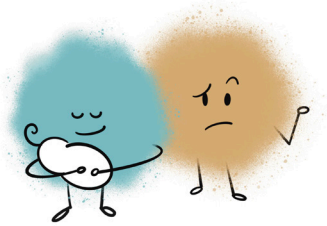
Tips voor de ouders



Kinderwens & zwangerschap
Geboorte
Kraamtijd
Latere postpartum

Emotionele uitdagingen

Praten werkt. Heb je iemand om je zorgen en/of twijfels mee te bespreken?

Deel je ervaringen rond je bevalling. Soms is de bevalling zeer ingrijpend of anders dan je had verwacht. Neem je tijd om hierover te praten, kies een luisterend oor waarbij je je comfortabel genoeg voelt.

Praat erover met je omgeving.
Wat voel je zelf? Wat voelt je baby? Alle dubbele gevoelens en tegenstrijdigheden, ze mogen er zijn. Het is zoeken naar een nieuwe balans.

Slaap

Lukt het jou om overdag wat bij te slapen? Dutjes zijn goed voor zwangere vrouwen!

Relationele veranderingen

Praat reeds voor de bevalling met je partner over de nakende bevalling en het ouderschap.

Durf de hernieuwde taakverdeling te bespreken met elkaar.

Goed genoeg ouderschap

Wees mild voor jezelf!

Praat met je partner over jouw verwachtingen van het ouderschap. Wat verwacht je van jezelf en van elkaar?

Lukt het jou om de vele ballen in de lucht houden, en de vele verschillende rollen op te nemen? Als ouder — als partner — in je werk, goed is goed genoeg, en het mag soms ook wel een beetje minder zijn. Dat is oké. Ieder doet het op zijn eigen manier, en dat is helemaal prima.

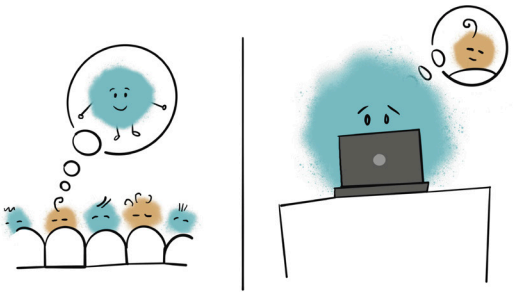
Praktische ondersteuning

Maak een denkoefening door wie je je graag laat omringen (informeel en professioneel). Wie heb je graag in je perinataal zorgteam? Wie zou je kunnen helpen? Door wie voelt het voldoende comfortabel om je te laten ondersteunen?

Niets MOET na de bevalling. Jullie wereld mag gerust wat verkleinen en vertragen. Laat je goed omringen door mensen die je vertrouwt.
Je mag verzorgd worden, de cava moet niet steeds klaar staan en je mag er onfris en ongewassen uitzien.

Laat je omringen door een vroedvrouw. Zij kan zowel de tijd voor de medische (en emotionele) opvolging van je baby als voor jezelf als ouder nemen.

Durf hulp te vragen.
Met **deze opluchtende geboortelijst** vraag je wat ademruimte! (**datluchtop.be**)

Hoe lang is het geleden dat het jou gelukt is om eens rustig te douchen? Wie in jouw omgeving kan jou daarbij helpen?

Ben je in overleg gegaan met je werkgever voor je herstart? Wie weet welke mogelijkheden tot zorgzame heropstart zijn er mogelijk? Durf je gevoelens hierrond te omschrijven zo komt er mogelijks meer begrip.