Het Kinderwens Invulboek

Fase 6: De babytijd



Mandy Verleijsdonk

Ben je zwanger of heb jij net een kindje? Dit invulboek is voor jou als je het eerste jaar met je baby bewust en op jouw manier wil aanpakken, met het oog op welzijn voor je baby en jouzelf.

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: zorgen voor je baby....8
Mindmap maken voor de baby....9
Een beeld krijgen van het eerste jaar....10
Benodigdheden aanschaffen voor de babyfase....11
Duurzaam zijn....12
Meebewegen met de baby....13
Weekstructuur aanbrengen....14
Overgaan naar vaste voeding....15
Zorgen voor een goede slaaphygiëne....16
Samen plezier maken....17
Voorbereid met de baby op pad gaan....18
Afspraken maken over beelden delen....20
Kinderopvang en oppas regelen....21
Eerste hulp verlenen bij baby's....23
Wat als.. de baby een kwetsbaarheid heeft....24
Wat als....25
De werkbladen: zorgen voor jezelf....27
Mindmap maken voor zelfzorg....28
Stilstaan bij hoe het met je gaat....29
Stilstaan bij hoe het met je gaat....31
Stilstaan bij hoe het met je gaat....33
Voorbereiden op de terugkeer naar werk....35
Aandacht hebben voor je relatie....37
Omgaan met veranderingen in je lichaam....39
Tijd nemen voor jezelf....40
Omgaan met onzekerheid in het ouderschap....41
Omgaan met opvoedadvies krijgen....42
Omgaan met vermoeidheid....43
Wat als....44
Wat als....46
Terugblik....48
Algemeen....50
Bronnen bij je invulboek....51
Overige notities....53
Feedback is welkom....55
KinderwensReflectie.nl....57

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 die misschien sowieso wel goed zijn om daarbij voorbaat al eens over na te denken. Daarnaast zijn er meer persoonlijke en specifieke vervelende dingen die je tegen kan komen bij je kinderwens. Daarvoor staan er lege wat-als-werkbladen in Het kinderwens invulboek.

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: zorgen voor je baby



Mindmap maken voor de baby

Waaraan denk jij bij zorgen voor je baby?

Maak hieronder een mindmap. Noteer alle woorden die in je opkomen. Er is geen goed of fout. Je kant dit ook doen op een los vel papier.

Een beeld krijgen van het eerste jaar

Misschien vind je het fijn om al verder vooruit te kijken en wat je het hele eerste jaar met je kindje allemaal nog te wachten staat.

Welke ontwikkelingsstappen maakt een kindje meestal in het eerste jaar?

- ○ Over kunnen van melk naar vaste voeding
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Wat komt er allemaal nog meer kijken bij het eerste jaar van je baby?

- ○ Naar het consultatiebureau
- ○ De baby krijgt vaccinaties
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Benodigdheden aanschaffen voor de babyfase

Zijn er nog spulletjes die je nodig hebt, noteer ze dan hieronder. Dat kunnen terugkerende items zijn zoals luiers, maar ook dingen die je eenmalig wil kopen of lenen. Noteer het hier als je iets tegenkomt wat je ook graag wilt hebben of als je zelf iets te binnen schiet. Dan heb je een handige reminder.

Wat heb je nodig?	Gekocht?	Geleend van?
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	

Tip

- Maak een foto van deze lijst zodat je er ook buiten de deur bij kan. Je kan de lijst ook meteen digitaal op je telefoon zetten.

Duurzaam zijn

Is duurzaamheid voor jou belangrijk? Dan is het goed om eens na te denken hoe je duurzaam kan zijn als het om de zorg van je kindje gaat. Denk daarbij aan voeding, verzorging en speelgoed.

Duurzame opties	**Voordelen**	**Nadelen**
Uitwasbare luiers		
Speelgoed van hout of tweedehands speelgoed		
Tweedehands kleertjes		

Meebewegen met de baby

Je baby is natuurlijk geen robot waarbij alles precies gaat zoals jij vooraf wil. Je baby zal regelmatig veranderen en je zult ook meemaken dat de baby niet goed slaapt en/of eet of ziek is. Ook dat hoort erbij, maar het vraagt wel wat van jou als ouder om daarmee te leren omgaan.

Wat kun je doen als je baby niet goed slaapt?

Wat kun je doen als je baby niet goed eet?

Wat kun je doen als je baby ziek is?

Reminder

- Je mag onvoorspelbaarheid lastig vinden en als dingen niet gaan volgens een ideaalplaatje. Geef jezelf de tijd om te wennen en mee te leren bewegen.

Weekstructuur aanbrengen

In het leven van een baby zijn er veel zorgtaken die dagelijks of wekelijks terug komen. Hieronder kan je daar en overzicht van maken.

Wat zijn de dingen die dagelijks moeten gebeuren?

- ○ Je kindje naar bed brengen
- ○ Je kindje voeden
- ○ Luiers verschonen
- ○
- ○
- ○

Wat zijn de dingen die niet dagelijks hoeven te gebeuren, maar wel wekelijks?

- ○ Je kindje in bad doen
- ○
- ○
- ○

Wat kun je doen als het niet gaat zoals gepland?

Tip

- ➢ Koop een uitwisbaar bord waarmee je de planning makkelijk kan bijwerken en deze ook zichtbaar is voor iedereen. Dat geeft overzicht en houvast.

Overgaan naar vaste voeding

Er komt een moment dat je kindje over gaat van borst- of flesvoeding naar vast eten.

Wanneer is het tijd voor de overgang naar vaste voeding?

Hoe wil je dit aan gaan pakken?

Wat vind je daarna belangrijk bij het voeden van je kindje?

Zorgen voor een goede slaaphygiëne

Genoeg slaap en kwalitatief goede slaap zijn belangrijk voor een kindje.

Wat kan helpen om je kindje goed te laten slapen?

Wat kan goede slaap van je kindje juist belemmeren?

Reminder

- Je hebt geen controle over de slaap zelf van je kindje. Je kan wel invloed hebben op de omstandigheden.

Samen plezier maken

Samen plezier hebben en spelen zijn niet alleen leuk, maar ook belangrijk voor de ontwikkeling van een kindje.

Wat is passend spel voor een baby?

- ○ Kiekeboe spelen
- ○ Voorlezen
- ○ Liedjes zingen
- ○
- ○
- ○

Wat is passend speelgoed voor een baby?

- ○ Zachte stoffen boekjes
- ○
- ○
- ○

Waarom is spel belangrijk voor een baby?

Voorbereid met de baby op pad gaan

Hoe vervoer je de baby veilig en wat neem je allemaal mee? Een goede voorbereiding is immers het halve werk.

Om welk vervoersmiddel gaat het?	**Waar moet je op letten?**
Kinderwagen	
Auto	
Fiets	

Wat neem je allemaal mee voor de baby?

Tip

- Zet dit lijstje ook in je telefoon of schrijf het op een papiertje dat je in de tas legt en check voor vertrek of je alles hebt. Het is makkelijk om iets te vergeten en dat is toch vervelend. Voorkom dit door er een routine van te maken om je lijstje na te lopen.

Afspraken maken over beelden delen

We leven in een digitaal tijdperk en een foto of filmpje is zo gedeeld. Het is slim om erover na te denken wat je wel en niet online wil van je kindje.

Foto's delen van de baby op social media

Wat is oké voor jou?	**Wat wil je niet?**

Actiepunten

- Met je partner praten over dit onderwerp en samen afspraken maken.
- Geef je wensen door aan visite, opvang en oppas.

Kinderopvang en oppas regelen

Er zijn verschillende redenen waarom je even niet voor je kindje kan zorgen. Omdat je moet werken, een uitje hebt, even tijd voor jezelf wil of wat voor reden dan ook. Het is daarom belangrijk om een goed vangnet te regelen.

Kinderopvang of gastouder

Welke opvang wil je?	**Op welke dagen en tijden?**	**Wat zijn de kosten en vergoeding?**

Oppas voor vaste momenten

Welke oppas?	**Oppaslocatie?**	**Dagen en tijden?**

Wie kun je benaderen voor niet structurele momenten, zoals in noodgevallen of bij uitjes?

Actiepunten

- Kinderopvang regelen
- Oppas regelen

Welke afspraken heb je met de oppas?

Welke tips heb je voor de oppas?

Hoe wil je de oppas betalen en/of bedanken?

Tips

- Geef veranderingen door aan de oppas, bijvoorbeeld in routines of behoeftes van het kindje.
- Leg een notitieboekje klaar voor de oppas, waarin hij of zij bijzonderheden kan noteren.

Eerste hulp verlenen bij baby's

Je kan je zorgen maken om je kindje als deze ziek is of klachten heeft. Maar wanneer is er haast en moet er snel worden ingegrepen?

Wanneer moet je direct de huisarts (of huisartsenpost) bellen?

Wanneer moet je 112 bellen?

Welke eerste hulp bij baby's zou je moeten kunnen verlenen?

Hoe wil je dat leren? En wanneer?

Wat als.. de baby een kwetsbaarheid 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 ..

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?

De werkbladen: zorgen voor jezelf



Mindmap maken voor zelfzorg

Waaraan denk jij bij zorgen voor jezelf?

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.

Stilstaan bij hoe het met je gaat

In de babytijd, een hele nieuwe fase, kan het fijn zijn om regelmatig bewust stil te staan bij je ervaring. 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?

Tip

- Wil je vaker een dagboek bijhouden? Maak dan notities elders, bijvoorbeeld in een apart dagboek.

Voorbereiden op de terugkeer naar werk

Je zwangerschapsverlof zit er bijna op. Misschien kijk je er naar uit om te gaan werken en misschien zie je ertegenop, maar het is hoe dan ook een verandering en overgangsmoment.

Als je in loondienst bent:

Wanneer loopt je verlof af?

Hoeveel uur ga je daarna werken?

Wat zijn de regelingen voor kolven?

Wat zijn de regelingen voor ouderschapsverlof?

Waar heb je zin in?

Waar zie je tegenop?

Wat kan je daarbij helpen?

Aandacht hebben voor je relatie

De babytijd kan intensief zijn. Het is wennen en mogelijk ben je moe door slaaptekort. Hoe zorg je dan voor je partner?

Zijn er dingen veranderd in de relatie sinds de baby er is?

Wat gaat er goed in het contact met je partner?

Wat gaat er minder goed in het contact met je partner?

Wat kan jij voor je partner doen?

Wat kan je partner voor jou doen?

Reminder

- Jullie hebben allebei een nieuwe rol in het leven gekregen en dat is altijd even zoeken. Heb begrip voor elkaars proces.

Actiepunten

- Het is belangrijk om niet in te vullen voor de ander, maar met je partner te praten over wensen en behoeftes, ook op het vlak van intimiteit. Ga dat gesprek dus regelmatig aan.
- Wanneer je weer behoefte hebt aan seks, vergeet dan niet dat je vruchtbaar bent. Denk daarom aan de juiste anticonceptie.

Omgaan met veranderingen in je lichaam

De zwangerschap en bevalling zijn achter de rug. Mogelijk is jouw lichaam niet meer helemaal de oude.

Hoe is je lichaam veranderd?

Hoe ervaar je die verandering?

Hoe kan je je nieuwe lichaam accepteren?

Tip

- Als je moeite hebt met veranderingen zoals een grotere buik, probeer dan eens dankbaar te zijn voor dat die buik je kindje heeft gedragen. Wees als het ware aardig voor je buik.

Tijd nemen voor jezelf

Nu er zoveel tijd en energie naar je kindje gaat, kan de tijd voor jezelf er bij inschieten. Toch is het belangrijk om me-time te pakken om goed in je vel te blijven zitten.

Wat vind je leuk om te doen en/of waardoor kun je ontspannen?

Waardoor voel je je beter?

Hoe kun je meer tijd maken voor jezelf?

Omgaan met onzekerheid in het ouderschap

Het kost tijd om te wennen aan je nieuwe rol als ouder, want een levensverandering als een baby hebben is groots. Het is niet erg om je af en toe onzeker te voelen, maar als het gevoel je belemmert is het goed om te onderzoeken hoe je er beter kunt omgaan.

Waarover ben je onzeker?

Hoe komt die onzekerheid tot uiting in je gedrag?

Wat heb je nodig op het moment van onzekere gevoelens?

Wat helpt juist niet?

Omgaan met opvoedadvies krijgen

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?

Omgaan met vermoeidheid

De verantwoordelijkheid hebben voor een kindje is niet niks. 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?

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 het eerste jaar met je kindje?

Wat viel mee?

Wat viel tegen?

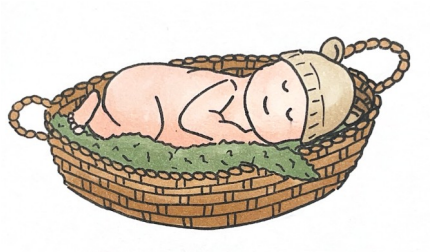
Wat heb je geleerd?

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