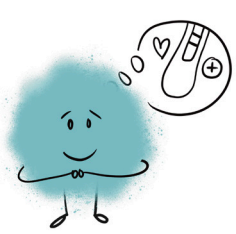
Uitdagingen waar prille of aanstaande ouders mee in aanraking komen

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.

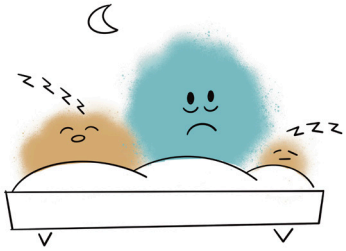
Emotionele uitdagingen

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

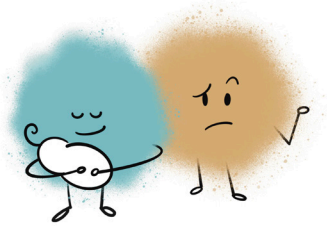
Ouders voelen een grote druk om het goed te doen al vanaf de zwangerschap. Er bestaan veel verwachtingen die het uitdagend maken.

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.

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?

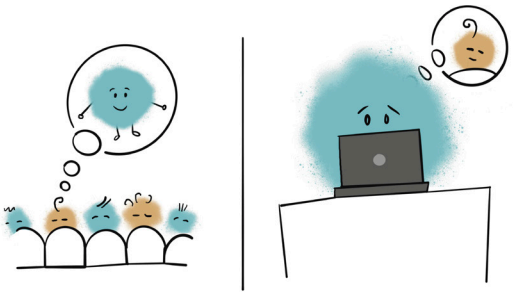
Niets MOET na de bevalling. Jullie wereld mag gerust wat verkleinen en vertragen. Laat je goed omringen door mensen die je vertrouwt.
Je mag verzorgd worden, de cava moet niet steeds klaar staan en je mag er onfris en ongewassen uitzien.

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.

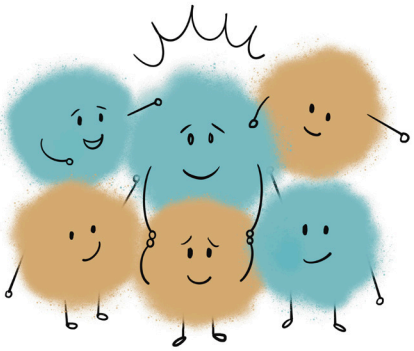
Durf hulp te vragen.
Met **deze opluchtende geboortelijst** vraag je wat ademruimte! (**datluchtop.be**)

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.



Tips voor de omgeving



Kinderwens & zwangerschap
Geboorte
Kraamtijd
Latere postpartum

Emotionele uitdagingen

Bij perinatale klachten is het belangrijk om de gevoelens serieus te nemen. Toon begrip en medeleven. Wees bereid om echt te luisteren.

Vraag hoe het écht met de ouders gaat? (en niet alleen hoe het met de baby gaat)

Veel tips en meningen zorgen voor veel druk om bepaalde keuzes te maken die misschien niet hun eigen keuze zijn.

In deze fase is het goed om elkaar als gezin te leren kennen. Een bezoekje in een volgende fase zal de ouders misschien meer deugd doen?

Bespreek de uitdagingen, en vraag hoe het écht gaat. “Hoe is het nu eigenlijk om ’s nachts te moeten opstaan?”

Aanwezigheid, en de andere echt zien kan heel veel doen om eenzaamheid van prille ouders te verlichten.

Relationele veranderingen

Ondersteun de band tussen moeder en baby, maar breng ook zelf zo veel mogelijk tijd door met de baby (en andere kinderen).

Ook voor jou verandert de relatie. Dit kan voor spanningen zorgen en is een zoektocht naar een nieuw evenwicht.

Goed genoeg ouderschap

Benoem dat de ouders het goed doen!

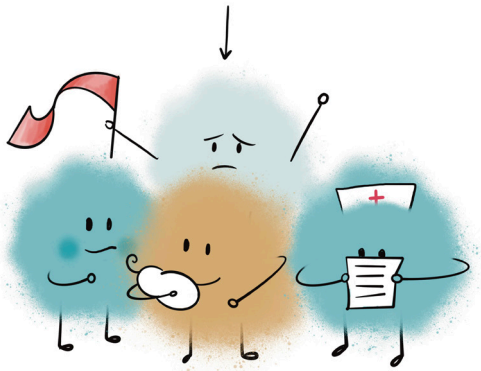
Praktische ondersteuning

Zie je een bolle buik, vraag eens wat je kan doen om te helpen?

In deze fase kan een bezoekje wonderen doen. En heel fijn als je dan voor wat praktische ondersteuning kan zorgen.... Breng je een ovenschotel mee? Of kan de ouder zich dan tijdens je bezoekje even opfrissen?

Hou er rekening mee dat hulp vragen voor veel mensen moeilijk is, dus bied zelf hulp aan. De **kraamkaartjes** van K&G kunnen je helpen.
Maak een ballonnetje aan op **datluchtop.be** met jouw hulp of boodschap en verstuur het naar een prille ouder die wat ademruimte verdient.

Als partner is het van belang om ook zelf steun van vrienden en familie te vragen of te aanvaarden als het te veel wordt.
Meer info: **perinatalehulp.be**

De kernkring rond de ouders is in deze fase zeer belangrijk. Wat kan je doen om het jonge gezin te ondersteunen? Want zorgen voor jonge kinderen doen we samen!

Iedereen kan op elk moment iets doen. We hebben elkaar nodig.