

Postpartum Plan

Een voorbereiding op de periode
na je bevalling.

Voor jou en je eventuele partner.

Postpartum Plan

Je bent in verwachting, gefeliciteerd!

Een bijzondere periode is aangebroken. Misschien heb je hier al lange tijd naar uitgekeken, of komt het juist onverwacht en voelt het nog wat onwerkelijk. Wat je situatie ook is: er verandert op dit moment veel in je lichaam en in je leven.

Misschien merk je dat je gedachten af en toe al vooruitgaan naar de bevalling en naar wat jij en eventueel je partner daarin belangrijk vinden. Maar ook de periode na de bevalling brengt veel veranderingen met zich mee. Denk aan de zorg voor je kindje, het vinden van een nieuwe balans binnen je gezin, mogelijke slapeloze nachten en het wennen aan je lichaam na de zwangerschap, inclusief het herstel dat daarbij hoort.

Dit Postpartum Plan is bedoeld om je hierbij te ondersteunen. Het helpt je om alvast stil te staan bij wat voor jou belangrijk is in de periode na de bevalling. 'Postpartum' betekent letterlijk "na de bevalling" en verwijst naar de eerste maanden na de geboorte van je kindje.

In dit document vind je **16 vragen** en verschillende notitiepagina's waarop je jouw gedachten, wensen en ideeën kunt opschrijven. Voel je vrij om alleen de vragen te beantwoorden die jou aanspreken. Heb je een partner, dan kun je het document ook samen invullen of gebruiken als startpunt voor een gesprek.

Door hier bewust bij stil te staan, krijg je meer inzicht in hoe jij de periode na je bevalling wilt vormgeven en welke keuzes het beste bij jou (of jullie) passen. Daarnaast kan het document een fijne houvast zijn in gesprekken met anderen, zoals familie of zorgprofessionals.

Waar kun je na je bevalling terecht?

Noteer hier de
contactgegevens van
jouw hulpverleners



Contactgegevens

Eigen netwerk

Vrienden, familie, naasten als directe vorm van steun.

Mama Café / Oudergroepen

Voor ontmoeting, herkenning en sociale steun.

Consultatiebureau

Voor ontwikkeling, groei en opvoedvragen.

Kraamzorg

Praktische ondersteuning en begeleiding in de eerste dagen na de bevalling.

Lactatiekundige

Hier kun je terecht met vragen en voor advies over (borst)voeding.

Verloskundige

Medische en lichamelijke vragen rondom zwangerschap, bevalling en eerste herstel.

Bekkenfysiotherapeut

Bij klachten rondom bekken, lage rug en bekkenbodem.

Postpartum of perinataal counselor

Laagdrempelige, emotionele begeleiding bij vragen en klachten tijdens de zwangerschap en na de bevalling.

Contactgegevens

Huisarts

Eerste aanspreekpunt bij lichamelijke en mentale klachten.

Maatschappelijk werker

Ondersteuning bij sociale, financiële of praktische problemen rondom het ouderschap.

Psycholoog

Voor mentale gezondheid en behandeling.

Diëtist

Voor voedingsadvies tijdens en na de zwangerschap, bijvoorbeeld bij tekorten, diabetes of herstel.

Gynaecoloog

Medisch specialist bij (risico)zwangerschappen, complicaties of bevalling in het ziekenhuis.

Relatie- of gezinstherapeut

Ondersteuning bij veranderingen in de relatie of dynamiek binnen het gezin.

Overige...

Intentie en verwachtingen

Vraag 1.

Wat maakt het voor jou waardevol om een persoonlijk postpartumplan op te stellen?

Vraag 2.

Waar kijk je het meest naar uit in de periode na je bevalling? Zijn er ook dingen waar je tegenop ziet?

Vraag 3.

Als je één ding zou mogen kiezen dat in jouw postpartumperiode écht centraal mag staan, wat zou dan zijn?

Vraag 4.

Wat heb je (over jezelf) geleerd van een eventuele eerdere postpartumperiode?





Mentaal welzijn en zelfzorg

Vraag 5.

Op welke manier wil je, naast de zorg voor je kindje, goed voor jezelf zorgen?
Zijn er dingen die je hierin nodig hebt van jezelf of anderen?

Vraag 6.

Hoe wil je omgaan met momenten waarop je je overweldigd, emotioneel of kwetsbaar voelt?

Vraag 7.

Hoe herken je bij jezelf vroege signalen van somberheid, angst of overbelasting? En hoe herkennen anderen dit bij jou?

Vraag 8.

Wie zijn de mensen of professionals bij wie je terecht kunt voor hulp of steun wanneer je je zo voelt?





Relaties en sociale omgeving

Vraag 9.

Wat vind je belangrijk in de relatie met je partner en eventuele andere naasten in deze periode?

Vraag 10.

Hoe wil je in contact staan met je (eventueel) andere kind(eren) tijdens de postpartum periode?

Vraag 11.

Hoe willen jij en je partner het kraambezoek het liefst vormgeven?



Praktische organisatie en steun

Vraag 12.

Hoe kijk je naar borstvoeding en/of flesvoeding? Waar gaat je voorkeur naar uit, en wat speelt daarin voor jou een rol?

Vraag 13.

Welke ondersteuning wil je tijdig organiseren (denk aan oppas, professionele ondersteuning, familie, vrienden)?

Vraag 14.

Hoeveel verlof willen jij (en je eventuele partner) opnemen?

Vraag 15.

Wil je gebruik maken van opvang? Zo ja, in welke vorm (vrienden, familie, oppas, gastouder, kinderopvangcentrum)?

Vraag 16.

Denk je dat extra ondersteuning helpend kan zijn in deze periode? Zo ja, welke vorm van hulp past bij jou?





Een goede voorbereiding

Wil je je optimaal voorbereiden op de periode na de bevalling? Dan kun je dit plan combineren met een aantal (online) counselingssessies. Tijdens deze gesprekken is er ruimte om stil te staan bij jouw persoonlijke situatie, eventuele zorgen of eerdere ervaringen. Samen werken we aan het versterken van je mentale gezondheid en veerkracht, zodat je met meer vertrouwen de postpartumperiode tegemoet kunt gaan.

www.praktijkpostpartum.nl

contact@praktijkpostpartum.nl





www.praktijkpostpartum.nl