


Wat is belangrijk voor ons (toekomstige) gezin? En hoe gaat het?

BABY

AANSTAANDE OUDERS

OMGEVING

			Ik voel me zeker	Ik vind dit soms moeilijk	Dit geeft me stress	Help!	Ik voel me machteloos
BABY	 Groei & Ontwikkeling	De baby groeit en ontwikkelt zich goed. Ik voel mijn baby bewegen.					
	 Regelzaken	Ik informeer me over wat ik moet regelen voor de komst van mijn baby: prenatale screening, kraamzorg, kinderopvang, erkenning, ouderlijk gezag, etc.					
	 Band met je baby	Mijn baby is welkom. Ik maak contact met mijn baby en ben benieuwd naar de baby.					
	 Verzorging & Veiligheid	Ik denk na over wat mijn baby nodig heeft: voeding, kleding, hygiëne, veilige en gezonde leefomgeving, medische zorg en liefdevolle aandacht.					
	 Verwachting ouderschap	Ik kijk er naar uit om (weer) ouder te worden. Ik heb een goed beeld van het ouderschap en het leven met een kind.					
AANSTAANDE OUDERS	 Zwangerschap, Bevalling & Kraamtijd	De zwangerschap gaat goed en beleef ik meestal positief. Ik (en mijn partner) bereiden ons goed voor op de bevalling.					
	 Gezondheid & Zorgen voor jezelf	Ik leef gezond en zorg goed voor mezelf: Ik eet gezond, slaap goed en beweeg voldoende en ontspan. Ik gebruik geen alcohol en geen drugs. Ik rook en vape niet.					
	 Gevoelens	Ik kan omgaan met mijn gevoelens. Ik kan praten over mijn geluk, onzekerheid, verdriet en angsten.					
	 Relatie & Rol van de partner	Ik voel me gesteund door mijn partner. Ik (en mijn partner) beleven de zwangerschap samen. We verdelen straks de taken.					
	 Seksualiteit	Veranderende behoefte aan seks en anticonceptie na de bevalling. We bespreken onze wensen, grenzen en gevoelens en hebben begrip voor elkaar.					
OMGEVING	 Gezin, Geloof & Cultuur	Het gaat goed met ons gezin en we zijn gezond. We praten over onderwerpen en gewoonten die voor ons belangrijk zijn.					
	 Werk, Geld & Wonen	We hebben goede woonomstandigheden en de financiën zijn op orde. Er is werk, voldoende geld en we wonen goed in een veilige buurt.					
	 Levensgebeurtenissen	Ik praat over mooie en nare dingen die er gebeurd zijn. Ik durf steun te vragen en weet bij wie ik terecht kan.					
	 Steun van anderen	Mijn gezin heeft voldoende steun. Familie en vrienden zijn er voor ons. Zorgverleners helpen ons, als dat nodig is.					
	 Informatie & Mediagebruik	Ik weet waar ik (online) betrouwbare informatie kan vinden. Ik kan omgaan met adviezen en verwachtingen. Ik kan mijn eigen keuzes maken.					
		Wat heb ik nu nodig?	Bevestiging	Advies	Extra Zorg	Zorg nu!	Veel Zorg