

Kraamplan

Van:

Welkom lieve:

Geboren op:

Kraamzorg:



Dit vinden
wij belangrijk



Bezoek



Baby



Mama

PUUR VOOR
MAMA



Praktische zaken



Kraamteam/Afspraken



PUUR VOOR
MAMA



Telefoonnummers:

Verloskundige:

Kraamhulp:

Lactatiekundige:

Huisarts:

Consultatiebureau:

Bekkenfysio:

Afspraken:

PUUR VOOR
MAMA



Kraamplan uitleg

Voor je ligt de opzet van een kraamplan!

Bereid je op tijd voor op de kraamtijd. Net zoals je een geboorteplan maakt kun je ook voor je kraamtijd een plan maken waarop je al je wensen en verlangens vormgeeft. Het helpt je om een beeld te krijgen over de invulling van de dagen met betrekking tot jullie wensen. Je kunt dit voor jezelf opschrijven en samen met je partner en kraamzorg bespreken. Zodat jij en je partner duidelijk hebben wat jullie willen en fijn vinden. Als je dit vooraf opschrijft is het niet alleen voor jullie zelf duidelijk maar ook voor je kraamzorg en omgeving. Zo ontstaan er geen misverstanden.

Waar kun je over nadenken?

- Wat vinden jullie belangrijk? Dat staat voorop!
- Bezoek: Hoe wil je hiermee omgaan? Als jullie de eerste dagen/weken geen bezoek willen dan is dit jullie goed recht. Laat dit bij voorkeur vooraf weten door te zeggen dat jullie de eerste paar dagen (of weken) met elkaar willen zijn en zodra jullie er klaar voor zijn dat ook zullen laten weten aan jullie omgeving. Zo ontstaan er geen misverstanden.
- Praktische zaken: denk aan praktische zaken in het huishouden.
- Kraamteam: Heb vooraf helder wie jou kan ondersteunen tijdens de kraamtijd: je partner, kraamzorg, een vriendin, moeder, schoonmoeder en maak van te voren afspraken met hen. Wie doet wat? Wellicht wil je ook een postpartum behandeling boeken? Denk aan een fijne massage of yoni steam!
- Tip: noteer belangrijke afspraken die gepland staan in de eerste weken zodat je niets vergeet! Er komt veel op je af dus je bent snel iets vergeten!

PUUR VOOR
MAMA



Waar kun je nog meer over na kunt denken:

- Organiseer een mealtrain -> vraag vrienden, familie buren om om de beurt voor je te koken: het beste kraamcadeau is een maaltijd! -> www.rondjekoken.nl is een prachtig initiatief als het gaat om het organiseren van maaltijden voor de eerste kraamperiode.
- Maak zelf vooraf maaltijden en vries ze in.

Succes met het maken van je kraamplan!

Liefs Marja

PUUR VOOR
MAMA

