Het Kinderwens Invulboek

Fase 3: Zwanger zijn



Mandy Verleijsdonk

Ben jij zwanger? Dit invulboek is voor jou als je daar bewust bij stil wil staan en/of als je tegen dingen aanloopt.

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 Verleijsdonk – KinderwensReflectie.nl
Illustratie: Susan Degen-Verleijsdonk - LiefdesNestje

Inhoudsopgave

Over Het Kinderwens Invulboek....7
Wat kan Het Kinderwens Invulboek je opleveren?....8
Hoe je dit invulboek kunt gebruiken....9
De werkbladen: regelen & doen....11
Mindmap maken....12
Het grote nieuws delen....13
Kraamzorg regelen....15
Oriënteren op cursussen en workshops....16
Werk en verlof regelen....18
Uitzoeken op welke financiële regelingen je recht hebt....19
De woning babyproof maken....20
Een naam kiezen voor de baby....22
Aanschaffen voor jezelf....24
Aanschaffen voor de baby....25
Een geboortekaartje ontwerpen....27
De werkbladen: eigen regie over zorgafspraken....29
Overzicht op de verschillende zorgverleners....30
Prettig contact met zorgverleners....32
De vroege echo voorbereiden....33
Na de vroege echo....34
De termijnecho voorbereiden....35
Na de termijnecho....36
De 13-wekenecho voorbereiden....37
Na de 13-wekenecho....39
De pretecho voorbereiden....40
Na de pretecho....41
De 20-wekenecho voorbereiden....42
Na de 20-wekenecho....44
De 3D-echo voorbereiden....45
Na de 3D-echo....46
De groei-echo voorbereiden....47
Na de groei-echo....48
De liggingsecho voorbereiden....49
Na de liggingsecho....50
Extra medische echo's....51
Zicht op overige onderzoeken en afspraken....52
Wat als … het contact met een zorgverlener niet goed verloopt....54
De werkbladen: gezondheid & zelfzorg van jou & de baby....55
Gezonde voeding en supplementen....56
Weten wat niet gezond is als je zwanger bent....57
Sporten en bewegen tijdens je zwangerschap....58
Zorgen voor een gezond gewicht....59

Zo goed mogelijk slapen....60
De groei van de baby in het 1e trimester....61
De groei van de baby in het 2e trimester....62
De groei van de baby in het 3e trimester....63
Stilstaan bij hoe het met je gaat....64
Stilstaan bij hoe het met je gaat....66
Stilstaan bij hoe het met je gaat....68
Stilstaan bij de groei van je buik....70
Goede gewoontes tracken....71
Zwangerschapsklachten 1e trimester bijhouden....73
Zwangerschapsklachten 2e trimester bijhouden....74
Zwangerschapsklachten 3e trimester bijhouden....75
Bijzondere situatie: Je bent zwanger van een tweeling of meerling....76
Wat als 77
Wat als 79
Terugblik....81
Algemeen....83
Bronnen bij je invulboek....84
Overige notities....87
Feedback is welkom....88
KinderwensReflectie.nl....90
KinderwensReflectie.nl....91

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 dichter bij 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 bijvoorbeeld kleur en afbeeldingen.

De werkbladen: regelen & doen



Mindmap maken

Waaraan denk jij bij zwangerschap? Maak hieronder een mindmap. Noteer alle woorden die in je opkomen. Er is geen goed of fout. Je kan dit ook doen op een los vel papier.

Het grote nieuws delen

Er bestaan allerlei do's en dont's over het delen van je zwangerschap, maar wat wil jij zelf?

Actiepunten

- Met je partner praten over hoe jullie dit aan willen pakken.

Aan wie wil je het nieuws vertellen?	Wanneer wil je het vertellen?

Hoe wil je dat doen?

Wil je later nog een gender reveal? Zo ja, hoe?

Kraamzorg regelen

Kraamzorg is de zorg die je thuis krijgt na je bevalling. Dat is erg welkom als je zelf aan het herstellen bent van je bevalling en ineens de zorg hebt voor een baby. Wat kan je verwachten?

Van wie of welke organisatie wil je kraamzorg?

Op hoeveel kraamzorg heb je recht?

Wat zijn de taken van de kraamzorg?

Wat zijn jouw wensen en behoeften bij de kraamzorg die je ontvangt?

Actiepunten

- Kraamzorg regelen.

Oriënteren op cursussen en workshops

Zwanger zijn en straks een baby in je leven hebben = een grote verandering. Daarbij is er nog veel te leren. Welke cursus zou jij willen doen?

Welke cursus of workshop spreekt je aan?	Wat hoop je te leren?	Wat zijn de kosten en eventuele vergoeding?

Actiepunten

- Met je partner praten over zijn of haar wensen.
- Aanmelden of inschrijven voor de cursus(sen) die je wil doen.
- Zet in je (digitale) agenda wanneer je een afspraak hebt, met wie, waar en hoe laat.

Tip

- Na de cursus kun je het geleerde in Het kinderwens invulboek invullen op de daarvoor geschikte werkbladen.

Werk en verlof regelen

Als je werkt is het belangrijk dat je kijkt waar je recht op hebt en wat je moet regelen.

Jouw situatie:
- ○ Ik ben in loondienst
- ○ Ik werk als zelfstandige
- ○ Ik ontvang een uitkering
- ○ Ik ben niet werkzaam

Waar heb je recht op qua verlof?

Wat moet je regelen en doorgeven? En wanneer?

Wat moet jouw partner regelen om verlof te krijgen?

Uitzoeken op welke financiële regelingen je recht hebt

Bij zwangerschap en een kindje in je leven komen allerlei kosten kijken. Ook zijn er regelingen mogelijk voor financiële ondersteuning. Welke gelden voor jou? Zoek dit op.

Welke regeling	**Van welke instantie?**	**Waarvoor is dit budget?**	**Wat is de hoogte van het bedrag?**	**Wanneer en hoe regel je dit?**
Kindgebonden budget				
Kinderopvang-toeslag				
Kinderbijslag				

De woning babyproof maken

Als er een baby in huis komt, moet er in huis het een en ander worden aangepast. Hieronder kan je dat op een rijtje zetten.

Wat wil je doen voor de babykamer?

Wat wil je doen in je eigen slaapkamer? Misschien slaapt de baby (deels) daar.

Wat moet je doen om je huis en tuin veilig te maken voor aan baby?

Wat wil je verder in huis doen? Denk bijvoorbeeld aan een box in de woonkamer zetten.

Tip

- Maak je huis op tijd klaar voor de baby, zodat je daar geen energie meer aan hoeft te besteden als je hoogzwanger bent of je handen al vol hebt aan de baby,

Een naam kiezen voor de baby

Een naam kiezen kan heel leuk zijn, maar ook lastig. Ook moet je het samen eens worden.

Welke meisjesnamen vind je mooi?

Welke jongensnamen vind je mooi?

Welke genderneutrale namen vind je mooi?

Actiepunten

- Met je partner praten over de naam

Welke achternaam krijgt de baby?

Wat vind je belangrijk bij het kiezen van een naam?

Welke naam gaat het worden:

Wil je de naam geheim houden tijdens de zwangerschap?

- ○ Ja
- ○ Nee

Aanschaffen voor jezelf

Wat wil je nog kopen of lenen voor jezelf? Denk aan zwangerschapskleding of spullen zoals een zwangerschapskussen om beter te slapen. Er bestaan handige lijstjes online en in zwangerschapsboeken waaruit je zelf een selectie kunt maken wat jij nodig hebt. Op het werkblad op de volgende pagina kun je een lijstje maken met benodigdheden voor de baby.

Wat is nodig of handig om te kopen?	Hoeveel heb je nodig?	Heb je het gekocht?

Wat is nodig of handig om te lenen?	Waar of van wie heb je het geleend?

Aanschaffen voor de baby

Wat wil je nog kopen of lenen voor je kindje? Er bestaan handige lijstjes online en in zwangerschapsboeken waaruit je zelf een selectie kunt maken wat jij nodig denkt te hebben. Ook kan je ideeën opdoen op social media of tips krijgen van mensen om je heen en dan denken: dat wil ik ook! Noteer het dan hier.

Categorie	**Wat heb je nodig?**	**Hoeveel stuks?**	**Heb je het gekocht?**	**Of geleend ? Van wie?**
Slapen				
Meubels				
Eten				
Verschonen				

Categorie	Wat heb je nodig?	Hoeveel stuks?	Heb je het gekocht?	Of geleend ? Van wie?
Kleding				
Buiten				
Verzorging				
Plezier en comfort				

Tip

➢ Maak een foto van dit werkblad of maak ook een digitaal lijstje voor als je offline wil gaan winkelen.

Een geboortekaartje ontwerpen

Wil jij je netwerk een geboortekaartje sturen na de geboorte? Ontwerp deze dan al tijdens je zwangerschap en regel zoveel mogelijk vooraf. Dan kan het kaartje sneller en makkelijker verstuurd worden na de geboorte.

Wat wil je erop qua tekst?

Wat wil je erop qua beeld? Beschrijf hier je idee of werk met afbeeldingen.

Wil je iets in de voortuin of voor het raam om de geboorte aan te kondigen? Zo ja, wat?

Actiepunten

- Met je partner overleggen over jullie wensen.
- Een digitale adressenlijst maken.
- De bestelling plaatsen.

Tip

- Er zijn manieren om makkelijk een adressenlijst te maken door je kennissen zelf hun adres digitaal te laten invullen.

De werkbladen: eigen regie over zorgafspraken



Overzicht op de verschillende zorgverleners

Met wie heb je te maken of kun je te maken hebben en bij wie moet je waarvoor zijn? Informatie die je daarover tegenkomt, kan je hieronder kwijt.

Welke rol, zorgtaken of specialisaties heeft de huisarts als het om zwangerschap gaat?

Welke rol, zorgtaken of specialisaties heeft de verloskundige als het om zwangerschap gaat?

Welke rol, zorgtaken of specialisaties heeft de gynaecoloog als het om zwangerschap gaat?

Welke rol, zorgtaken of specialisaties heeft kraamhulp als het om zwangerschap gaat?

Welke rol, zorgtaken of specialisaties heeft een doula als het om zwangerschap gaat?

Prettig contact met zorgverleners

Het is prettig als je je op je gemak voelt bij jouw zorgverleners en zorg krijgt die goed bij jou past. Daarom is het belangrijk om open en assertief te zijn.

Heb je allergieën die belangrijk zijn om door te geven?

- ○ Ja voor bepaalde voedingsmiddelen namelijk
- ○ Ja voor bepaalde medicijnen namelijk
- ○ Overig:

Zijn er dingen die je aan wil geven die je prettig vindt?

Zijn er dingen die je aan wil geven die je niet prettig vindt?

De vroege echo voorbereiden

Bij sommige vrouwen is er een medische indicatie om al voor de termijnecho een extra echo te laten maken. Dan gaat het niet om een buikecho, maar om een inwendige of vaginale echo.

Wat zijn redenen voor een vroege echo?

Wat zijn de kosten en hoe zit het met de vergoeding?

Als bij jou sprake is van zo'n vroege echo -->

Actiepunten

- Zet in je (digitale) agenda wanneer je een afspraak hebt, met wie, waar en hoe laat.

Wie neem je mee?

Heb je nog vragen op opmerkingen voor tijdens de afspraak?

Na de vroege echo

Deze vragen kun je beantwoorden als de vroege echo geweest is.

Wat ben je wijzer geworden?

Zijn vervolgonderzoeken nodig?

Wil je nog iets navragen of opmerken?

De termijnecho voorbereiden

De termijnecho krijg je als je tussen de 8 en 12 weken zwanger bent. Deze echo is bedoeld om de termijn van je zwangerschap vast te stellen en de uitgerekende datum te berekenen.

Wat voor soort echo krijg je?
- ○ Een uitwendige buikecho
- ○ Een inwendige vaginale echo

Actiepunten
- ➢ Zet in je (digitale) agenda wanneer je een afspraak hebt, met wie, waar en hoe laat.

Wie neem je mee?

Heb je nog vragen op opmerkingen voor tijdens de afspraak?

Na de termijnecho

Deze vragen kun je beantwoorden als de termijnecho geweest is.

Wat ben je wijzer geworden?

Zijn vervolgonderzoeken nodig?

Wil je nog iets navragen of opmerken?

Actiepunten

- Bewaar de foto's van echo's in een mapje of plak ze in.

De 13-wekenecho voorbereiden

De 13-wekenecho is een extra vorm van prenatale screening waarbij gekeken wordt naar eventuele lichamelijke afwijkingen bij je kindje.

Wat zijn de nadelen voor jou van deze echo?

Wat zijn de voordelen voor jou van deze echo?

Wil jij deze echo?

○ Ja

○ Nee

Wat zijn de kosten en hoe zit het met de vergoeding?

Actiepunten

➢ Zet in je (digitale) agenda wanneer je een afspraak hebt, met wie, waar en hoe laat.

Wie wil je meenemen

Heb je nog vragen op opmerkingen voor tijdens de afspraak?

Na de 13-wekenecho

Deze vragen kun je beantwoorden als de 13-wekenecho geweest is.

Wat ben je wijzer geworden?

Zijn vervolgonderzoeken nodig?

Wil je nog iets navragen of opmerken?

Actiepunten

- Bewaar de foto's van echo's in een mapje of plak ze in.

De pretecho voorbereiden

Een pretecho is geen medische echo, maar een echo waar je zelf voor kiest om extra beelden van je ongeboren baby te zien of om het geslacht van het kindje eerder dan de 20-wekenecho al te weten.

Wil jij deze echo?

○ Ja

○ Nee

Wat voor soort pretecho wil je?

Wat zijn de kosten en hoe zit het met de vergoeding?

Actiepunten

➢ Zet in je (digitale) agenda wanneer je een afspraak hebt, met wie, waar en hoe laat.

Wie neem je mee?

Na de pretecho

Deze vragen kun je beantwoorden als de pretecho geweest is.

Wat ben je wijzer geworden?

Wil je nog iets navragen of opmerken?

Actiepunten

- Bewaar de foto's van echo's in een mapje of plak ze in.

De 20-wekenecho voorbereiden

Tijdens de 20-wekenecho wordt er gekeken of je baby lichamelijke afwijkingen heeft en hoe die zich ontwikkelt.

Wat zijn de nadelen voor jou van deze echo?

Wat zijn de voordelen voor jou van deze echo?

Wil jij deze echo?

○ Ja

○ Nee

Wat zijn de kosten en hoe zit het met de vergoeding?

Actiepunten

➢ Zet in je (digitale) agenda wanneer je een afspraak hebt, met wie, waar en hoe laat.

Wil je het geslacht van je kindje weten?

○ Ja

○ Nee

Wie neem je mee?

Heb je nog vragen op opmerkingen voor tijdens de afspraak?

Na de 20-wekenecho

Deze vragen kun je beantwoorden als de 20-wekenecho geweest is.

Welk geslacht heeft je kindje?

- ○ Meisje
- ○ Jongen
- ○ Dat weet ik niet

Wat ben je wijzer geworden?

Zijn vervolgonderzoeken nodig?

Wil je nog iets navragen of opmerken?

Actiepunten

- ➢ Bewaar de foto's van echo's in een mapje of plak ze in.

De 3D-echo voorbereiden

Een 3D-echo is optioneel en geeft een gedetailleerder beeld van het uiterlijk van de baby. Deze echo kan tussen de 24 en 32 weken van de zwangerschap plaatsvinden.

Wil jij deze echo?

○ Ja

○ Nee

Wat zijn de kosten en hoe zit het met de vergoeding?

Actiepunten

➢ Zet in je (digitale) agenda wanneer je een afspraak hebt, met wie, waar en hoe laat.

Wie neem je mee?

Heb je nog vragen op opmerkingen voor tijdens de afspraak?

Na de 3D-echo

Deze vragen kun je beantwoorden als de 3D-echo geweest is.

Wat ben je wijzer geworden?

Wil je nog iets navragen of opmerken?

Actiepunten

- Bewaar de foto's van echo's in een mapje of plak ze in.

De groei-echo voorbereiden

Een groei-echo vindt plaats rond de 30 weken zwangerschap. Dan wordt geschat hoe groot de baby zal zijn met 40 weken.

Zijn er bij jou (medische) redenen voor een groei-echo?

Wat zijn de kosten en hoe zit het met de vergoeding?

Actiepunten

- Zet in je (digitale) agenda wanneer je een afspraak hebt, met wie, waar en hoe laat.

Wie neem je mee?

Heb je nog vragen op opmerkingen voor tijdens de afspraak?

Na de groei-echo

Deze vragen kun je beantwoorden als de groei-echo geweest is.

Wat ben je wijzer geworden?

Zijn vervolgonderzoeken nodig?

Wil je nog iets navragen of opmerken?

Actiepunten

- Bewaar de foto's van echo's in een mapje of plak ze in.

De liggingsecho voorbereiden

Een liggingsecho vindt plaats bij 34-37 weken zwangerschap. Dan wordt gekeken of de baby met zijn hoofdje naar beneden ligt of niet.

Zijn er bij jou (medische) redenen voor een groei-echo? Zo ja, welke?

Actiepunten

- Zet in je (digitale) agenda wanneer je een afspraak hebt, met wie, waar en hoe laat.

Wie neem je mee?

Heb je nog vragen op opmerkingen voor tijdens de afspraak?

Na de liggingsecho

Deze vragen kun je beantwoorden als de liggingsecho geweest is.

Wat ben je wijzer geworden?

Zijn vervolgonderzoeken nodig?

Wil je nog iets navragen of opmerken?

Actiepunten

- Bewaar de foto's van echo's in een mapje of plak ze in.

Extra medische echo's

Soms zijn extra medische echo's nodig. Op dit werkblad kan je die bijhouden voor je eigen overzicht en om de afspraak goed voorbereid in te gaan.

Wat is de reden van de echo?	Wil je iemand meenemen? Wie?	Heb je nog wensen, vragen of opmerkingen?

Actiepunten

- Zet in je (digitale) agenda wanneer je een afspraak hebt, met wie, waar en hoe laat.

Zicht op overige onderzoeken en afspraken

Naast de echo's heb je mogelijk nog andere afspraken met de verloskundige, gynaecoloog, bekkenbodemfysiotherapeut of andere zorgverlener. Of misschien heb je alternatieve behandelingen zoals acupunctuur. Vul dan dit werkblad in en ga zo goed voorbereid de afspraak in.

Actiepunten

- Zet in je (digitale) agenda wanneer je een afspraak hebt, met wie, waar en hoe laat.
-

Met wie heb je een afspraak?	Wil je iemand meenemen? Wie?	Wat is het doel van de afspraak?	Heb je nog wensen, vragen of opmerkingen?

Met wie heb je een afspraak?	Wil je iemand meenemen? Wie?	Wat is het doel van de afspraak?	Heb je nog wensen, vragen of opmerkingen?

Tip

➢ Plan na een zorgafspraak tijd in om bij te komen van de afspraak, zodat je ruimte hebt om te ontspannen en de informatie te verwerken.

Wat als … het contact met een zorgverlener niet goed verloopt

Het kan zijn dat het contact met een zorgverlener niet helemaal volgens jouw wens verloopt. Dan is het belangrijk om te kijken wat je hieraan kunt doen.

Wat gaat er niet goed in het contact?

Wat wil je hieraan doen?

Is naar een andere zorgverlener een optie?

De werkbladen: gezondheid & zelfzorg van jou & de baby



Gezonde voeding en supplementen

Goede en gezonde voeding is nu niet alleen belangrijk voor jouzelf, maar ook voor je kindje. Hoe wil jij daarmee omgaan?

Hoe zou je jouw voedingsstijl omschrijven? Volg je een bepaald dieet?

Wat mag je niet eten en drinken als je zwanger bent?

Wat is goed voor jouw gezondheid qua eten en drinken?

Wat is goed voor jou qua supplementen?

Weten wat niet gezond is als je zwanger bent

Hier kan je noteren wat je niet mag als je zwanger bent of wat minder goed is.

Wat is niet gezond?	Hoe is dat voor jou? Hoe ga je ermee om?
Roken	
Alcohol drinken	
De kattenbak verschonen	

Sporten en bewegen tijdens je zwangerschap

Zwanger zijn kan veel van je vragen, dus is het slim om extra goed te zorgen voor jouw mentale en lichamelijke gezondheid en indirect die van de baby.

Wat vind je leuk of fijn qua sporten en bewegen?

Waar moet je bij sport opletten als je zwanger bent?

Hoe kun jij lichamelijk ontspannen?

Wat helpt jou om je doelen uit te voeren?

Zorgen voor een gezond gewicht

Ieder lichaam is anders. Het gaat niet om de vorm of het cijfer op de weegschaal, maar om wat voor jou gezond is.

Hoe blijf je op gewicht of kom je gezond aan?

Datum	**Gewicht**	**Is je gewicht gezond?**

Hoe ervaar je de gewichtstoename?

Tip

- Maak je je zorgen om je gewicht? Maak dan een afspraak met je huisarts.

Zo goed mogelijk slapen

Goed slapen is belangrijk voor je gezondheid en gevoel van rust, maar hoe zorg je voor een goede slaaphygiëne met een almaar groeiende buik en een boel extra hormonen?

Hoe zorg je voor een goede nachtrust?

Wat belemmert een goede nachtrust?

Wat kun je overdag doen voor jezelf als je niet goed geslapen hebt?

De groei van de baby in het 1e trimester

Misschien vind je het leuk om een beeld te hebben van de grootte van de baby in de buik en wat er al ontwikkelt is. Dat kan je hieronder bijhouden.

Week van je zwangerschap:	Welke ontwikkelingen zijn er?

De groei van de baby in het 2e trimester

Week van je zwangerschap:	Welke ontwikkelingen zijn er?

De groei van de baby in het 3e trimester

Week van je zwangerschap	Welke ontwikkelingen zijn er?

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?

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?

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?

Stilstaan bij de groei van je buik

Hoeveel je buik groeit is persoonlijk, evenals hoe je die groei ervaart. Als je er veel mee bezig bent, kan het fijn zijn om hieronder je gedachten eens van je af te schrijven. Of misschien ben je er niet zo mee bezig en wil je er juist daarom eens even een momentje voor nemen.

Hoe ervaar je de veranderingen in je buik?

Hoe kun je je buik verzorgen?

- ○ Insmeren met een crème
- ○ Zacht masseren
- ○ Anders

Hoe kan je contact maken met de baby in je buik?

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
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tip

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

Zwangerschapsklachten 1e trimester bijhouden

Zit je in week 1 tot en met 12 van je zwangerschap en heb je lichamelijke of psychische klachten? Dat is niet vreemd, maar kan wel hinderend zijn. Daarom is het goed om te kijken hoe jij met de klacht kunt omgaan.

Welke klacht heb je?	Sinds wanneer en hoe vaak?	Wat kan je zelf doen?	Welke hulp kun je gebruiken?

Zwangerschapsklachten 2e trimester bijhouden

Zit je in week 13 tot en met 26 van je zwangerschap en heb je lichamelijke of psychische klachten? Dat is niet vreemd, maar kan wel hinderend zijn. Daarom is het goed om te kijken hoe jij met de klacht kunt omgaan.

Welke klacht heb je?	Sinds wanneer en hoe vaak?	Wat kan je zelf doen?	Welke hulp kun je gebruiken?

Zwangerschapsklachten 3e trimester bijhouden

Zit je in week 27 tot en met uiterlijk 42 van je zwangerschap en heb je lichamelijke of psychische klachten? Dat is niet vreemd, maar kan wel hinderend zijn. Daarom is het goed om te kijken hoe jij met de klacht kunt omgaan.

Welke klacht heb je?	Sinds wanneer en hoe vaak?	Wat kan je zelf doen?	Welke hulp kun je gebruiken?

Bijzondere situatie: Je bent zwanger van een tweeling of meerling

Je krijgt niet één kindje, maar een tweeling of meerling. Bijzonder, maar misschien ook extra spannend. Wat is er anders aan voor jou?

Van hoeveel kinderen ben je zwanger?

Wat komt er extra bij kijken als je een tweeling of meerling krijgt?

Wat is er misschien lastiger aan?

Wat is er leuk of bijzonder aan?

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?

Wat kunnen anderen beter niet doen?

Wat wil je eventueel qua professionele hulp en ondersteuning?

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?

Wat kunnen anderen beter niet doen?

Wat wil je eventueel qua professionele hulp en ondersteuning?

Terugblik

Hopelijk ben je inmiddels bevallen. Hoe kijk je terug op de periode van het zwanger zijn?

Wat viel mee?

Wat viel tegen?

Wat heb je geleerd?

Waarvoor ben je dankbaar?

Waarop ben je trots?

Wat vond je mooi, leuk of bijzonder?

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.

Wat vond je fijn tijdens het invullen?

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 Verleijsdonk
Psycholoog met ervaringsdeskundigheid

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 Verleijsdonk
Psycholoog met ervaringsdeskundigheid

