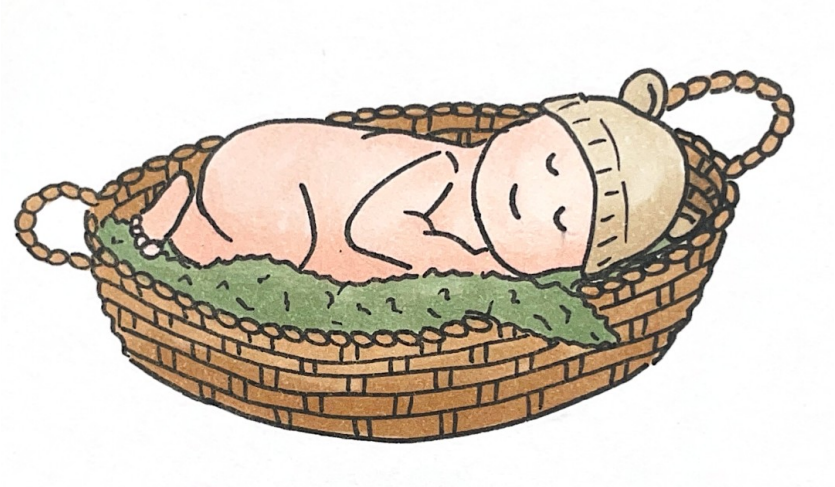
Het Kinderwens Invulboek

Fase 5: De kraamtijd



Mandy Verleijsdonk

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

Dit invulboek is van:

Startdatum van invullen:

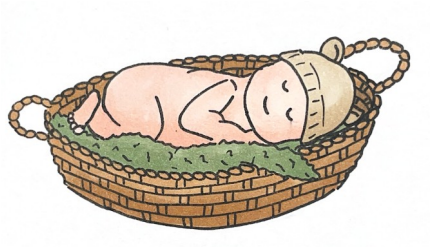
© 2026
Het Kinderwens Invulboek is met zorg samengesteld. Je mag het gratis gebruiken, voor je eigen persoonlijke proces. Ik vraag je vriendelijk om het niet te kopiëren, verspreiden of verkopen. Je kan mensen wel altijd verwijzen naar KinderwensReflectie.nl. Dankjewel voor je respect.

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

Inhoudsopgave

Over Het Kinderwens Invulboek....4
Wat kan Het Kinderwens Invulboek je opleveren?....5
Hoe je dit invulboek kunt gebruiken....6
De werkbladen....8
Mindmap maken....9
Praktische zaken....10
Borstvoeding geven en kolven....11
Kunstvoeding geven....13
De fopspeen gebruiken....14
Je baby verzorgen....15
Een band gaan opbouwen met je baby....17
Fijn contact hebben met de kraamhulp....18
Eigen regie bij de kraamvisite....19
Huisdieren veilig bij de baby....21
Zelf fysiek en mentaal herstellen....22
Stilstaan bij hoe het met je gaat....24
Stilstaan bij hoe het met je gaat....26
Stilstaan bij hoe het met je gaat....28
Omgaan met bezorgdheid....30
Omgaan met overprikkeling....31
Omgaan met moeheid....32
Omgaan met ongevraagd advies....33
Wat als.. je baby veel huilt....34
Wat als.. de baby iets heeft....35
Wat als.. je de babyblues krijgt....36
Wat als 37
Wat als 39
Terugblik....41
Algemeen....43
Bronnen bij je invulboek....44
Overige notities....46
Feedback is welkom....48
KinderwensReflectie.nl....50

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

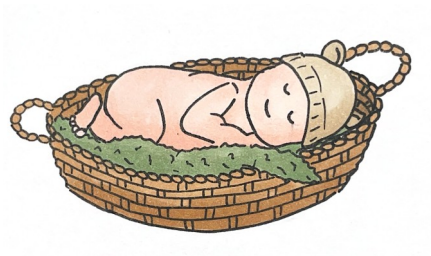
Het leven gaat vaak niet zoals we willen en er komen allerlei lastige situaties op ons pad. In het boek staan enkele situaties waar je eens over na kunt denken. Zo geef je je zorgen de ruimte op

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



Mindmap maken

Waaraan denk jij bij de kraamtijd?

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.

Praktische zaken

Als je net een kind heb, valt het misschien niet mee om ook nog van alles te regelen en doen. Een overzichtelijk lijstje maakt het hopelijk wat gemakkelijker.

Belangrijk	**Wanneer / gedaan**
De geboorte aangeven bij de gemeente	
Familie en naasten informeren	
De zorgverzekering informeren	
Contact opnemen met de kraamzorg	

Ook belangrijk (of gewoon leuk)	**Wanneer / gedaan**
Geboortekaartjes versturen	
Het huis versieren met bijvoorbeeld een naambordje of raamsticker	

Borstvoeding geven en kolven

Je hebt theorie en de wens versus de praktijk en wat persoonlijk past en haalbaar is. Het is belangrijk om zelf te ervaren wat goed is voor jou en jouw kindje wat het voeden betreft.

Wat zijn voordelen van borstvoeding geven?

Wat zijn nadelen van borstvoeding geven?

Wil jij borstvoeding geven? Hoe wil je dat dan aanpakken?

Wat kan borstvoeding fijner of makkelijker maken?

Wat zijn redenen of momenten om te kolven?

Wat kan het kolven fijner of makkelijker maken?

Actiepunten

- Koop of leen een kolfapparaat als je die wil gaan gebruiken.

Kunstvoeding geven

Het is goed om eens stil te staan bij het geen van kunstvoeding.

Wat zijn redenen of momenten om kunstvoeding te geven?

Wat zijn de voordelen van kunstvoeding geven?

Wat zijn mogelijke nadelen van kunstvoeding geven?

De fopspeen gebruiken

Sta eens stil bij het gebruik van een fopspeen voor jouw baby?

Wat zijn voordelen van een fopspeen?

Wat zijn mogelijke nadelen van een fopspeen?

Op welke momenten of om welke redenen wil je de fopspeen geven?

Reminder

- Maak de fopspeen regelmatig schoon.

Je baby verzorgen

Het kan zijn dat je even moet wennen aan alle nieuwe zorgtaken voor de baby en dat je geleefd wordt. Het kan helpen om op papier overzicht te maken en om routines (vaste volgorde van handelingen) te maken van de verschillende taken.

Wat zijn de stappen van de slaaproutine?

Wat zijn de stappen van het verschonen?

Wat zijn de stappen van het wassen of badderen?

Welke overige verzorging van je kindje is belangrijk?

Tips

- Vind je het fijn om dagelijks een overzicht te hebben van alle taken en deze af te strepen? Houd dat dan bij in een apart schriftje of op je telefoon.
- Schrijf de routines op losse kaartjes en leg die op de plek van waar de zorg plaatsvindt. Zo kunnen anderen de routine ook zien.
- Bekijk filmpjes of laat iemand verzorgingstaken voordoen.

Reminder

- Het is normaal als je nog even feeling voor zorgtaken moet krijgen. Wees lief voor jezelf als je nog wat onhandig bent.

Een band gaan opbouwen met je baby

Naast de fysieke basiszorg voor je baby, is een psychologische band opbouwen belangrijk. Dat gaat deels vanzelf, maar je kan er ook bewust en actief mee aan de slag gaan.

Hoe staat het met je moedergevoel?

Waar loop je tegenaan?

Wat kun je doen om een band op te bouwen met je baby?

Tip

➢ Verdiep je eens in hechting en wat daarbij belangrijk is. Het is een belangrijk onderwerp in de psychologie.

Fijn contact hebben met de kraamhulp

Als het goed is heb je tijdens je zwangerschap al kraamhulp geregeld. 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.

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

Zijn er dingen die je aan wil geven die je niet prettig vindt? Hoe zou je het liever zien?

Eigen regie bij de kraamvisite

Op dit werkblad kan je nadenken over hoe jij kraambezoek wil ontvangen, passend bij jouw wensen.

Wie wil je graag uitnodigen?

Hoe zie je het bezoek voor je?

○Iedereen apart, op afspraak

○ Mensen verdelen in groepen, op een geplande datum

○ Iedereen tegelijk, op een geplande datum

○

Wat zijn je grenzen en wensen als de visite er is?

○ Qua trakteren / serveren:

○ Qua wel of niet vasthouden van de baby:

○ Qua duur van het bezoek:

○

○

○

Actiepunten

- Met je partner praten over de wensen rondom kraamvisite
- Een (digitaal) lijstje maken voor gewenste kraamcadeaus

Tip

- Als je het leuk vindt dat het bezoek een berichtje achterlaat na het bezoek, zorg dan voor een kraamboek.

Huisdieren veilig bij de baby

Als je een huisdier hebt, is het wennen voor het huisdier om er een (huilende) huisgenoot bij te hebben. Daarnaast moet je goed kijken wat belangrijk is voor de baby als er ook een huisdier los rondloopt.

Heb je huisdier(en)?

Hoe gaat dat samen met kinderen?

Wat is belangrijk bij het contact tussen baby en huisdier, voor de baby?

Wat is belangrijk bij het contact tussen baby en huisdier, voor het huisdier?

Wat is belangrijk om wel en niet te doen?

○ De baby niet alleen laten met de hond.

○

○

Zelf fysiek en mentaal herstellen

Zwanger zijn, bevallen en een baby hebben zijn grote gebeurtenissen. Misschien had je complicaties bij de bevalling. Hoe herstel je daar fysiek en mentaal van?

Fysiek herstelproces

Wat merk je aan je lichaam?	**Hoe ga je daar mee om en zorg je voor jezelf?**

Mentaal herstelproces

Wat merk je aan je geest?	Hoe ga je daar mee om en zorg je voor jezelf?

Reminder

- Herstel is een proces en kost tijd. Hoeveel tijd jij nodig hebt is persoonlijk.

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?

Omgaan met bezorgdheid

De ene persoon is bezorgder dan de andere. Dat is misschien de aard van het beestje, maar met een extra grote verantwoordelijkheid in je leven van een baby, kan het even zoeken zijn wat ‘normale’ zorgen zijn en wanneer je belemmert wordt door overbezorgdheid.

Waarover ben je (over)bezorgd?

Wat heb je nodig op het moment van die bezorgde gevoelens?

Wat helpt juist niet?

Omgaan met overprikkeling

Een kindje geeft prikkels, zoals geluiden als huilen. De ene persoon is gevoeliger voor die prikkels dan de ander. Als je gevoelig bent, kan je makkelijk overprikkeld raken. Dan is de emmer vol.

Hoe ziet overprikkeling er bij jou uit? Hoe kenmerkt zich dat?

Wat heb je dan nodig?

Wat helpt juist niet?

Hoe kun je overprikkeling (zoveel mogelijk) voorkomen?

Omgaan met moeheid

De verantwoordelijkheid hebben voor een kindje is niet niks. Misschien slaap je weinig of niet goed. Dat kost fysiek en mentaal veel energie en kan erg vermoeiend zijn. Hoe ga je daarmee om?

Hoe merk je dat je moe bent?

Wat heb je nodig als je moe bent?

Wat helpt juist niet als je moe bent?

Omgaan met ongevraagd advies

In een periode waarin alles nieuw is, kunnen tips welkom zijn, maar ook vervelend. Hoe wil jij omgaan met (ongevraagde) adviezen?

Bij wie kan je terecht voor goede adviezen?

Hoe ervaar je het als je ongevraagd advies krijgt?

Hoe wil je omgaan met ongevraagd advies?

Wat als.. je baby veel huilt

Huilen is gewoon gedrag van baby's. De ene baby huilt meer dan de andere. Ook kan je baby de ene dag meer huilen dan de andere dag. Als een baby veel huilt, kan dat wel zwaar zijn voor iedereen.

Wat zijn redenen waarom baby's huilen?

Wat kan je doen voor de baby als die huilt?

Wat kan je doen voor jezelf?

Heb je hulp nodig van buitenaf? Wat zijn daarbij je wensen?

Wat als.. de baby iets heeft

Mogelijk heeft jouw kindje een aandoening, handicap, ziekte of kwetsbaarheid. Dat vraagt ook iets van jou als ouder.

Wat heeft jouw kindje?

Hoe uit zich dat?

Hoe is dat voor jou?

Welke zorg of hulp is nodig?

Wat wil je hierover tegen anderen zeggen?

Wat als.. je de babyblues krijgt

Het is niet vanzelfsprekend om op een roze wolk te zitten in de kraamtijd. Dat is geen teken van falen of een reden om je schuldig te voelen. Het is wel belangrijk om te kijken naar hoe je je beter kunt voelen en om kunt gaan met de mindere gevoelens.

Welke kenmerken van de babyblues heb jij?

Wat kan je zelf doen?

Wat kunnen anderen voor jou doen?

Heb je behoefte aan professionele ondersteuning? Op welke manier?

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

Hoe kijk je terug op de kraamperiode?

Wat viel mee?

Wat viel tegen?

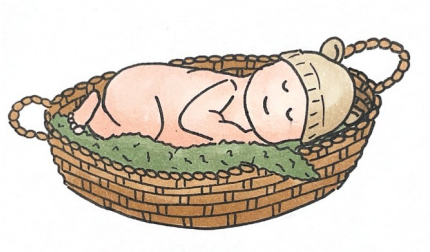
Wat heb je geleerd?

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