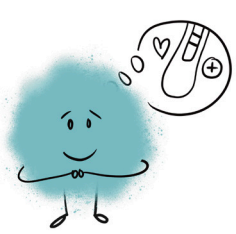
Uitdagingen waar prille of aanstaande ouders mee in aanraking komen

Kinderwens & zwangerschap
Geboorte
Kraamtijd
Latere postpartum



Transitieproces

Transitie naar ouderschap begint al vanaf kinderwens.

Met de geboorte van de baby wordt ook een ouder geboren.

Psychisch moeder of vader worden doe je niet op 1 dag, het vraagt tijd en is een heuse transitieperiode waar ouders hun tijd voor mogen nemen.

Ambivalente gevoelens horen bij het ouderschap.

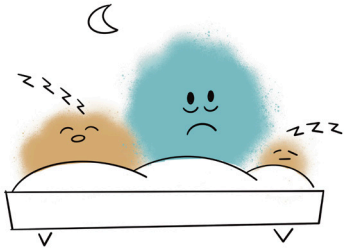
Emotionele uitdagingen

Zwangerschap kan een erg verwarrende periode zijn. Zorgen en twijfels zijn normaal.

Kraamtranen zijn normaal!

Het is volledig normaal dat je nu wat gevoeliger bent, en dat je volledig op je baby bent gericht. Je hebt extra voelsprieten, deze laatste zijn zelfs wetenschappelijk bewezen!

Wanneer het moment aanbreekt om weer te gaan werken, sta je weer voor een uitdagende overgang. Eveneens hierrond ervaar je mogelijks ambivalente gevoelens: je hebt zin om weer je professionele rol op te nemen, je gaat je kindje in de handen van andere verzorgers geven. Thema's en gevoelens zoals angst, bezorgdheid, leren loslaten, een evenwicht zoeken in gedeelde zorg behoren inherent aan deze fase.



Slaap

Aan het begin van de zwangerschap ben je vaak heel vermoeid. Je lichaam is voltijds aan het werk voor de baby en dat vraagt energie.

Naar het einde van de zwangerschap toe wordt slapen vaak wat moeilijker voor de zwangere vrouw.

Het is heel normaal dat je wereld nu wat kleiner wordt. Laat je tijdens de kraamweek zoveel mogelijk ondersteunen door je partner, familie en kraamhulp.

Om te herstellen van de bevalling, heeft je lichaam rust nodig. En ook je baby'tje leren kennen vraagt energie.

De baby slaapt vaak minder goed, het is nu echt zoeken naar een ritme. Het is een soort afstemmingsproces tussen ouder en baby. Je bent nooit 100% afgestemd op je baby en dat is oké! Mama en papa word je elke dag....

Goed genoeg ouderschap

Ouders voelen een grote druk om het goed te doen al vanaf de zwangerschap. Er bestaan veel verwachtingen die het uitdagend maken.

Een bevalling verloopt niet altijd zoals je gehoopt of gewenst had. Dit kan teleurstelling of verdriet teweegbrengen, dat is normaal. Je goed laten omringen en erover praten werkt. Een keizersnede is geen minderwaardige bevalling.

Het kost tijd om jullie kindje beter te leren kennen. Het is een zoektocht die met ups en downs verloopt. Blijf dicht bij je eigen gevoel en referentiepunt, ondanks de meningen die er zijn rondom jou en welke soms veel druk kunnen geven. Laat je omringen door mensen wie je vertrouwt.

Goed genoeg ouderschap: vaak willen ouders het beter doen dan hun eigen ouders.