

Vragenlijst: voorbereiden op je bevalling en kraamtijd

Tijdens je zwangerschap kun je alvast nadenken over de bevalling en de eerste weken met je baby. Waar heb jij behoefte aan? Wie kan je ondersteunen? Deze vragen helpen je om je wensen te verkennen en te bespreken met je partner of iemand die dichtbij je staat. Je hoeft nog niet overal een antwoord op te hebben.

De eerste weken met je baby

1. Hoe zie je de eerste weken na de geboorte voor je?

2. Wat heb jij nodig om te herstellen, te rusten en je baby te leren kennen?

3. Wat wil je vooraf regelen om deze periode zo prettig mogelijk te maken?

Zorg en ondersteuning

4. Wie kan er na de bevalling voor jou zorgen?

5. Welke hulp zou je fijn vinden, bijvoorbeeld bij het eten, het huishouden of de zorg voor andere kinderen?

6. Aan wie kun je laten weten dat het je te veel wordt of dat je extra steun nodig hebt?

Verwachtingen van elkaar

7. Als je een partner hebt: wat verwacht je van je partner tijdens de bevalling en de kraamtijd?

8. Wat verwacht je partner van jou, en hoe voelt dat voor jou?

9. Hoe willen jullie de zorgtaken verdelen en ruimte maken voor rust?

10. Hoe blijven jullie met elkaar bespreken wat goed gaat en wat jullie anders nodig hebben?

Kraambezoek

11. Wanneer en hoe vaak wil je bezoek ontvangen?

12. Hoelang mag bezoek blijven, en welke afspraken vind je prettig?

13. Wie kan helpen om jouw wensen en grenzen aan bezoekers duidelijk te maken?

Je bevalling en geboortepan

14. Welke vragen heb je over de keuzes rondom je bevalling?

15. Welke mogelijkheden wil je met je verloskundige of arts bespreken?

16. Wie wil je bij de bevalling hebben, en welke steun verwacht je van die persoon?

17. Welke wensen wil je vastleggen in je geboortepan?

18. Wat wil je dat je zorgverleners weten over jouw behoeften, zorgen of eerdere ervaringen?

Als het anders loopt

19. Wat zou jou helpen als de bevalling of kraamtijd anders verloopt dan je had gehoopt?

20. Hoe wil je betrokken worden bij beslissingen als plannen moeten veranderen?

21. Wie kan jou dan praktische hulp en emotionele steun bieden?

22. Wat blijft voor jou het belangrijkste, ook als je je verwachtingen moet bijstellen?
