naar leuke babydoodles om na te tekenen.
- Bewaar het invulboek op een eigen plekje. Niet iedereen hoeft dit persoonlijke en kwetsbare invulboek te zien.

De werkbladen



Mindmap maken

Waar aan denk jij bij de weg naar zwangerschap? Maak hieronder een mindmap. Noteer in het midden 'de weg naar zwangerschap'. Noteer daaromheen alle woorden die in je opkomen. Er is geen goed of fout.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for creating a mind map. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the document.

Meer weten over vruchtbaarheid

Het is handig om enige basiskennis te hebben van de vrouwelijke cyclus en wanneer je vruchtbaar bent. Zwanger worden gaat namelijk niet altijd vanzelf.

Wanneer in de menstruatiecyclus is een vrouw vruchtbaar?

Waar aan herken je dat je rond je eisprong zit, lichamelijk en emotioneel?

Wat heeft een positieve invloed op je vruchtbaarheid?

Wat heeft een negatieve invloed op je vruchtbaarheid?

Wat heeft een positieve invloed op de vruchtbaarheid van de mannelijke partner?

Wat heeft een negatieve invloed op de vruchtbaarheid van de mannelijke partner?

Wat helpt bij voor een succesvolle bevruchting?

Hoe en wanneer gebruik je een zwangerschapstest?

Actiepunten

- Zwangerschapstesten kopen
- Met je partner praten over dit onderwerp

Tip

- Je kunt je menstruatiecyclus bijhouden, zodat je ook inzicht krijgt in wanneer je vruchtbaar bent. Dat kan bijvoorbeeld via een app. Zoek een methode die past bij jou.
- Eventueel kun je ovulatietesten gebruiken.

Een zorgverzekering kiezen

Bij zwanger zijn, bevallen en eventuele vruchtbaarheidsbehandelingen heb je zorg nodig.

Daarna heb je zorg nodig voor je kindje. Daarom is het slim om goed na te denken over welke pakket passend is bij jouw zorgbehoefte en financiële situatie.

Wat zit er in de basisverzekering?

--

Aanvullende verzekering kiezen

Om welke zorg gaat het?	Wat zijn de verwachte kosten?	Welke vergoeding krijg je?	Wil je je hiervoor verzekeren?

Welke keuze heb je gemaakt?

Zorgverzekeraar:

Pakket:

Kosten:

Actiepunten

- De gewenste zorgverzekering daadwerkelijk afsluiten.

Jouw steunnetwerk in kaart brengen

De ene persoon heeft meer steun nodig dan de andere, maar allemaal kunnen we wel praktische en emotionele ondersteuning gebruiken. Daarom is het goed om hier eens bij stil te staan.

Wie ondersteunen jou bij je kinderwens?

Hoe kunnen ze je ondersteunen?

Op welke manier kan jij om hulp vragen?

Zwanger worden in een gezond lichaam

Zijn er nog dingen die je wil afleren voordat je aan kinderen begint? Denk aan verslavingen of gewoontes die niet goed zijn voor jouw gezondheid en die het zwanger worden belemmeren.

Wat wil jij afleren of waar wil je mee stoppen?

Hoe zou je dat aan kunnen pakken?

Welke hulp wil je daarbij inschakelen?

Stilstaan bij hoe het met je gaat

Het kan fijn zijn om regelmatig bewust stil te staan bij hoe het met je gaat. Je kan dat doen met behulp van onderstaande vragen.

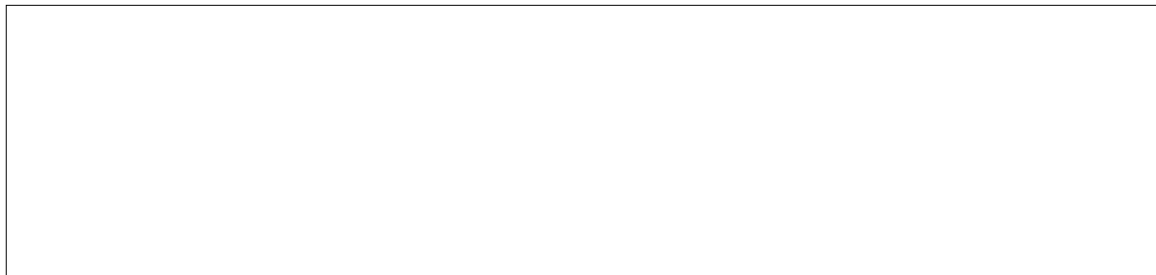
Datum:

Hoe voel je je vandaag?

Welke gedachten of inzichten heb je vandaag?

Waarvoor ben je dankbaar?

Welke reminders voor jezelf wil je meenemen voor de komende tijd?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their reminders for the upcoming time.

Stilstaan bij hoe het met je gaat

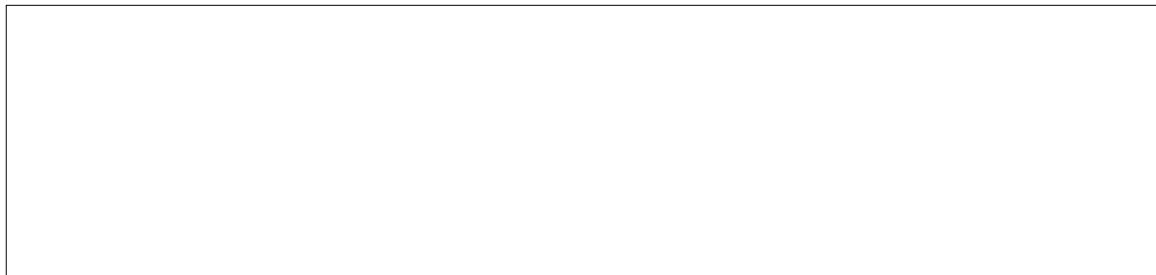
Datum:

Hoe voel je je vandaag?

Welke gedachten of inzichten heb je vandaag?

Waarvoor ben je dankbaar?

Welke reminders voor jezelf wil je meenemen voor de komende tijd?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their reminders for the upcoming time.

Stilstaan bij hoe het met je gaat

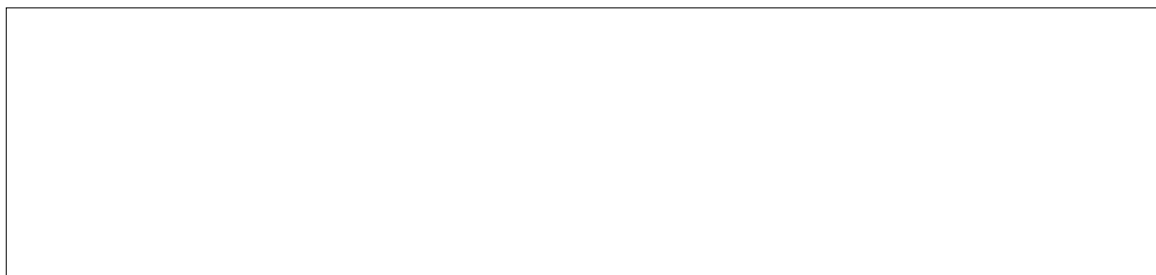
Datum:

Hoe voel je je vandaag?

Welke gedachten of inzichten heb je vandaag?

Waarvoor ben je dankbaar?

Welke reminders voor jezelf wil je meenemen voor de komende tijd?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reminders for the upcoming time.

Goede gewoontes tracken

Welke goede gewoonte wil jij regelmatig of dagelijks doen tijdens de fase van zwanger proberen te raken? Voor jouw fysieke en mentale gezondheid. Deze lijst kan je helpen herinneren om die gewoonte ook uit te voeren. Vink af als het gelukt is.

Week:

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Week:

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Week:

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Week:

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Week:

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Week:

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Week:

Goede gewoonte	ma	di	wo	do	vr	za	zo
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tip

- Wil je vaker je goede gewoonte tracken maar is dit werkblad vol? Track het dan zelf bij op papier of je telefoon.

Jouw relatie

Jullie willen samen een kindje, dus een nieuwe tijd breekt aan. Een goede band hebben biedt een mooie basis tijdens deze soms spannende periode.

Wat gaat er goed in het contact met je partner?

Wat kan er beter in het contact met je partner?

Wat kan jij meer doen voor je partner?

Wat kan je partner meer doen voor jou?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a user to write their response to the question above.

Jouw situatie: Je bent halverwege de dertig of ouder

Je biologische leeftijd is een belangrijke factor bij jouw kansen op een zwangerschap.

Wat zijn de nadelen van als dertiger of veertiger zwanger willen worden?

Maak jij je zorgen over het zwanger worden?

Hoe houd je voor jezelf de moed erin als het tegenzit?

Reminder

➤ Wie weet zit alles mee. Probeer realistische zorgen en positieve gedachten naast elkaar te blijven zetten.

Jouw situatie: Je wil alleenstaande moeder worden

Als je geen partner hebt, maar toch graag moeder wil worden, kan je een bewust alleenstaande moeder (BAM) worden. Dan heb je wel sperma nodig. Wat komt er dan bij kijken?

Wat moet je allemaal extra regelen en doen?

Wat zijn voor jou de voordelen van alleenstaande ouder zijn?

Wat lijkt je lastig aan alleenstaande ouder zijn?

Actiepunten

- Omdat je geen partner hebt, is het belangrijk om je steun elders te zoeken. Zie het werkblad eerder in dit invulboek en breng je steunnetwerk goed in kaart.

Jouw situatie: Je hebt een relatie met een vrouw

Ben je samen met een vrouw en willen jullie graag kinderen, dan is dat natuurlijk net even anders zonder man. Wat komt er dan bij kijken?

Wat moet je regelen en doen als je zwanger wil worden?

Wat zijn voor jou de voordelen denk je van twee vrouwen die aan kinderen beginnen?

Wat lijkt je uitdagend om als twee vrouwen aan kinderen beginnen?

Jouw situatie: Je wil co-ouderschap met een stel

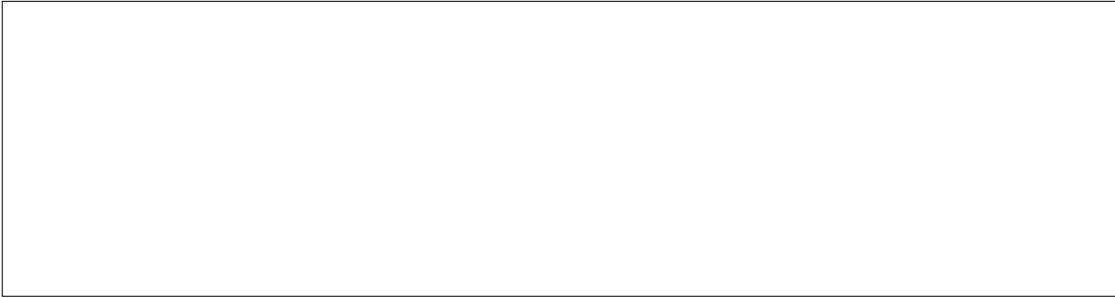
Jij wilt co-ouder zijn samen met een stel. Hieronder kun je daar over nadenken.

Wat moet je regelen en doen als je zwanger wil worden?

Wat zijn voor jou de voordelen denk je van met een stel aan kinderen beginnen?

Wat lijkt je lastig aan om met een stel aan kinderen beginnen?

Wat vind je belangrijk in het contact met het stel?



Actiepunten

- Zoek goed uit wat er allemaal bij komt kijken, hoe je in contact komt bijvoorbeeld en hoe het juridisch zit.

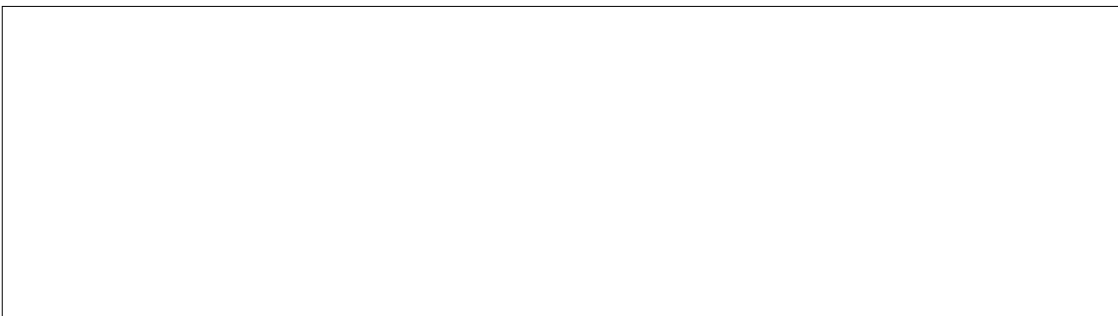
Wat als ... je niet vanzelf zwanger raakt

Na een lange poos proberen, ben je nog steeds niet zwanger. Dat kan veel teweeg brengen bij jou (en je partner).

Hoe ervaar je het dat je nog niet zwanger bent?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections on the experience of not getting pregnant.

Hoe ervaar je het als je zwangere vrouwen ziet of mensen met kinderen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections on seeing pregnant women or people with children.

Wat helpt jou als je het gevoel van gemis ervaart?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write what helps them when they experience a sense of longing.

Wat kunnen oorzaken zijn van niet zwanger raken?

Wanneer is het tijd om naar de huisarts te gaan?

Tip

➤ Besef dat je niet alleen bent met je gemis. Je ziet misschien eerder de mensen met kinderen, maar er zijn genoeg mensen met een on vervulde kinderwens. Mogelijk is het fijn voor je om met lotgenoten in contact te komen. Ga daar dan naar op zoek.

Wat als ..

Vul hier zelf jouw persoonlijke probleem of lastige situatie in waar je bij stil wil staan. Dat kan je bij voorbaat doen omdat er een kans op bestaat of omdat er al iets lastigs speelt.

Wat is er aan de hand of wat zou er kunnen gebeuren?

Wat kun je zelf doen?

Wat kun je beter niet doen?

Wat kunnen anderen voor jou doen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to write their reflections on what others can do for them.

Wat kunnen anderen beter niet doen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to write their reflections on what others should not do.

Wat wil je eventueel qua professionele hulp en ondersteuning?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a person to write their reflections on what professional help and support they might need.

Wat als ..

Vul hier zelf jouw persoonlijke probleem of lastige situatie in waar je bij stil wil staan. Dat kan je bij voorbaat doen omdat er een kans op bestaat of omdat er al iets lastigs speelt.

Wat is er aan de hand of wat zou er kunnen gebeuren?

Wat kun je zelf doen?

Wat kun je beter niet doen?

Wat kunnen anderen voor jou doen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflection on what others can do for them.

Wat kunnen anderen beter niet doen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflection on what others should not do.

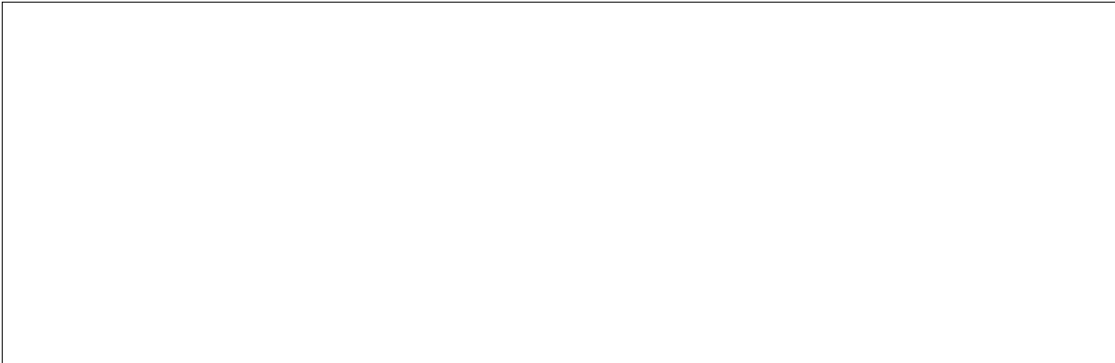
Wat wil je eventueel qua professionele hulp en ondersteuning?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflection on what professional help and support they might need.

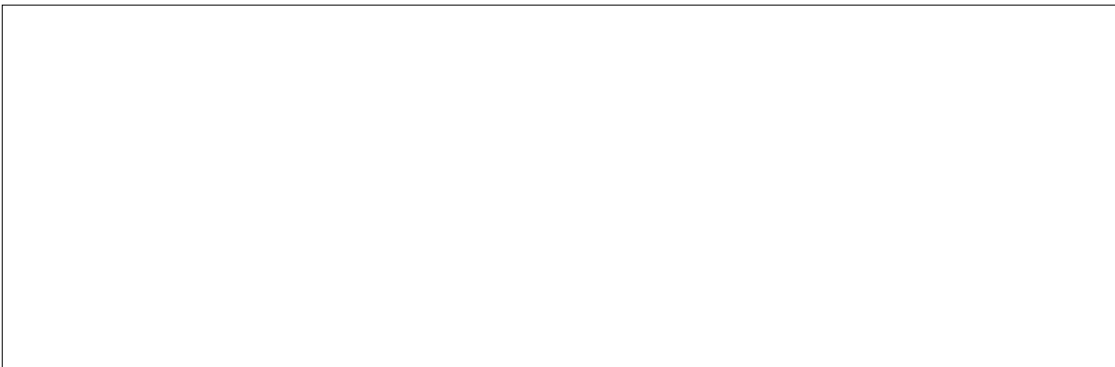
Terugblik

Hopelijk ben je zwanger. Hoe kijk je terug op de periode van het zwanger willen worden?

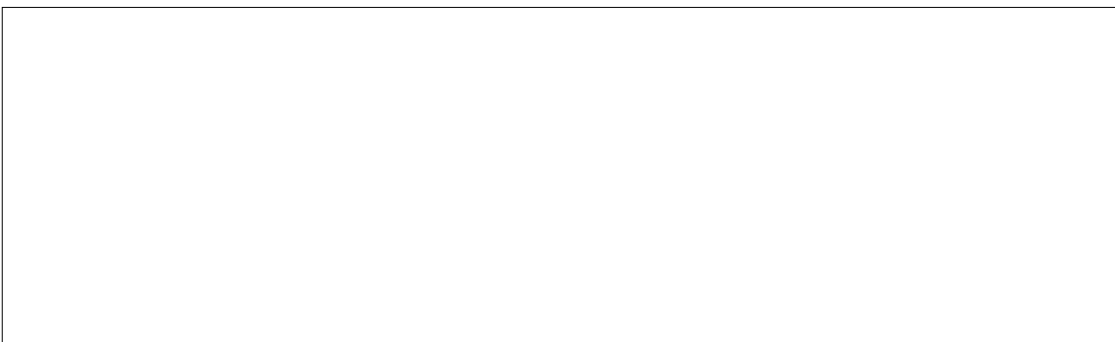
Wat viel mee?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections on what went well.

Wat viel tegen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections on what went wrong or what was challenging.

Wat heb je geleerd?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections on what they have learned from the experience.

Waarvoor ben je dankbaar?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a child to write their answer to the question 'Waarvoor ben je dankbaar?'. It occupies the upper third of the page.

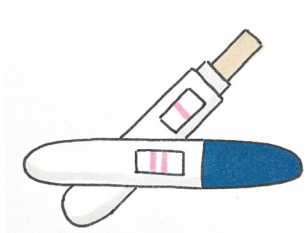
Waarop ben je trots?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a child to write their answer to the question 'Waarop ben je trots?'. It occupies the middle third of the page.

Wat vond je mooi, leuk of bijzonder?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a child to write their answer to the question 'Wat vond je mooi, leuk of bijzonder?'. It occupies the lower third of the page.

Algemeen



Bronnen bij je invulboek

Hier kun je bijhouden waar jij je informatie vandaan hebt gehaald. Dan weet je waar je je kennis vandaan komt en kan je bepaalde info nog eens terughalen.

Welke (luister)boeken heb je gelezen?

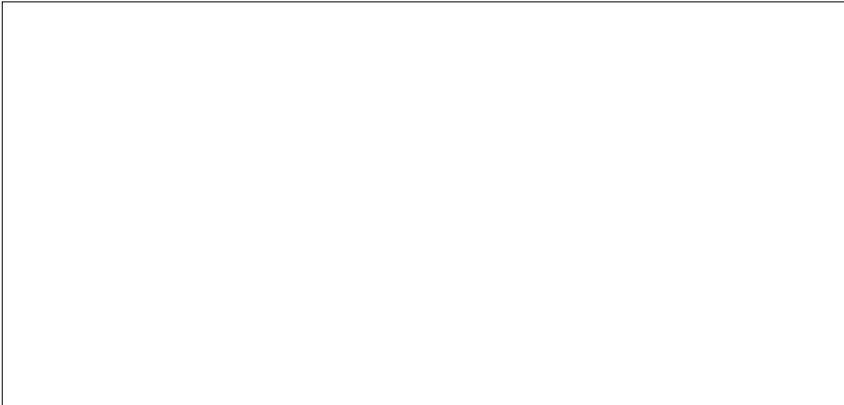
Van welke websites heb je informatie gehaald?

Welke podcasts heb je geluisterd?

Welke apps heb je gebruikt?

Van welke social media accounts heb je inspiratie gehaald?

Heb je overige bronnen gebruikt?



Tip

- Op KinderwensReflectie.nl staat ook een pagina met handige bronnen.

Overige notities



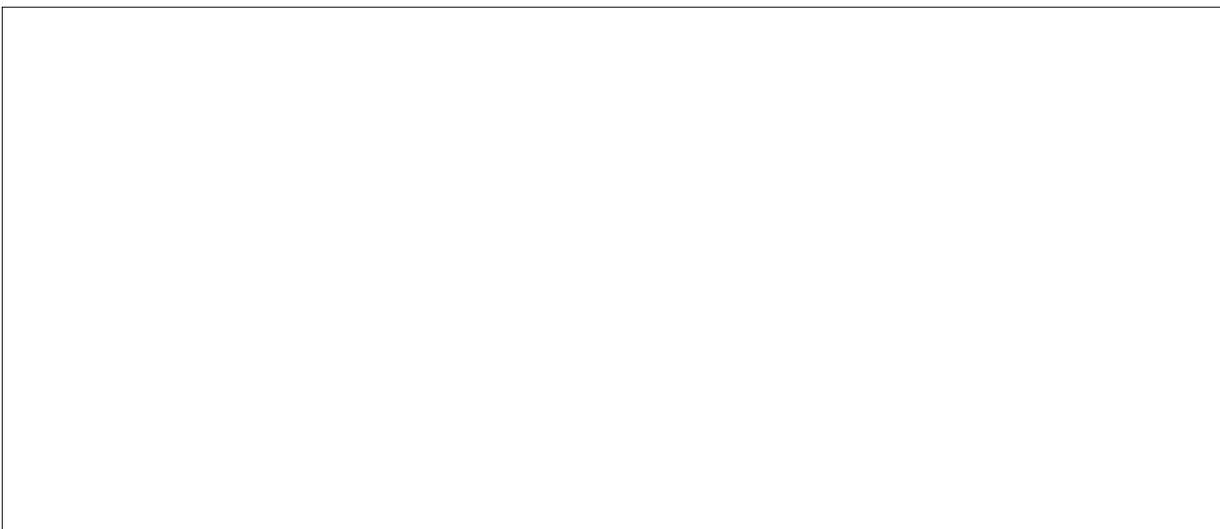
Feedback is welkom

Ik ben heel benieuwd naar jouw ervaring met Het kinderwens invulboek. Daarmee kan ik het invulboek nog beter maken. Dus als je iets wil delen, dan heel graag. Je kan alle vragen of een deel beantwoorden. Je kunt onderstaande vragen hier ook [digitaal beantwoorden](#).

Wat heb je aan het invulboek gehad? Zie eventueel de doelen aan het begin van het invulboek.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to provide feedback on their experience with the 'Het kinderwens invulboek'.

Wat vond je fijn tijdens het invullen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to provide feedback on what they enjoyed during the completion of the 'Het kinderwens invulboek'.

Waar liep je tegenaan bij het invullen?

Mis je nog iets? Zo ja wat?

Heb je nog andere opmerkingen?

Bij voorbaat vriendelijk bedankt voor je feedback!

KinderwensReflectie.nl

Dankjewel dat je Het Kinderwens Invulboek hebt gebruikt. Ik hoop dat je er wat aan gehad hebt. Ik wens jou veel geluk toe in jouw leven, hoe je leven er ook uit ziet.

Dit zijn alle kinderwens invulboeken:

- Fase 1: Je kinderwens onderzoeken
- Fase 2: De weg naar zwangerschap
- Fase 3: Zwanger zijn
- Fase 4: De bevalling voorbereiden
- Fase 5: De kraamtijd
- Fase 6: De babytijd
- Je tweede kinderwens onderzoeken
- Verder zonder eigen kinderen

Ze zijn allemaal gratis te downloaden op KinderwensReflectie.nl. Een kleine donatie is wel welkom. Op mijn website vind je ook mijn blogs en social media accounts. Ook kun je er gastblogs lezen met diverse ervaringen. Jouw verhaal is ook meer dan welkom. Neem daar gerust contact met mij over op via mijn website.

Veel liefs,

Mandy Verleijdsdonk

Psycholoog met ervaringsdeskundigheid