



## KRAAMBEDPLAN

Dit kraambedplan is er om alvast over je kraambed na te denken zodat jullie geen overhaaste beslissingen hoeven nemen als het zover is. Het is het handigst om dit samen met je partner voor je bevalling in te vullen. Dit kraambedplan is voor jullie zelf en jullie kunnen hier natuurlijk altijd van afwijken als jullie dat prettig vinden. Het belangrijkste is dat jullie over verschillende aspecten nadenken en afspraken kunnen maken. Jullie kunnen altijd meer informatie of advies vragen aan de verloskundige.

---

### 1. Wie informeer je dat je aan het bevallen bent?

Wie informeer je dat de bevalling begint? Hoe wil je ze informeren, en houd je contact met ze tijdens de bevalling? Spreek dit van tevoren af.

### 2. Social Media tijdens en na de bevalling

Hoe wil je omgaan met social media tijdens en na de bevalling? Denk hier over na en spreek dit ook af met familieleden en vrienden zodat de geboorte van een nieuw familielid niet op facebook staat voordat je dat zelf wil. Nieuws is snel rond via, groepsapp, Facebook, Twitter, het is daarom handig om dit van tevoren af te spreken.

### 3. Bezoek direct na de bevalling: Bij een thuis bevalling, in Neo of poliklinisch in het UMC (Twee uur na bevalling naar huis) En als je in het ziekenhuis moet blijven.

Bedenk dit van te voren maar dit kan na de bevalling natuurlijk toch nog anders voelen. Soms moet je even bijkomen of moet er nog het een en ander gebeuren. Vraag ook je verloskundige wanneer het handig is dat het bezoek komt.

### 4. Kraamvrouw in bed of op de bank

Waar vind jij het fijn om tijdens je kraambed te zijn? In de huiskamer te midden van alles wat doorgaat of in de slaapkamer wat afgescheiden van de wereld.

## 5. Bezoek tijdens het kraambed:

Welke tijden wil je geen bezoek( bijvoorbeeld van 12:00 tot 16:00, rusttijd) hoe lang wil je dat het bezoek blijft? Het is ook belangrijk dat je het bezoek aanpast aan hoe je je voelt. Je kan er ook aan denken de kraamverzorgster te instrueren zodat zij bezoek kan wegsturen op jouw verzoek.

Een idee is om een agenda neer te leggen waarin de afspraken genoteerd kunnen worden. Als het allemaal niet zo lekker loopt of je bent de hele nacht wakker geweest kan het fijn zijn om een dag zonder bezoek in te lassen en de afgesproken mensen dan af te zeggen. Je zou de rusttijden eventueel al op geboortekaartje kunnen zetten.

## 6. Bevallings verlof

Het wettelijke bevallingsverlof voor je partner is 2 dagen, willen jullie meer vrije dagen, denk er dan over na of jullie dit willen als de kraamverzorgster er nog is, of juist als de kraamverzorgster weer weg is. Het is vaak een hele verandering en als jij nog niet zo mobiel bent is kan het fijn zijn dat je partner de eerste dagen alles leert van de kraamverzorgster. Ook zijn vaak de nachten vermoeiend en kan werken overdag zwaar zijn. Als je partner nog maar weinig vrije dagen heeft moeten jullie ook een keuze maken en kan het ook fijn zijn als hij thuis is als de kraamverzorgster weg is.

## 7. Afspraken met kraamverzorgster; wat doet ze wel en wat niet

Laat je goed door het kraamcentrum informeren wat je van de kraamverzorgster kan verwachten, ze komen op huisbezoek aan het eind van je zwangerschap. Als de kraamverzorgster er voor het eerst is spreek dan goed met haar af waar jullie haar hulp het liefst hebben.

## 8. Baby voeding

Wil je borstvoeding of flesvoeding gaan geven? Kom naar onze voorlichtingsavond over borstvoeding. Je kunt je hier voor opgeven via [Verloskundig cursus centrum Nijmegen](#)

## 9. Telofoon en tablet gebruik in kraambed

Hoeveel tijd denkt je te besteden aan socialmedia? Tijd met je kindje, volledige aandacht voor je kindje en tijd samen met je partner is erg belangrijk.

## 10. Rust, Reinheid, Regelmaat

Hoe denken jij en je partner hierover?

## 11. Oppas tijdens de bevalling

Hebben jullie nagedacht over de oppas voor jullie andere kinderen? En als ze in bed liggen wie blijft er bij ze in huis als jullie naar het ziekenhuis gaan/moeten.

## 12. Huisdieren en baby

Wie zorgt er voor jullie huisdier tijdens de bevalling of als je naar het ziekenhuis gaat/moet? Lees van tevoren wat over hoe je een huisdier vertrouwd kan maken met een baby. Kijk eens hoe hij op kleine kinderen reageert. Hij zal zijn plaatsje moeten delen dat kan een jaloerse reactie van een anders zo lieve hond geven.

## 13. Indien je alleenstaand bent,

Wie blijft er bij je de eerste nachten na de bevalling?

