

Het Kinderwens Invulboek

Fase 6: De babytijd



Mandy Verleijdonk

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 jezelf.

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: zorgen voor je baby.....	9
Een beeld krijgen van het eerste jaar.....	10
Benodigheden 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
Stilstaan bij hoe het met je gaat.....	28
Stilstaan bij hoe het met je gaat.....	30
Stilstaan bij hoe het met je gaat.....	32
Voorbereiden op de terugkeer naar werk.....	34
Aandacht hebben voor je relatie.....	36
Omgaan met veranderingen in je lichaam.....	38
Tijd nemen voor jezelf.....	39
Omgaan met onzekerheid in het ouderschap.....	40
Omgaan met opvoedadvies krijgen.....	41
Omgaan met vermoeidheid.....	42
Wat als	43
Wat als	45
Terugblik.....	47
Algemeen.....	49
Bronnen bij je invulboek.....	50
Overige notities.....	52
Doelen checken.....	54
Feedback is welkom.....	56
KinderwensReflectie.nl.....	58

Over Het Kinderwens Invulboek



Voor wie is Het Kinderwens Invulboek?

Dit is het zesde 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, het vierde deel op de bevalling en het vijfde deel op de kraamtijd. Dit zesde deel is gericht op (het voorbereiden op) het eerste jaar met je kindje.

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.

Voor hulpverleners

Daarnaast is Het Kinderwens Invulboek geschikt voor *hulpverleners* en persoonlijk begeleiders. 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 dingen van verschillende kanten te bekijken. Als de lastige dingen er mogen zijn, kan je kijken hoe je er mee om kunt gaan. 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**.

Belangrijk

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 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.
- Wees **creatief** als je dat leuk vindt. Gebruik kleur, plak stickers en teken erbij. Google maar eens naar 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. Dat is belangrijk naast het nadenken, schrijven en praten.
- Bewaar het invulboek op een **privé plekje**. Niet iedereen hoeft dit persoonlijke en kwetsbare invulboek te zien.

De werkbladen: zorgen voor je baby



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

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?

Vorbereid 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



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: _____

Zijn er onlangs belangrijke ontwikkelingen of gebeurtenissen geweest rondom je kindje of het ouderschap?

Hoe voel je je vandaag?

Welke gedachten of inzichten heb je vandaag m.b.t. je kindje of het ouderschap?

Waarvoor ben je dankbaar?

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

Stilstaan bij hoe het met je gaat

Datum: _____

Zijn er onlangs belangrijke ontwikkelingen of gebeurtenissen geweest rondom je kindje of het ouderschap?

Hoe voel je je vandaag?

Welke gedachten of inzichten heb je vandaag m.b.t. je kindje of het ouderschap?

Waarvoor ben je dankbaar?

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

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.

Vorbereiden 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 ertegegenop, 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?

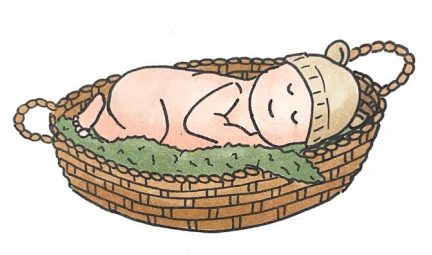
Wat heb je geleerd?

Waarvoor ben je dankbaar?

Waarop ben je trots?

Wat vond je mooi, leuk of bijzonder?

Algemeen



Welke apps heb je gebruikt?

Heb je overige bronnen gebruikt?

Van welke social media accounts heb je inspiratie gehaald?

Tip

- Op [KinderwensReflectie.nl](https://www.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 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 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

