## Kraambedplan

De periode na de geboorte van jou/jullie kindje is een mooie, maar ook een ingrijpende periode. Het is belangrijk om tijdens de zwangerschap al na te denken over deze (kraam)periode: wat heb jij nodig om zo goed mogelijk voorbereid te zijn op deze periode, wat wil je graag en wat wil je juist liever niet? Daarnaast kan het zo zijn dat je door een eerdere ervaring of door bijvoorbeeld de aanwezigheid van psychische klachten (niet lekker in je vel zitten, depressieve klachten, angst- of paniekklachten) merkt dat je de kraamperiode een spannende periode vindt. Jouw wensen rondom de kraamperiode (en de periode hierna) willen we opnemen in onderstaand document. Mogelijk zijn niet alle vragen op jou van toepassing in de onderstaande vragenlijst, sla deze dan gerust over, of kom er later samen met je verloskundige op terug.

**Naam: …………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

**Ik verwacht mijn 1e / 2e / 3e/ 4e / …… kindje | Ik ga borstvoeding / flesvoeding geven**

**Hulpvraag:**

Wat is het belangrijkste aandachtspunt voor jou in de komende kraamweek / wat is je hulpvraag?

Waarom is juist dit punt / deze hulpvraag zo belangrijk voor je?

Zijn er nog andere aandachtspunten voor jou in deze kraamweek?

Wat heb jij nodig aan ondersteuning voor deze aandachtspunten / deze hulpvraag?

**Ondersteuning:**

Welke hulpverleners zie jij/ zien jullie? (denk aan: verloskundige, maatschappelijke werk, (GGZ) psycholoog, buurtteam, huisarts, gezinsvoogd, lactatiekundige, etc)

Welke ondersteuning krijg je vanuit deze hulpverleners en/of wat verwacht je van deze hulpverleners?

Via welke organisatie ontvang je kraamzorg?

Hoeveel uur kraamzorg is er afgesproken?

Is de kraamzorgorganisatie / de kraamverzorgster op de hoogte van de aandachtspunten en/of je hulpvraag?

Welke ondersteuning verwacht je van de kraamverzorgster?

Hoe ziet jouw/jullie sociale netwerk (familie & vrienden) er verder uit? Zijn er mensen in jullie omgeving die bij kunnen en willen springen in de eerste we(e)k(en) na de geboorte van jullie kindje? Welke personen zijn dit en waarin kunnen ze jou/jullie ondersteunen?

**Psychisch welzijn:**

Ben je bekend met/ ervaar je psychische klachten? Zo ja: welke klachten?

Gebruik je hiervoor medicijnen? Zo ja, in welke dosering?

Is je partner bekend met psychische klachten? Zo ja: welke klachten?

Ben je aangemeld bij de POP-poli? Zo ja, wat is het plan dat hier samen met jou gemaakt is?

Welke prikkels geven je onrust? (bijv. harde geluiden, inloop van mensen).

Wat kan je zelf doen wanneer je teveel prikkels ervaart?

Wat kunnen anderen (partner, zorgverleners) voor je doen?

Wanneer wil je dat we de huisarts/ eigen hulpverlener/behandelaar of crisisdienst inschakelen?

**Overige aandachtspunten kraamperiode**

Wie is er de eerste week gedurende de avond en de nacht bij jou?

Heb je er over nagedacht hoe je om wilt gaan met bezoek in de kraamwe(e)k(en)/ hoe je de bezoekjes wil plannen? Wie kan jou hiermee helpen (o.a. plannen van bezoek, indien gewenst)?

Wat heb je nodig om voldoende rust te pakken in de eerste kraamwe(e)k(en)? (denk aan: vaste rustmomenten inplannen, dag inplannen zonder bezoek, ondersteuning (huishoudelijke en verzorgende) taken nadat kraamverzorgster vertrokken is, etc.)

Zijn er nog bijzonderheden die tot nu toe niet aan bod zij gekomen, maar die wel van belang zijn voor ons om te weten en/of die je nog wilt bespreken?