

Het Kinderwens Invulboek

Fase 2: De weg naar zwangerschap



Mandy Verleijdonk

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.

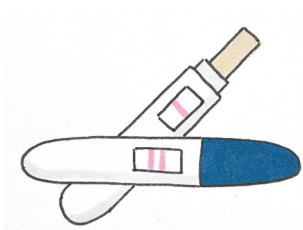
Tekst: Mandy Verleijdsdonk – KinderwensReflectie.nl

Illustratie: Susan Degen-Verleijdsdonk - LiefdesNestje

Inhoudsopgave

| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Over Het Kinderwens Invulboek..... | 4 |
| Doelen van Het Kinderwens Invulboek..... | 5 |
| Hoe je dit invulboek kunt gebruiken..... | 6 |
| De werkbladen..... | 8 |
| Meer weten over vruchtbaarheid..... | 9 |
| Een zorgverzekering kiezen..... | 11 |
| Jouw steunnetwerk in kaart brengen..... | 13 |
| Zwanger worden in een gezond lichaam..... | 14 |
| Stilstaan bij hoe het met je gaat..... | 15 |
| Stilstaan bij hoe het met je gaat..... | 17 |
| Stilstaan bij hoe het met je gaat..... | 19 |
| Goede gewoontes tracken..... | 21 |
| Jouw relatie..... | 24 |
| Jouw situatie: Je bent halverwege de dertig of ouder..... | 25 |
| Jouw situatie: Je wil alleenstaande moeder worden..... | 26 |
| Jouw situatie: Je hebt een relatie met een vrouw..... | 27 |
| Jouw situatie: Je wil co-ouderschap met een stel..... | 28 |
| Wat als ... je niet vanzelf zwanger raakt..... | 30 |
| Wat als | 32 |
| Wat als | 34 |
| Terugblik..... | 36 |
| Algemeen..... | 38 |
| Bronnen bij je invulboek..... | 39 |
| Overige notities..... | 41 |
| Doelen checken..... | 43 |
| Feedback is welkom..... | 45 |
| KinderwensReflectie.nl..... | 47 |

Over Het Kinderwens Invulboek



Doelen van Het Kinderwens Invulboek

Wat kun je met Het Kinderwens Invulboek bereiken?

- 1) Bewust aan de slag gaan met je kinderwens in vervulling brengen. Daardoor doe je de dingen op jouw eigen manier en blijf je dicht bij jezelf. Ook kan het helpen bij jezelf verwoorden.
- 2) Het invulboek biedt houvast en overzicht omdat je anders mogelijk door de bomen het bos niet meer ziet in deze fase. Door te selecteren waar je iets mee wil, kan je ook beter loslaten waar je niets mee hoeft of wat je niet aanspreekt. Zo bereid je je beter voor op je eigen pad.
- 3) Het invulboek kan helpen om je een beeld te vormen van de mogelijke toekomst en wat er allemaal komt kijken bij een kinderwens in vervulling brengen.
- 4) Met het invulboek kan je uiting geven aan je gedachten en gevoelens vandaag de dag. Daarmee is het een vorm van zelfexpressie.
- 5) Het invulboek is handig om het gesprek aan te gaan met anderen, zoals je partner of hulpverlener.
- 6) Het invulboek kan helpen bij taboe en stigma doorbreken. Over alles mag worden nagedacht en gesproken, door en voor iedereen. Een open houding brengt je verder op weg terwijl je dichter bij jezelf blijft.
- 7) Het invulboek helpt te relativeren door juist van verschillende kanten de dingen te bekijken. Als de lastige dingen er mogen zijn, kan je juist ook kijken hoe je er mee om kunt gaan en of je hulp nodig hebt. Dan kan je ze ook beter parkeren en meer aandacht geven aan de mooie en fijne dingen.
- 8) Zo'n mooi en bijzondere fase verdient een plekje op papier en geeft later een mooie herinnering.

Het invulboek vertelt *niet* wat je moet, wanneer en hoe. Het is juist de bedoeling dat je het op jouw authentieke manier doet en dichter bij jezelf komt en blijft. Dat is niet gemakkelijk, maar wel de realiteit..

Hoe je dit invulboek kunt gebruiken

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

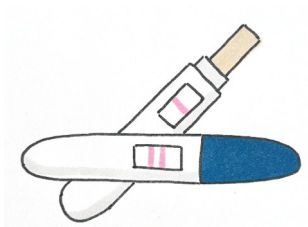
Het leven gaat vaak niet zoals we willen en er komen allerlei lastige situaties op ons pad. In het boek staan enkele situaties waar je eens over na kunt denken. Zo geef je je zorgen de ruimte op papier in plaats van er alleen maar over te piekeren. Ook kan je bedenken wat je kan helpen.

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 mooi plekje. Niet iedereen hoeft dit persoonlijke en kwetsbare invulboek te zien.

De werkbladen



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?

Waarom herken je dat je rond je eisprong zit, lichamenlijk 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?

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

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

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 |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

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?

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 hebt natuurlijk. 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?

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

Wat helpt jou als je het gevoel van gemis ervaart?

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 onvervulde 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?

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

Wat viel mee?

Wat viel tegen?

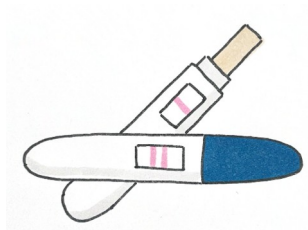
Wat heb je geleerd?

Waarvoor ben je dankbaar?

Waarop ben je trots?

Wat vond je mooi, leuk of bijzonder?

Algemeen



Doelen checken

Waarmee heeft Het Kinderwens Invulboek jou verder op weg geholpen? Door stil te staan bij je doelen, kan je je vooruitgang zien. Daarnaast verheldert het wellicht met welke doelen je nog verder aan de slag wil gaan.

| | Doel | Notitie |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Bewust aan de slag gaan en de dingen op jouw manier doen. | |
| 2 | Meer houvast en overzicht in wat je moet doen en beter loslaten waar je niets mee hoeft. | |
| 3 | Vooraf een beeld vormen van de komende periode (voorstellingsvermogen). | |
| 4 | Uiting geven aan je gedachten en gevoelens (zelfexpressie). | |

| | | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5 | Een tool om het gesprek aan te gaan met anderen. | |
| 6 | Taboe en stigma doorbreken: over alles mogen nadenken en praten (open houding). | |
| 7 | Beter relativeren door de dingen van verschillende kanten te bekijken. | |
| 8 | Een mooie herinnering maken op papier van deze periode. | |

Feedback is welkom

Ik ben heel benieuwd naar jouw ervaring met Het kindwens 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 digitaal beantwoorden door de volgende QR-code te scannen:



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 kindwens invulboeken:

- Fase 1: Je kindwens 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 kindwens 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

