

MOTHERING PRESENT DOULA SERVICES AMSTERDAM



KRAAMKOMPAS

VAAK WORDT VOORAF WEINIG AANDACHT GEGEVEN AAN DE POSTPARTUM TIJD. WANT GAAT DAT NIET ALLEMAAL VANZELF?

De waarde van een plan is dat je je verdiept in wat je kunt verwachten en welke opties er zijn. Zo wordt je er minder door overvallen en kun je dichter bij jezelf te blijven. En vooral: elke keuze die je nu kunt maken,

Scheelt je een hoop (schaarse) energie straks. Het is een beetje als op stap gaan mét een kaart. Je stippelt een route uit. Dat loopt ontspannen. Je kan altijd van koers wijzigen.

Daarnaast – of in plaats van een plan – kun je een 'kraamkompas' maken. Je benoemt enkele 'waarden' of 'principes' die superbelangrijk voor je zijn.

Deze laat je je helpen om te kiezen waar je je tijd en energie/aandacht aan gaat besteden. Op de volgende pagina zie je die van mij.



MOTHERING PRESENT DOULA SERVICES AMSTERDAM

KRAAMKOMPAS

MIJN KRAAMKOMPAS:

WETENSCHAP KENNEN,
KIEZEN MET GEVOEL



AANDACHT
VOOR ELKAAR
(PARTNER
EN EERSTE KIND)

HERSTELLEN

HECHTEN MET BABY



MOTHERING PRESENT DOULA SERVICES AMSTERDAM

KRAAMKOMPAS

ZELFZORG EN ONTWIKKELING

Hoe ga je voor jezelf zorgen? Wat heb jij nodig om tot rust te komen? Weet je wat je kunt verwachten qua fysiek herstel? En wat je kunt doen? Wie let er op jou? Wie checkt regelmatig hoe het écht met je gaat? Wat heeft je partner (als die er is) nodig om tot rust te komen?

Heb je je al eens bij jezelf onderzocht welke beelden en verwachtingen je hebt van de kraamperiode? Wat verwacht je dat het met je doet? Ben je er op voorbereid dat het anders kan lopen? Welke ontwikkeling zou je graag willen uitnodigen?

RELATIES

Hoe ga je om met bezoek? Durf je te kiezen voor wat jij echt wilt? Als je met z'n tweeën bent: hoe blijf je aandacht voor elkaar houden? Hoe ga je de zorg voor baby en huishouden verdelen, in het begin en op langere termijn?

WERK

Wanneer ga je weer werken (als je werkt)? Wat als je langer tijd nodig hebt?

VOEDING

Hoe ga je jezelf voeden? Wie maakt maaltijden en snacks? Hoe voedt je je geest: wat geeft jou energie? Welke informatie en adviezen laat je toe? Wat ga je met social media doen?



MOTHERING PRESENT DOULA SERVICES AMSTERDAM

KRAAMKOMPAS

SUPPORT

Wie zou je allemaal om hulp kunnen vragen? Wanneer vraag jij makkelijker hulp, vooraf of op het moment dat je hulp nodig hebt? En belangrijk: wat vraag je aan wie? Wie maakt het huis schoon, doet de was? Wie doet boodschappen, brengt het afval weg?

JIJ EN JE BABY

Hoe ga je je baby voeden? Wie vraag je om hulp als je dat nodig hebt? Is er iets waar je je zorgen over maakt of waar je tegen op ziet? Met wie kun je je zorgen delen? Wat verwacht je van de hechting tussen jou en de baby? Heb je ideeën over hoe je met je baby om wilt gaan? Jouw ouderschapstijl, zaken als slapen, omgaan met huilen...? Weet je of de mensen die straks betrokken zullen zijn, je keuzes respecteren of vraagt dit nog aandacht?

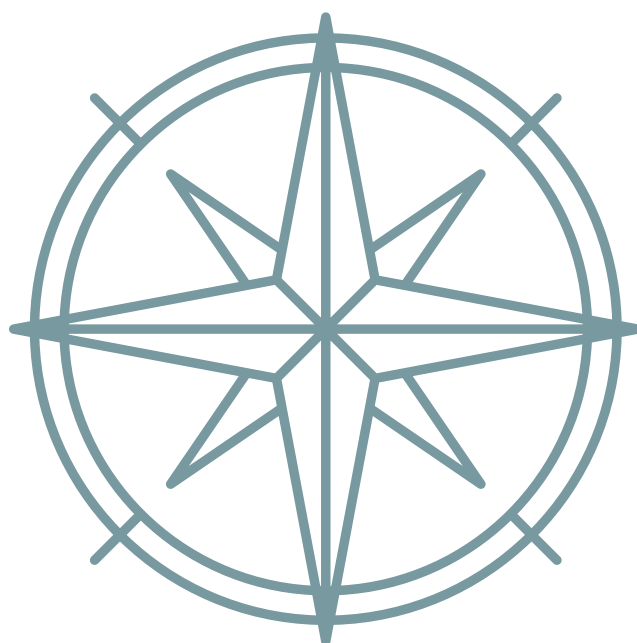


MOTHERING PRESENT DOULA SERVICES AMSTERDAM

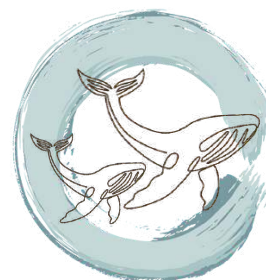
KRAAMKOMPAS

JOUW KRAAMKOMPAS:

.....



.....



MOTHERING PRESENT DOULA SERVICES AMSTERDAM

KRAAMKOMPAS

SAMEN EEN PLAN MAKEN?

Zou je (jullie) wel eens met iemand je verwachtingen, zorgen en wensen voor de kraamtijd willen bespreken?

Misschien is een Kompasgesprek iets voor jou?
Of overweeg je de complete Postpartum Plan sessie te doen?

Neem gerust vrijblijvend contact op met myrte@motheringpresent.com of +31612035969.



MOTHERING PRESENT DOULA SERVICES AMSTERDAM

KRAAMKOMPAS



Mothering Present

RUST | BEZIELING | AANDACHT