

# Kraamplan

Om je voor te bereiden op je kraamweek kan het handig zijn om een kraamplan te maken. Hierin kan je onder andere aangeven wat voor jou belangrijk en minder belangrijk is in je kraamweek. Ik kan je plan gebruiken om mijn werk zo goed mogelijk op jou wensen af te stemmen.

Onderwerpen die je in het kraamplan mee zou kunnen nemen:

- Borst- of flesvoeding voorkeur: waarom heb je waarvoor gekozen en welk belang hecht je hieraan?
- Rusttijden: wil je deze vastleggen of ben je hierin flexibel?
- Kraamvisite (ontvangen): Hoeveel? Hoe vaak en vooral hoelang. Willen jullie een teken afspreken met mij wanneer ik je kraambezoek vriendelijk verzoek weg te gaan?
- Verzorging van eventuele oudere kinderen: wat vind je belangrijk en heb je specifieke wensen?
- Eventuele allergieën of medicatie gebruik (ook van de overige familieleden): in een tijd waarin je zelf misschien niet op je scherpst bent kan het fijn zijn dit even vast te leggen. Dan kan ik je hierin ondersteunen.
- Huisdieren: welke huisdieren heb je en heb je wensen ten aanzien van de verzorging of omgang met huisdieren?
- Eten en drinken: zijn jullie bijvoorbeeld gewend om tussen de middag warm te eten, kan ik je ondersteunen bij de voorbereiding?
- Veiligheid: woonomgeving (alarmsystemen e.d.), zijn er specifieke aandachtspunten?
- Huishoudelijke verzorging: wat vindt je erg belangrijk? Wat niet? En heb je specifieke voorkeuren?
- Was: hoe scheidt je het, welke temperaturen, gebruik droger?
- Bijzonderheden apparatuur: heb je een heel speciaal koffiezetapparaat, kan de droger tegelijk aan met de wasmachine etc.
- Overige bijzonderheden: denk hierbij aan geloof, (natuurlijke) visie op kraamzorg etc.

Gedurende jullie kraamweek kunnen jullie wensen altijd bijgesteld worden.

