Postpartum Plan

Een praktische en persoonlijke
voorbereiding op de periode
na je bevalling

Voor jou en je eventuele partner



“Postpartum“

"We are told we will beam when we're pregnant, we will bond instantly when we hold our baby for the very first time, and we will evolve naturally and gracefully through this transition into motherhood."

-Karen Kleiman

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.

Matrescentie
De transitie naar het moederschap noemen we ook wel matrescentie. Dit is het proces van verandering wat een vrouw doormaakt wanneer ze moeder wordt. Het brengt psychologische, fysieke en sociale veranderingen met zich mee, en kan enkele maanden tot jaren duren.

Postpartum
Postpartum betekent letterlijk “na de bevalling” en verwijst naar de eerste maanden na de geboorte van je kindje. Dit plan is bedoeld om je bij deze overgang te ondersteunen. Het helpt je om stil te staan bij wat voor jou belangrijk is.

20 reflectievragen
In dit plan vind je 20 vragen en 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 stil te staan bij wat voor jou belangrijk is, 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 plan een fijne houvast zijn in gesprekken met anderen, zoals familie of zorgprofessionals.

ACT

De vragen in dit plan zijn geïnspireerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT is een methode die zich richt op het versterken of behouden van je eigen psychologische flexibiliteit. Het is een positieve aanpak waarbij jouw waarden het uitgangspunt vormen. Deze methode leent zich uitstekend voor het opstellen van een Postpartum Plan. Vooral omdat het niet uitgaat van het idee dat de kraam- en postpartumperiode alleen maar mooi, roze en liefdevol moet zijn. Het biedt ruimte aan alles wat een vrouw kan ervaren na een bevalling: liefde, onzekerheid, verdriet, vermoeidheid, frustratie, trots en overweldiging.

De opbouw van dit plan

Dit plan bestaat uit een aantal pijlers die weer een aantal vragen bevatten. De pijlers zijn:

1. Mijn intentie en verwachtingen
2. Mijn postpartum waarde
3. Praktische keuzes
4. Herstel en zelfzorg
5. Mijn omgeving
6. Tijd voor mezelf

Door de pijlers te doorlopen en de vragen te beantwoorden, wordt helder wat jij belangrijk vindt in de postpartum periode.

Veel succes en plezier bij het invullen van jouw plan!

Mijn intentie en verwachtingen

Start. We starten dit plan met een omschrijving van je intentie. Je intentie is je voornemen of je doel. Wat maakt dat je met dit plan aan de slag wilt?

Door over je intentie, verwachtingen en waarden na te denken, kun je bewuste keuzes maken, in plaats van de postpartumperiode reactief of op de automatische piloot aan te gaan. Dit geeft rust en zelfvertrouwen.

1. Wat is mijn intentie?
Wat maakt het voor mij waardevol om dit plan op te stellen?

2. Wat is mijn verwachting?
Waar kijk ik het meest naar uit in de periode na mijn bevalling? Zijn er ook dingen waar ik tegenop zie?

3. Terugblik
Wat heb ik (over mezelf) geleerd van een eventuele eerdere postpartumperiode?

4. Waarde als richtinggever
Als ik één waarde zou mogen kiezen die in mijn postpartumperiode écht centraal staat, wat zou dan zijn?

Een waarde is iets wat jij persoonlijk belangrijk vindt en waar je bewust richting aan wilt geven. Waarden zijn bijvoorbeeld: rust, geborgenheid, veiligheid, autonomie of balans. Een waarde kan je in die periode helpen om keuzes te maken die bij jou passen.



Mijn aantekeningen....

Mijn postpartum waarde

Jouw waarde is van grote meerwaarde. Omdat een waarde een belangrijke richtinggever is in de postpartum periode, besteden we er nog iets meer aandacht aan. Formuleer hier beneden de waarde die je gekozen hebt, geef ook een toelichting op wat deze waarde voor jou betekent. Je hebt hieronder nog ruimte om woorden op te schrijven die de sfeer van deze waarde verbeelden.

Mijn waarde:

Dit betekent deze waarde voor mij:

Woorden die de sfeer van mijn waarde uitbeelden:

Inspiratielijst
Postpartum waarde

Liefde
Verbondenheid
Aandacht
Geduld
Geborgenheid
Zelfcompassie
Zelfzorg
Acceptatie
Authenticiteit
Veerkracht
Rust
Balans
Gezondheid
Vertrouwen
Loslaten
Samenwerking
Openheid
Intimiteit
Autonomie
Eerlijkheid
Vrijheid
Dankbaarheid
Plezier
Betekenisvol leven

"Een waarde is iets wat jij belangrijk vindt in de postpartum periode en waar je bewust naar wilt handelen. Het is iets anders dan je karakter. Je karakter gaat meer over wie je bent en welke eigenschappen je van nature hebt. Een waarde gaat over hoe je wilt leven en wat je belangrijk vindt, ongeacht hoe je je op dat moment voelt of wat voor eigenschappen je hebt.

Je kunt ook meerdere waarden belangrijk vinden."

Praktische keuzes

Praktische keuzes. Voordat je bevalt denk je over een aantal zaken na. De verloskundige helpt en begeleidt je hierbij. Denk bijvoorbeeld aan het regelen van kraamzorg. Maar er zijn nog een aantal andere zaken waar je van te voren over kunt nadenken, zoals de keuze uit borst- of flesvoeding en de vorm van het kraambezoek.

Soms zijn er mentale of lichamelijke redenen om het één of het ander te kiezen. Misschien zijn er zelfs wel ervaringen uit een eerdere kraamperiode geweest die je deze keer meeneemt. Je weet van tevoren niet hoe het loopt en kun je keuze altijd aanpassen.

5. Borstvoeding of flesvoeding?
Wil ik borstvoeding en/of flesvoeding geven? Wat speelt hierin voor mij een rol?

Twijfel je of kom je er niet uit? Je kunt altijd contact opnemen met een lactatiekundige voor deskundig advies.

6. Hoe willen mijn partner en ik het kraambezoek vormgeven?

- kiezen we voor losse bezoekjes of geven we een kraamborrel?
- wie onderhoudt het contact over het kraambezoek?
- wie wil ik graag snel zien en wie kan er wachten?
- hoe lang wil ik dat het kraambezoek maximaal duurt?
- ben ik er oké mee als mensen de baby tijdens het bezoek vasthouden, of heb ik dat liever niet?

7. Samen of liever apart slapen?
Hebben we een voorkeur voor rooming-in of vinden we het juist fijn als het kindje op een eigen kamertje slaapt?

Je kunt hierbij de actuele adviezen van de verloskundige en kraamzorg raadplegen.



Mijn aantekeningen....

Herstel en zelfzorg

Herstellen na een bevalling. Na een bevalling heeft iedereen tijd en ruimte nodig om te herstellen. Tegelijkertijd wordt er juist in deze periode veel van je gevraagd. Jij en je eventuele partner dragen immers samen de zorg voor een nieuw, jong leven.

Gelukkig heb je de mogelijkheid om gebruik te maken van kraamzorg, en is er het ouderschapsverlof. Als je partner ook verlof opneemt, heb je meer tijd om te herstellen. Rust nemen om te herstellen draagt bij aan een sneller mentaal en fysiek herstel. Het is waardevol om samen na te denken over hoe jullie prioriteit willen geven aan herstel en het wennen aan de nieuwe situatie. Onderstaande vragen helpen daarbij.

8. Hoe zie ik mijn herstelperiode voor me?
Wat heb ik nodig om in de kraamweek én in de maanden daarna goed te kunnen herstellen?

9. Wat betekent zelfzorg voor mij?
Wat betekent goed voor mezelf zorgen voor mij in de periode na de bevalling? Hoe ga ik dit doen (zowel lichamelijk als mentaal)?

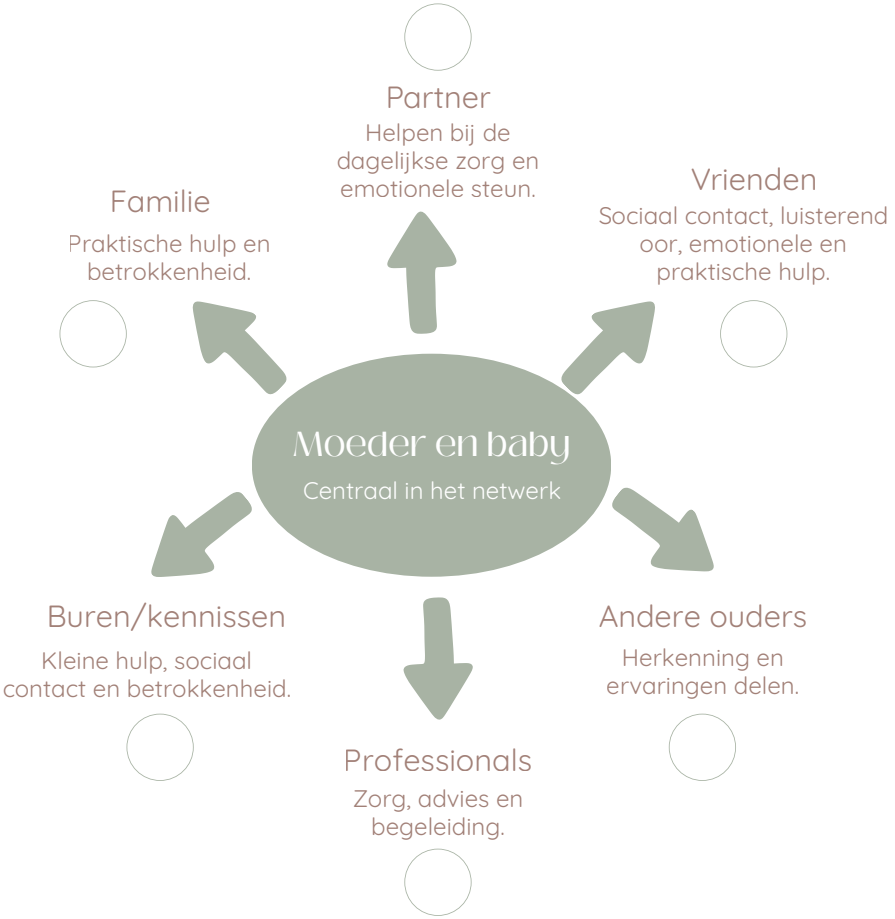
10. Hoe wil ik het ouderschapsverlof vormgeven?
Hoe willen mijn partner en ik het ouderschapsverlof vormgeven? Welke wensen en mogelijkheden hebben we en hoe willen we de zorg voor onze baby en de ruimte voor mijn herstel zo goed mogelijk verdelen?

11. Hoe herken ik signalen?
Hoe herken ik bij mezelf vroege signalen van somberheid, angst of overbelasting? En hoe herkennen anderen dit bij mij?



Mijn aantekeningen....

Visuele weergave
Mijn steunnetwerk



Breng je steunnetwerk in kaart: noteer in de cirkel een cijfer in hoeverre je een beroep kunt doen op steun uit de verschillende groepen. 0 is “geen” en 10 is “volledig”.