



# POSTPARTUM PLAN

VAN DE FAMILIE .....



## SLAAP

Hoeveel slaap (verwacht) ik nodig te hebben elke 24 uur?

Waar gaat de baby slapen?

- in ons bed
- in de co-sleeper in onze slaapkamer
- in een wiegje in eigen kamer

Wie zorgt 's nachts voor de baby?

(meerdere opties mogelijk)

- Moeder
- Partner
- Familielid / vriend(in)
- Postpartum doula / night nanny

## VOEDING

Ik ben van plan: (meerdere opties mogelijk)

- Borstvoeding op verzoek
- Borstvoeding volgens schema
- Kolven en borstvoeding
- Kunstvoeding

## MAALTIJDEN

Ik ben van plan: (meerdere opties mogelijk)

- Maaltijden vooraf in te vriezen
- Elke dag zelf verse maaltijden maken
- Maaltijdtrein opzetten
- Afhaal/bestellen \_\_\_ keer p/w

## ZELFZORG

Wat kan ik doen voor zelfzorg?

Welk eten of welke items bieden me comfort?

Op welke manieren kan mijn partner me helpen me weer opgeladen te voelen?

## VISITE

We verwachten .... bezoekers de eerste 3 dagen.

We verwachten .... bezoekers de eerste 2 weken.

Bezoek van een vriend duurt ongeveer .....

Bezoek van een familielid duurt ongeveer .....

Een lijst van dingen waar visite ons mee helpt:

## RELATIE

In onze relatie is het belangrijk dat we:

Een lijst van mensen die we kunnen bellen voor hulp:

## VERZORGROLLEN

Als moeder verwacht ik dat de rol van mijn partner is:

Als partner verwacht ik dat de rol van de moeder is:

Bespreek wie wat gaat doen:

(Het kan 1 van beide zijn, allebei of iemand die je inhuurt)

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ___ Luiers verschonen           | ___ De was                      |
| ___ Voeden van de baby          | ___ Het huishouden              |
| ___ Kalmeren van de baby        | ___ Zorgen voor oudere kinderen |
| ___ Boeren van de baby          | ___ Zorgen voor huisdieren      |
| ___ In bad doen van de baby     | ___ Rekeningen en financiën     |
| ___ Wandelen met de baby        | ___ Boodschappen doen           |
| ___ Maaltijden bereiden/afhalen | ___ Andere aankopen             |