



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

|          |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BABY     | 1. Groei & Ontwikkeling baby<br>                                 | <b>Onze baby heeft een goede start gemaakt:</b><br>- drinkt, groeit, slaapt goed.<br>- is alert en tevreden<br>- reageert op stem, geur en aanraking                |
|          | 2. Liefde & Band met je baby<br>                                 | <b>Onze baby is welkom</b><br>- Ik accepteer mijn baby, geef aandacht, reageer op zijn/haar behoeften<br>- Ik hou rekening met zijn/haar kwetsbaarheid              |
|          | 3. Verzorging & Veiligheid<br>                                   | <b>Het lukt ons de baby het nodige te geven:</b><br>- voeding, verzorging, kleding,<br>- veilige slaapplek, hygiëne, verwarming                                     |
|          | 4. Beleving ouderschap<br>                                       | <b>Ik kan van mijn ouderschap genieten.</b><br>- Eventuele vragen of zorgen bespreek ik                                                                             |
| OUDER    | 5. Bevalling & Kraamtijd<br>                                     | <b>De geboorte van onze baby beleefden wij positief</b><br>- Bij complicaties zijn passende maatregelen genomen.                                                    |
|          | 6. Gezondheid & Zorgen voor jezelf<br>                           | <b>Ik herstel voorspoedig</b><br>- Ik zorg goed voor mezelf<br>- Ik neem voldoende rust<br>- Ik heb een gezonde leefwijze.                                          |
|          | 7. Gevoelens<br>                                                 | <b>Ik kan omgaan met mijn gevoelens</b><br>- Ik praat over mijn blijdschap, onzekerheid, twijfels en angsten<br>- Ik kan met stress omgaan                          |
|          | 8. Partner & Taakverdeling<br>                                 | <b>Ik voel me gesteund door mijn partner</b><br>- We hebben de geboorte samen beleefd<br>- We hebben afspraken over onze taakverdeling                              |
| OMGEVING | 9. Wonen / werk / geld / nare gebeurtenissen<br>               | <b>Het gaat goed met ons gezin</b><br>- We zijn gezond en voelen ons goed<br>- Er is werk en genoeg geld<br>- We wonen fijn<br>- Geen last van nare gebeurtenissen  |
|          | 10. Familie / vrienden / buurt / kraamzorg / zorgverleners<br> | <b>Mijn gezin krijgt voldoende steun</b><br>- Onze familie en vrienden helpen ons<br>- Mensen uit de buurt, kraamzorg en zorgverleners helpen ons, als dat nodig is |

WAT HEBBEN WIJ NU NODIG?

| Ik voel me zeker                                                                      | Ik vind dit soms moeilijk                                                             | Dit is echt niet leuk                                                                 | Help!!                                                                                | Ik voel me machteloos                                                                 | GOM 'na de geboorte'                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |  |
|    |    |    |    |    |                                                                                     |
|    |    |    |    |    |                                                                                     |
|    |    |    |    |    |                                                                                     |
|    |    |    |    |    |                                                                                     |
|    |    |    |    |    |                                                                                     |
|   |   |   |   |   |                                                                                     |
|  |  |  |  |  |                                                                                     |
|  |  |  |  |  |                                                                                     |
|  |  |  |  |  |                                                                                     |
|  |  |  |  |  |                                                                                     |