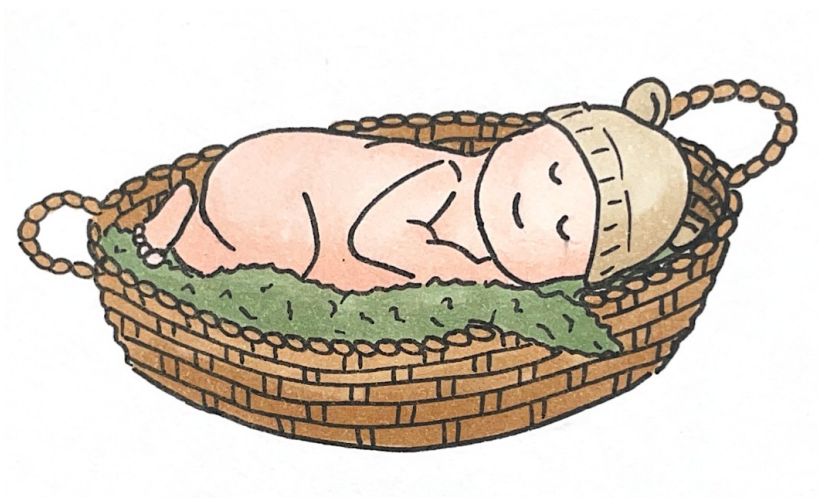


Het Kinderwens Invulboek

Fase 5: De kraamtijd



Mandy Verleijdonk

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.

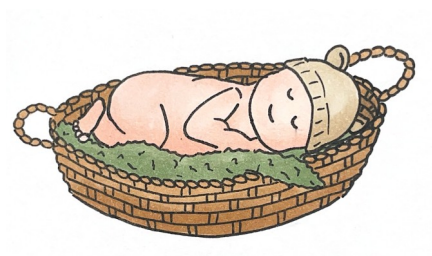
Tekst: Mandy Verleijdsdonk – KinderwensReflectie.nl

Illustratie: Susan Degen-Verleijdsdonk - LiefdesNestje

Inhoudsopgave

Over Het Kinderwens Invulboek.....	4
Voor wie is Het Kinderwens Invulboek?.....	5
Doelen van Het Kinderwens Invulboek.....	6
Hoe je dit invulboek kunt gebruiken.....	7
Tips bij het invullen.....	8
De werkbladen.....	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
Doelen checken.....	48
Feedback is welkom.....	50
KinderwensReflectie.nl.....	52

Over Het Kinderwens Invulboek



Voor wie is Het Kinderwens Invulboek?

Dit is het vijfde deel van Het kinderwens Invulboek. In het eerste deel kon je je kinderwens onderzoeken, het tweede deel was voor de weg naar zwangerschap, het derde deel was gericht op zwangerschap en het vierde deel op de bevalling. Dit vijfde deel is gericht het voorbereiden op de kraamtijd en de kraamtijd zelf.

Het invulboek is behulpzaam voor iedereen die levensveranderingen bewust wil aanpakken en/of bij wie levensveranderingen niet gemakkelijk en vanzelfsprekend zijn. Denk aan mensen met een neurodivergent brein of mensen met psychische en/of fysieke problemen. De werkbladen kunnen zowel door mensen met als zonder partner worden ingevuld.

Daarnaast is Het Kinderwens Invulboek geschikt voor *hulpverleners* en persoonlijk begeleiders die werken met zwangere cliënten. Het invulboek is een handige tool, bijvoorbeeld om het gesprek aan te gaan en mensen op maat te begeleiden en steunen. Voor mensen die werken in de zorg kan de tool helpen om neuroinclusiever te gaan werken. Want wat voor hen misschien vanzelfsprekend is, is dat voor veel mensen niet.

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 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 info 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 of volgende fase, 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 de dingen van verschillende kanten te bekijken. Als de lastige dingen er mogen zijn, kan je kijken hoe je er mee om kunt gaan en of je hulp nodig hebt. Dan kan je moeilijkheden beter parkeren en meer aandacht geven aan de fijne dingen.
- 8) Zo'n mooi en bijzondere fase verdient een plekje op papier en geeft later een mooie **herinnering**. Extra handig bij zwangerschapsdementie. ;)

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 in deze fase. Dat is niet gemakkelijk, maar wel de realiteit.

Hoe je dit invulboek kunt gebruiken

Hoe kun je Het Kinderwens Invulboek gebruiken?

Bronnen gebruiken

- Je kunt informatie tegenkomen en dan de juiste fase en bladzijde zoeken in het invulboek om te noteren wat je graag wil onthouden. Denk bijvoorbeeld aan informatie uit een boek, tijdschrift, video of podcast, maar ook wat je hoort van zorgverleners of mensen uit je netwerk.
- Je kan ook andersom werken: vanuit het invulboek starten, en dan gaan nadenken, schrijven of dingen opzoeken.
- Je kunt gebruikte bronnen invullen op het lijstje achter in dit invulboek. Dan weet je waar je informatie vandaan kwam.
- Je vult in waar je zelf iets aan hebt op dat moment, en laat leeg waar je geen behoefte aan hebt. Het doel is niet om volledig te zijn.
- Je vult het boek zelfstandig in, of met je partner/ steunfiguur, een hulpverlener of wie jij zelf nog wenst. Dat kan bijvoorbeeld fijn zijn als je er ook graag samen over praat. Verder kan het helpen als je het lastig vindt om het invulboek alleen in te vullen.

Wat-als-situaties invullen

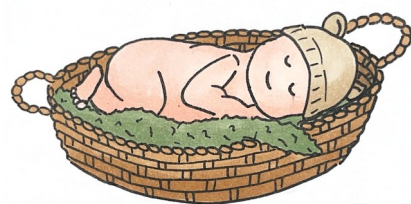
Het leven gaat vaak niet zoals we willen en er komen allerlei lastige situaties op ons pad. In het boek staan enkele situaties die misschien sowieso wel goed zijn om daarbij voorbaat al eens over na te denken. Daarnaast zijn er meer persoonlijke en specifieke vervelende dingen die je tegen kan komen bij je kinderwens. Daarvoor staan er lege wat-als-werkbladen in Het kinderwens invulboek.

Tips bij het invullen

Hier staan nog wat tips die je kunnen helpen 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.
- Wees je bewust van de soort bron waar je informatie vandaan haalt. Gaat het om resultaten van wetenschappelijk onderzoek, advies 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.
- Wees creatief als je dat leuk vindt. Gebruik kleur, plak stickers en teken erbij. Google maar eens naar leuke babydoodles om na te tekenen.
- Van bepaalde pagina's is het handig om een foto te maken, zodat je die informatie altijd bij je hebt.
- Maak een plekje op je telefoon waar je altijd vlug een idee kan noteren als je je invulboek niet bij de hand hebt. Vul dan later het invulboek verder in.
- Sta regelmatig stil bij je lichaam, gevoelens, emoties en behoefte tijdens het invullen van het invulboek.
- Bewaar het invulboek op een privé plekje. Niet iedereen hoeft dit persoonlijke en kwetsbare invulboek te zien.

De werkbladen



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?

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

O Qua trakteren / serveren: _____

O Qua wel of niet vasthouden van de baby: _____

O Qua duur van het bezoek:

O _____

O _____

O _____

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 (hulende) 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?

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

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.

Wat kenmerken van de babyblues heb jij?

Wat kan je zelf doen?

Wat kunnen anderen voor jou doen?

Heb je behoefte aan professionele 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?

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?

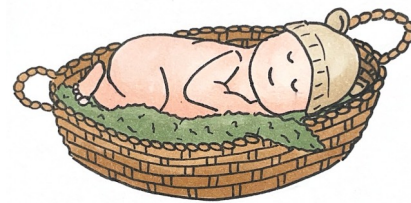
Wat heb je geleerd?

Waarvoor ben je dankbaar?

Waarop ben je trots?

Wat vond je mooi, leuk of bijzonder?

Algemeen



Welke apps heb je gebruikt?

Heb je overige bronnen gebruikt?

Van welke social media accounts heb je inspiratie gehaald?

Tip

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

Doelen checken

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

	Doel	Notitie
1	Bewust aan de slag gaan met je kinderwens in vervulling brengen. Daardoor doe je de dingen op jouw 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. Door info te selecteren waar je iets mee wil, kan je beter loslaten waar je niets mee hoeft.	
3	Het invulboek kan helpen om je een beeld te vormen van de mogelijke toekomst of volgende fase, 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 de dingen van verschillende kanten te bekijken. Als de lastige dingen er mogen zijn, kan je kijken hoe je er mee om kunt gaan en ook aandacht geven aan de fijne dingen.	
8	Zo'n mooi en bijzondere fase verdient een plekje op papier en geeft later een mooie herinnering . Extra handig bij zwangerschapsdementie. ;)	

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 (een deel van) de vragen 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 kindewens invulboeken:

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

Ze zijn allemaal gratis te downloaden op [KinderwensReflectie.nl](https://www.kinderwensreflectie.nl). Daar 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

