



# Wat is belangrijk voor ons gezin? En hoe gaat het?

BABY

OUDERS

OMGEVING

			Ik voel me zeker	Ik vind dit soms moeilijk	Dit geeft me stress	Help!	Ik voel me machteloos
BABY	 Groei & Ontwikkeling	<b>Mijn baby maakt een goede start.</b> De baby groeit, is alert en tevreden, reageert op stem en aanraking.					
	 Voeding & Slapen	<b>Mijn baby drinkt voldoende en slaapt goed.</b> Ik herken hongersignalen van mijn baby en kan het zelf voeden.					
	 Band met je baby	<b>Mijn baby is welkom.</b> Ik maak contact met de baby, reageer op zijn/haar behoeften.					
	 Verzorging & Veiligheid	<b>Het lukt mij de baby te geven wat hij/zij nodig heeft:</b> voeding, kleding, hygiëne, veilige en gezonde leefomgeving, medische zorg en liefdevolle aandacht.					
	 Beleving ouderschap	<b>Ik kan van het ouderschap genieten.</b> We wennen aan de komst van de baby en de veranderingen in ons gezin.					
OUDERS	 Zwangerschap, Bevalling & Kraamtijd	<b>De zwangerschap, bevalling en kraamtijd beleef(de) ik positief.</b> Ik voel(de) me gesteund, veilig en gehoord bij beslissingen die genomen moe(s)ten worden.					
	 Gezondheid & Zorgen voor jezelf	<b>Ik herstel van de bevalling en zorg goed voor mezelf.</b> Ik zorg voor rust, gezonde voeding en ga weer bewegen. Ik gebruik geen alcohol of drugs. Ik rook en vape niet.					
	 Gevoelens	<b>Ik kan omgaan met mijn gevoelens.</b> Ik kan praten over mijn geluk, onzekerheid, verdriet en angsten.					
	 Relatie & Rol van de partner	<b>Ik voel me gesteund door mijn partner.</b> We beleven de komst van de baby samen. We verdelen de taken.					
	 Seksualiteit	<b>Seks na de bevalling, kindrewens en anticonceptie.</b> We bespreken onze wensen, grenzen en gevoelens en hebben begrip voor elkaar.					
OMGEVING	 Gezin, Geloof & Cultuur	<b>Het gaat goed met mijn gezin en we zijn gezond.</b> We praten over onderwerpen en gewoonten die voor ons belangrijk zijn.					
	 Werk, Geld & Wonen	<b>We hebben goede woonomstandigheden en de financiën zijn op orde.</b> Er is werk, voldoende geld en we wonen goed in een veilige buurt.					
	 Levensgebeurtenissen	<b>Ik praat over mooie en nare dingen die er gebeurd zijn.</b> Ik durf steun te vragen en weet bij wie ik terecht kan.					
	 Steun van anderen	<b>Mijn gezin heeft voldoende steun.</b> Familie en vrienden zijn er voor ons. Zorgverleners helpen ons, als dat nodig is.					
	 Informatie & Mediagebruik	<b>Ik weet waar ik (online) betrouwbare informatie kan vinden.</b> Ik kan omgaan met adviezen en verwachtingen. Ik kan mijn eigen keuzes maken.					
			Bevestiging	Advies	Extra Zorg	Zorg nu!	Veel Zorg

## Wat heb ik nu nodig?