

HOW ABOUT MOM

HOW ABOUT MOM

HET EERLIJKE MOEDER - BOEK

Anna & Frederieke Jacobs



© Anna en Frederieke Jacobs

Eerste druk november 2020

Tweede druk augustus 2021

Derde druk december 2021

Bertram + de Leeuw Uitgevers

Omslagontwerp: House of Dash

Vormgeving binnenwerk: House of Dash

Opmaak binnenwerk: Elgraphic

Fotografie binnenwerk: Joyce Kamerbeek

Fotograaf pagina 234: Eliza Zara

Illustraties: Ziggy Zazoe

Visagie: Victoria Osborn

Styling: Sanne van Gestel

Locatie fotoshoot: Hotel Pulitzer Amsterdam

ISBN: 9789461562708 NUR: 600

De inhoud van dit boek is met de grootste zorg samengesteld. How About Mom verstrekt informatie van algemene aard die alleen voor algemene educatieve doeleinden is bedoeld. Raadpleeg altijd je arts, huisarts, verloskundige, kraamverzorgende of een andere zorgverlener als je vragen hebt over je eigen gezondheid.

www.howaboutmom.nl

www.bertramendeleeuw.nl



Inhoud

Het eerlijke moeder-boek

Anna	11
Frederieke	12

1. Voorbereiden op de kraamtijd

Moeder worden	18
De kraamtijd	20
Een kraamplan	24
Postpartumzorg	30
Voeding in de kraamtijd	36
<i>Momtalk: Japke Janneke Sybesma</i>	42

2. De kraamtijd

Je baby's behoeften	52
Jouw lichamelijke herstel	60
Een achtbaan van emoties	68
Kraamtijd na een keizersnede	74
Terugblik op je bevalling	80
Wanneer zoek je hulp?	84
<i>Momtalk: Teske de Schepper</i>	88

3. Borstvoeding

De basis	98
Eerste hulp bij borstvoeding	110
Kolven en moedermelk bewaren	116
<i>Momtalk: Nadia Palesa Poeschmann</i>	122

4. De nieuwe jij

Je 'nieuwe' lijf	132
Tegenstrijdige emoties	138
<i>Momtalk: Amber Girelle</i>	144

5. Relaties

Van geliefden naar ouders en terug	154
Familie	160
Gezinsleven	164
<i>Momtalk: Kimberley Klaver</i>	170

6. Slaap (of gebrek daaraan)	176
Eerste hulp bij slaapgebrek	180
Je baby's slaapgedrag	186
<i>Momtalk: Florine Stoop Hofstee</i>	192
7. Seks en intimiteit	198
De eerste keer na de bevalling	202
Biologieles	206
Intimiteit	210
<i>Momtalk: Jaleesa Clows</i>	214
8. Werk	220
Terug naar het werk	224
De eeuwige zoektocht naar balans	230
Verdeling thuis	236
<i>Momtalk: Chloé Chanté Leenheer</i>	240
9. Zorgen voor jezelf	246
Beweging en ontspanning	250
Beginnen met sporten	256
Gezonde voeding	262
Het belang van zelfzorg	266
<i>Momtalk: Sigourney Kemper</i>	270
10. Is dit normaal?	276
Veelgestelde vragen	280
Epiloog	291
<i>Momtalk: Demi van Wijngaarden</i>	292
Momtalks eerdere edities	298
Favorieten	300
Experts	304
Thank you	307
Index	308

Het eerlijke moeder-boek

Wat fijn dat je dit boek hebt gekocht of gekregen. Misschien ken je ons van de eerlijke moeder-app, onze sociale media of heb je ergens over How About Mom gehoord of gelezen. Wat we met elkaar delen is een behoefte aan eerlijke en betrouwbare informatie over alles wat er op je afkomt als je moeder wordt. Dat was voor ons de reden om te starten met How About Mom en de belangrijkste motivatie voor dit boek. Het eerlijke moeder-boek.

Aan het einde van je zwangerschap ben je praktisch gezien vaak goed voorbereid op de komst van een baby. Zeker als het je eerste kindje is. We lopen uitzetlijsten na en zorgen dat we alle essentiële zaken voor een *newborn* in huis hebben. Ook die twintig (!) hydrofiele doeken. Misschien lees je een boek, volg je een cursus en hoor je – gevraagd of ongevraagd – de bevalverhalen van andere vrouwen.

Waar je je alleen niet of nauwelijks op voorbereidt, is op wat er met *jou* gaat gebeuren. Op de kraamtijd, het herstellen van een bevalling. Op alle emoties die je zult gaan ervaren. Op alle eerste keren die jij als moeder zult doormaken.

De geboorte van een kind betekent ook de geboorte van een moeder. Dat moeder worden is een prachtig, onvergetelijk en uitdagend proces. Niet alleen in die eerste dagen of weken als nieuwe moeder – waarin het soms lijkt alsof je in een emotionele achtbaan zit – maar ook in de maanden daarna. Je zult als moeder gaan ervaren hoe je soms simpelweg even een pauze van alles nodig hebt, maar tegelijkertijd geen seconde wilt missen. Hoe je soms met weemoed kunt terugdenken aan de tijd waarin je zonder luiertas en slaapschema de dagen doorbracht, en je tegelijkertijd geen leven meer zonder je kindje(s) kan en wilt voorstellen. Hoe je het ene moment kunt twifelen over *alles*, en het moederschap je op andere momenten zo natuurlijk afgaat. Alsof je nooit iets anders hebt gedaan.

Hoe je het ook wendt of keert: naast alle ervaringen die het moederschap fantastisch maken, komen er ook uitdagingen op je pad. In de kraamtijd zul je je verbazen over wat er lichamelijk en geestelijk allemaal gebeurt en je afvragen: waarom heeft *niemand* mij dit van tevoren verteld?! Je zult thuis, met een partner of alleen, je draai moeten vinden. Je zult gaan wennen aan alle nieuwe zorgtaken en verantwoordelijkheden. En dat alles op een heel stuk minder slaap dan vroeger.

Niemand kan je erop voorbereiden hoe het écht is om moeder te worden. Dat zul je simpelweg gaan ervaren. Dit boek is er voor jou: het is jouw gids tijdens de kraamtijd en het eerste jaar als moeder. Je kunt het gebruiken om je voor te bereiden op wat er komen gaat, of om op terug te vallen als je vragen hebt tijdens deze bijzondere fase in je leven. Misschien zal niet alles in dit boek voor jou van toepassing zijn. Je kunt zelf bepalen wat jij wilt lezen en gebruiken.

Als we je één ding mogen meegeven, dan is het wel dat je nooit hoeft te denken dat jij de enige bent die iets op een bepaalde manier ervaart of voelt. Dat er niet vrijuit over gesproken wordt, betekent niet dat het er niet is. We zijn allemaal mensen. Zelfs de meest gelukkige moeders zijn soms onzeker, angstig of doodmoe. Je kunt je eenzaam voelen als je denkt dat jij de enige bent. Pas als we durven te praten over onze ervaringen, zorgen of twijfels, dan zul je merken dat veel meer aanstaande en nieuwe moeders zich in jouw verhaal herkennen.

We willen je ook laten weten dat je je nooit hoeft te schamen. Niet voor bepaalde gedachten of emoties, niet voor je veranderende lijf. Niet voor het feit dat je dolgraag weer aan het werk wilt gaan, niet als je juist liever thuis wilt blijven. Niet als je moet wennen aan het moederschap, en niet als alles om je heen je gestolen kan worden sinds je moeder bent. Wat ons betreft ben je hoe dan ook een *superwoman*.

Heb je de How About Mom-app al gedownload? Deze iOS- en Android-app bevat meer dan 250 artikelen, een handige symptomenchecker, cursussen, sport- en ontspanningsoefeningen, speciaal ontwikkeld voor nieuwe moeders. In dit boek vind je QR-codes die je kunt scannen met je smartphone. Als je de How About Mom-app geïnstalleerd hebt, kom je door het scannen van de QR-code direct bij de juiste cursus uit. Onze experts helpen je onder andere bij het starten met borstvoeding, weer veilig sporten na de bevalling, of met een meditatie- of ontspanningsoefening in je drukke leven.





Anna

Als ik terugdenk aan de eerste weken als nieuwe moeder, dan denk ik aan een heerlijk ruikende baby die als een hoopje op mijn borst ligt te slapen. Aan uren vol verwondering naar mijn dochtertje kijken. Ik herinner me hoe snel de tijd ging – je knippert met je ogen en de kraamtijd is voorbij – en tegelijkertijd soms tergend langzaam. Aan de hoeveelheid koppen koffie die ik koud gedronken heb, hoe vaak ik onder de douche nog steeds een baby'tje dacht te horen huilen. Hoe trots ik voor het eerst achter de kinderwagen liep, of voor het eerst ergens onderweg mijn dochter de borst gaf. Aan de tepelkloven, het kraamverband en de ochtenden waarop ik me afvroeg of ik de nacht ervoor überhaupt een oog dicht had gedaan.

Moeder worden is een geweldige ervaring, eentje die ik nooit zou willen missen. Het is prachtig om getuige te mogen zijn van het opgroeien van een kind. Moeder worden is ook intens en overweldigend. Het is jezelf opnieuw leren kennen, veel meer doen op minder slaap, een ultieme vorm van leren loslaten.

Welke moeder je ook spreekt, of dat nu een vriendin, collega of een andere moeder in het park is, *allemaal* kunnen we iets noemen wat we niet hadden verwacht van het moederschap. Dingen die ons in dat eerste jaar als moeder hebben overvallen of waar we verbaasd over waren. Of dat nu gaat om lichamelijk herstel na de bevalling, de relatie met je partner, werk, emoties of seks. Het is tijd voor meer openheid over al deze onderwerpen. Dat is waar wij voor staan. We willen met How About Mom een beweging op gang brengen. Meer tijd en aandacht voor de periode na de bevalling. Taboe-onderwerpen bespreekbaar maken en houden. En moeders stimuleren om van tijd voor zichzelf ook een prioriteit te maken.

Ik hoop dat How About Mom een plek is waar we vrouwen in alle vormen en maten prijzen en waar we elkaar supporten. Waar we ook de lastige of gênante kanten bespreekbaar maken en ruimte bieden voor alle emoties die komen kijken bij het moeder-worden, verder dan de 'Instagrammable' kant van het moederschap. Alle prachtige hoogtepunten, alle eerlijke uitdagingen.

X Anna

Wil je meer zien van Anna? Volg haar op Instagram.
© annajacobs

Frederieke

Over de inrichting van de babykamer, de beste rompertjes voor een newborn en paklijsten voor de vluchtbox is genoeg praktische informatie te vinden, merkte ik tijdens mijn zwangerschap. Op de vragen waar ik zelf over nadacht – over hoe ik moederschap en werk zou gaan combineren bijvoorbeeld, hoe je lichaam eruitziet na een bevalling, en hoe ouders worden je relatie verandert – daar vond ik veel minder betrouwbare en nuttige informatie over.

Wij misten een eerlijk boek dat als gids kan dienen voor aanstaande moeders. Of het nu je eerste kindje is, of je al langer moeder bent. Daarom schreven we dit eerlijke moeder-boek.

Tijdens mijn zwangerschap viel me nog iets op. Als zwangere vrouw heb je een bijzondere status. We eren en prijzen het zwangere lichaam, fotograferen het en hebben er collectieve bewondering voor. Wat gebeurt er met dat krachtige en prachtige vrouwenlichaam *na* de geboorte? Waarom is er een maatschappelijke druk om weer ‘terug’ te gaan naar je oude lichaam, om weer ‘back in shape’ te komen? Waarom vragen vrouwen aan elkaar of hun oude spijkerbroek hun weer past, in plaats van hoe ze het moederschap ervaren? Laten we in plaats van die focus op ons lichaam nog meer praten over wat het moederschap zo complex, uitdagend, overweldigend en onvergetelijk kan maken. En laten we een ode brengen aan het moederlijf.

Ook al was ik goed voorbereid, ik werd toch overvallen door de heftigheid van alle emoties in de kraamweken. Die onvergetelijke eerste dagen, high van de hormonen, waarin ik de slaap soms niet kon vatten en naar het plafond staarde, terwijl de nieuwe realiteit op me inwerkte. We zijn ouders. Ik ben moeder. Vanaf nu is het leven nooit meer hetzelfde.

Dankjewel dat je dit boek hebt uitgekozen. Ik hoop dat het je inspireert, laat lachen en opvrolijkt als je dat even nodig hebt. Ik hoop dat dit boek je angstige of negatieve gedachten helpt verminderen. Dat het de eventuele onzekerheid over je nieuwe lichaam na de bevalling weg kan nemen, door de foto’s van echte vrouwenlichamen, in alle soorten en maten. En ik hoop dat je door dit boek te lezen beseft dat we tot dezelfde club behoren. Tot dezelfde geweldige groep vrouwen. De sterkste, meest veerkrachtige, zorgzame en *awesome* groep die de wereld van morgen helpt creëren: moeders.

X Frederieke

Wil je meer zien van Frederieke? Volg haar op Instagram.
📷 frederiekejacobs



1

Vorbereiden op de kraamtijd

Intens. Onvergetelijk. Overweldigend. Liefdevol. Dat zijn de uiteenlopende woorden waarmee moeders hun kraamtijd omschrijven. Over één kraamtijd-kenmerk zijn moeders het eens: de kraamweken zijn een bijzondere periode in je leven. ‘Investeer in de eerste veertig dagen na je bevalling, en je investeert in de veertig jaar erna,’ luidt een Indiaas gezegde. We vertellen je waarom voorbereiden op de kraamtijd zo belangrijk is. Want door te kiezen voor rust, liefdevolle aandacht voor je kleintje en doen waar jij je goed bij voelt, leg je de basis voor een fijne kraamtijd.





Eerlijk advies **van postpartumbehandelaar** **Virginia Mennes – van Daalen Buissant**

1.

Denk na over je herstel. Nieuwe moeders denken na over alles tot aan de bevalling, terwijl juist die tijd erna zo belangrijk is voor jou én je kindje. Vergeet niet dat jij de belangrijkste persoon bent in de zorg voor je kindje, samen met je eventuele partner, en dat jij in goede fysieke en mentale staat wilt zijn om het moederschap te ervaren.

2.

Durf eerlijk te zijn over je gevoelens na de bevalling. Bespreek met je kraamverzorgster, partner, verloskundige of vrienden hoe je alles hebt ervaren of ervaart. Je mag eerlijk en open zijn over de overweldigende gevoelens van het prille moederschap, het uitblijven of niet altijd ervaren van die roze wolk. Je bent niet alleen in je gevoelens. Door deze gevoelens te delen, kun je spanningen loslaten en ga je je hopelijk beter voelen.

3.

Blijf dicht bij jezelf. Hoeveel boeken, verhalen of ervaringen je ook leest of hoort van anderen, jij en jouw gevoel zijn de belangrijkste leidraad in alles wat je doet. Je bent niet voor niets zo ver gekomen. Zonder je eigen intuïtie, gevoel en ideeën was je niet gekomen waar je nu staat.



Moeder worden

Met de geboorte van een baby wordt er ook een moeder geboren. Dat moeder-worden is een prachtig, onvergetelijk en uitdagend proces. Het is waarschijnlijk de grootste verandering in je leven. Dus daar mag je de tijd voor nemen.

De komst van jouw kindje heeft een grote impact op je leven. Je zult tijd nodig hebben om hieraan te wennen. Net zoals je moet wennen aan de gebroken nachten, de kraamverzorgende in je huis en je buik die ineens weer leeg is. Vergeet niet dat de hormonen in je lijf ook de nodige impact hebben op hoe jij je voelt. Ook daarom is het zo belangrijk dat je het rustig aan doet en de tijd neemt om alles te verwerken. Geniet van je kopje thee in bed, laat die stofzuiger vooral lekker liggen en laat een keertje extra een maaltijd bezorgen.

Het is volkomen normaal dat je in die eerste weken soms heen en weer vliegt wat emoties betreft. Ineens ben je mama en draag je de verantwoordelijkheid voor een baby. Je zult als nieuwe moeder gaan ervaren hoe je soms simpelweg even een pauze van alles nodig hebt, maar tegelijkertijd geen seconde wilt missen. Hoe je het ene moment kunt twijfelen over *alles*, en het moederschap je op andere momenten zo natuurlijk afgaat. Alsof je nooit iets anders hebt gedaan.

Wees realistisch in de verwachtingen die je hebt van jezelf en weerhoud jezelf ervan om je te vergelijken met andere mama's of vrouwen om je heen. Laat je niet haasten door topmodellen die drie weken na de bevalling alweer in hun bikini poseren. Wist je bijvoorbeeld dat je baarmoeder alleen al zes weken nodig heeft om tot haar originele grootte terug te komen? Ook de rest van jouw lijf mag de tijd krijgen om bij te komen van de zwangerschap en de bevalling.

We kunnen je niet erop voorbereiden hoe jij het moeder worden emotioneel gaat ervaren. Dat is heel persoonlijk. Hoe je kraamtijd precies zal verlopen, daar kun je je evenmin helemaal op voorbereiden. Wat we wel kunnen doen is je helpen om alvast na te denken over wat jij nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen. Want als jij goed voor jezelf zorgt, ben je ook in staat om goed voor je pasgeboren baby te zorgen.

De kraamtijd

De kraamtijd is een bijzondere én een intense tijd. Het is een periode van lichamelijk herstel en van wennen aan je nieuwe rol als moeder. Allerlei verschillende emoties wisselen elkaar in een rap tempo af en ondertussen doe je je uiterste best om je kindje te leren kennen en begrijpen. Als je borstvoeding geeft, zul je hier ook veel tijd en energie aan kwijt zijn. Je mag de tijd nemen om te wennen, om over te gaan in je nieuwe rol van moeder. Misschien wil je dat graag doen met mensen om je heen, misschien voelt het fijner om dit de eerste weken alleen met jouw nieuwe gezin te doen. Met deze adviezen hopen we je te helpen met je voorbereiding op een zo fijn mogelijke kraamtijd.

De eerste zes weken na de bevalling heet de kraamtijd. De kraamtijd gaat dus nog een paar weken door, ook als de dagen waarop je thuis kraamzorg kreeg afgelopen zijn. In deze periode gebeurt er ontzettend veel. Daarom is het juist belangrijk dat jij alle tijd neemt om rustig te herstellen en te wennen aan deze nieuwe situatie.

Van oorsprong duurde het kraambed tien dagen. Vroeger betekende dit dat je tien dagen het bed niet uit mocht komen. Tegenwoordig is het eerder een uitzondering als we als nieuwe moeders na een paar dagen *niet* uit bed zijn gekomen. Misschien maak je in de eerste of tweede week al voor het eerst een wandelingetje buiten met de kinderwagen. Hooguit vijf minuten de straat op en neer waggelend met een enorm kraamverband in je joggingbroek, maar *hey*: niet in bed dus.

Hoe snel je energie hebt om uit bed te komen na de bevalling, hangt van veel factoren af: de gezondheid van je kindje, de intensiteit van de bevalling, een eventuele keizersnede of veel bloedverlies bij of na de bevalling. Al die zaken hebben invloed op hoe jij je voelt in die eerste weken.

Tien dagen bedrust is voor lang niet alle moeders realistisch. Toch wordt dit niet voor niets aangeraden. Het is voor jouw herstel belangrijk om veel te liggen, te rusten en tijd in bed door te brengen. Hiermee ontlast je namelijk je bekkenbodem, waar veel kracht op is komen te staan tijdens de bevalling. Door rechtop te staan, werkt de zwaartekracht op je bekkenbodemspieren. Daardoor kan het herstel van je vagina, perineum en anus langer duren. Probeer de eerste dagen en weken veel in bed of op de bank te liggen, dutjes te doen en ook te slapen wanneer je baby slaapt.

Het vierde trimester

Postpartum betekent ‘na de bevalling’. In veel landen en culturen bestaat er een specifieke periode na de geboorte, waarin zorg voor de moeder centraal staat. In vergelijking met onze Nederlandse aanpak is de postpartumverzorging van de kraamvrouw in andere culturen veel uitgebreider dan de acht dagen kraamzorg die hier gebruikelijk is. In landen zonder kraamzorg of zwangerschapsverlof zijn er tradities om behalve voor de baby ook goed voor de pas bevallen vrouw te zorgen. Deze periode wordt ook wel het vierde trimester, *the Golden Month of the Sacred Window* genoemd.

Deze weken of maanden worden als een cruciale overgangsfase gezien, waarbij bezoek beperkt is of zelfs geweerd wordt, en er toegewijde hulp en verzorging is voor de moeder. Alle dagelijkse zorgtaken zoals koken, wassen en schoonmaken worden uit handen genomen zodat de moeder zich volledig kan focussen op de belangrijkste taak: haar herstel en de binding met de baby. Maar die postpartumzorg gaat veel verder dan alleen het invullen van de prak-

tische taken. Omringd door andere vrouwen uit de familie of gemeenschap worden nieuwe moeders op traditionele wijze gemasseerd, verzorgd en geëerd.

In Korea bijvoorbeeld duurt de postpartumperiode minimaal eenentwintig en idealiter dertig dagen. Kersverse moeders krijgen meerdere keren per dag *miyeok guk*, een soep op basis van zeewier, aangevuld met steak, kip of ansjovis, bedoeld om lichamelijk aan te sterken en de melkproductie te stimuleren. Moeders in Indonesië drinken *jamu*: een mix van gember, palmsuiker, tamarinde en 'helende kruiden'. In de Marokkaanse cultuur is de kraamvrouw heilig. Eten koken en brengen, het huis schoonmaken, zorgen voor oudere kinderen: in de zeven dagen na de bevalling wordt vaak alles voor haar gedaan, maar ook in de weken daarna staan familie en vrienden klaar voor haar en het gezin.

In Spaanstalige landen heet de periode na de bevalling *la cuarentena*, letterlijk de quarantaine, en wordt een nieuwe moeder voor een periode van veertig dagen verzorgd. In Mexico wordt de kraamtijd van de vrouw met een vier uur durende ceremonie afgesloten. De vrouw wordt hierbij fysiek en mentaal verzorgd met een massage, een heet bad met speciale kruiden en het inwikkelen met rebozo's, speciale Mexicaanse doeken, als ritueel om haar lichaam weer te 'sluiten' na de bevalling.

Rust en herstel

Zeewiersoep, een kruidenbad of een sluitingsritueel klinkt Nederlandse moeders misschien wat vreemd in de oren. Met onze nuchtere westerse aanpakken-mentaliteit staan we niet altijd voldoende stil bij de verzorging die een kersverse moeder nodig heeft. Waar het in de landen en culturen die deze gewoonten kennen om draait, is dat er niet alleen voor de baby maar ook voor de nieuwe moeder wordt gezorgd.

Naast de drie trimesters van je zwangerschap ga je een vierde trimester in na de bevalling. Het is een mooie gedachte om de periode na de bevalling als een rust- en overgangperiode te zien. Een periode om te wennen, zo goed mogelijk te herstellen en jezelf rust te gunnen. In die eerste weken en maanden na de geboorte wordt de basis gelegd die jouw gezondheid en die van je kindje positief kan beïnvloeden voor de rest van jullie leven.

Laat algemene opvattingen over 'hoe het hoort' buiten beschouwing en kies wat werkt voor jou. Het is jouw kraamtijd, dus doe de dingen waar jouw lichaam van ontspant en waar jij gelukkig en relaxed van wordt. Lichamelijk, emotioneel en sociaal gezien verandert er veel. Die eerste weken kunnen best overweldigend zijn. Daarom is het belangrijk om in de kraamtijd voldoende rust te nemen. Hoe meer rust jij jezelf kunt gunnen, hoe sneller je herstelt van de bevalling, die immense prestatie die je hebt geleverd. Dat is precies wat we jou als nieuwe moeder toewensen: zorg en aandacht voor jou als vrouw. Hoe je de kraamtijd ook wilt inrichten.



Een kraamplan

Met een geboortepan kun je jouw wensen en verwachtingen voor de bevalling opschrijven en bespreken. Maar ben je ook bekend met het kraamplan? Het is namelijk best gek dat we de geboorte vaak goed voorbereiden, maar denken dat de periode daarna ‘vanzelf’ gaat. Een kraamplan kan je helpen om alvast na te denken over de kraamtijd die je tegemoet gaat.

Natuurlijk kun je nu niet precies voorspellen hoe de kraamtijd gaat verlopen. Toch is het verstandig om alvast na te denken wat je belangrijk vindt in de eerste dagen en weken na de geboorte. Hoe wil je omgaan met kraamvisite? Wat brengt jou rust en ontspanning? Hoe zorg je dat jullie het samen fijn houden? Neem de tijd om daar over na te denken, zelf of samen met je partner.

Jouw wensen voor de kraamtijd

Waar veel pas bevallen moeders tegenaan lopen, is dat ze moeite hebben met grenzen aangeven. De behoefte voelen om het andere mensen naar hun zin te maken. Bijvoorbeeld door meer of sneller kraambezoek toe te laten dan goed voelt of dan jij prettig vindt. Daarbij is de kans groot dat je aan jouw eigen behoeften voorbij gaat. Misschien word je tijdens de kraamtijd zo overweldigd door alles, dat je er helemaal niet bij stilstaat wat jij zelf nodig hebt. Of wat je zelf eigenlijk het liefste wilt.

In een kraamplan of postpartum-plan kun je opschrijven wat jouw wensen zijn voor de kraamtijd. Het is aan te raden om dit plan tijdens je zwangerschap en voor de 37ste week te schrijven. Een kraamplan maken helpt je om na te denken over hoe jij goed voor jezelf kunt zorgen en kan een fijne houvast zijn voor de kraamverzorgende. Ze kan de zorg bij jullie thuis zo goed mogelijk op jullie wensen afstemmen.

Je kiest zelf de onderwerpen die jij in jouw kraamplan wilt opnemen. Bespreek voor elk onderwerp hoe jij het voor je ziet, en vraag je partner hoe hij of zij hier tegenaan kijkt. Liggen jullie op één lijn, of kijk je tegen sommige zaken anders aan? Schrijf jullie wensen en verwachtingen voor de kraamtijd op in dit papieren of digitale kraamplan. Je kunt je kraamplan tijdens het intakegesprek met de kraamverzorgende alvast bespreken. Ben je bevallen? Attendeer de kraamverzorgende op je plan, leg het bijvoorbeeld bij het verschoningskussen neer. Zij kan zich rustig inlezen in jullie verwachtingen van de kraamtijd. Wat zijn zaken die je in een kraamplan kunt benoemen?

Kraambezoek

Na de geboorte zullen veel mensen de baby willen komen bewonderen. De ene moeder kijkt er enorm naar uit om bezoek te ontvangen, terwijl de andere er nog even niet aan moet denken. Hoe ga je om met kraambezoek? Dat bepaal jij zelf.

Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om één, twee of drie weken eerst te genieten van jullie nieuwe gezin, en daarna pas familie en vrienden uit te nodigen. Of eerst alleen de directe familie uit te nodigen, en pas na een aantal weken vrienden, kennissen of collega's op kraamvisite te vragen. Ook kun je een baby-feestje of borrel organiseren, om zo een groep mensen in één keer je baby te laten zien.