

Jouw bevalling

Gefeliciteerd! Je bent bevallen!
Nu je baby eindelijk naast je ligt, kun je terugkijken op je bevalling.



Waarom merkte je dat het echt begonnen was?

Hoe laat was dat en waar was je toen?

Ben je thuis of in het ziekenhuis bevallen?

Hoelang duurde je bevalling?

Wie was er bij?

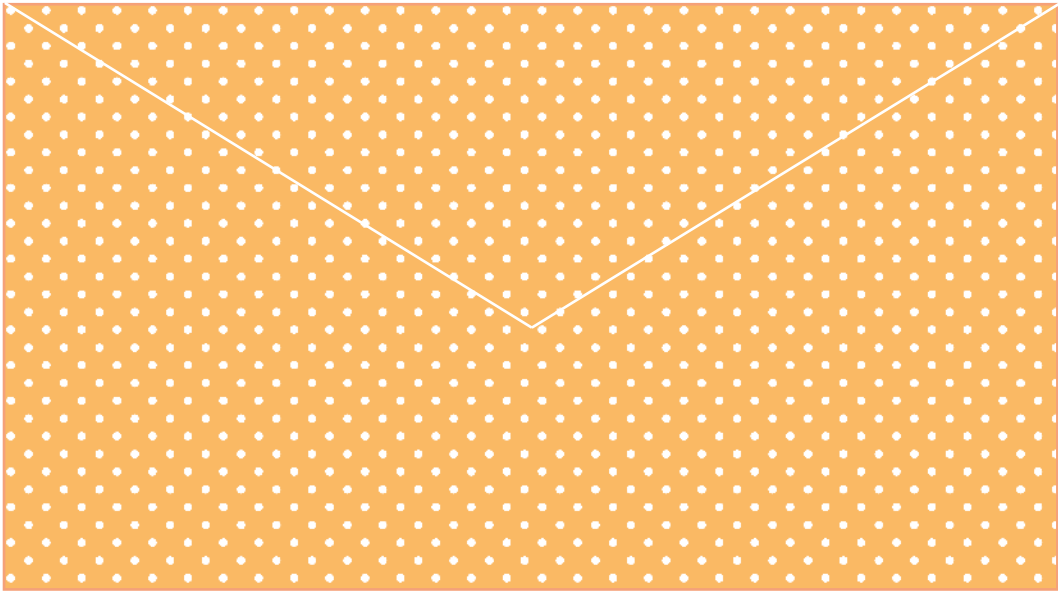


Jouw bevalling



Verliep je bevalling zoals je verwachtte?

Schrijf jouw bevallingsverhaal op en bewaar het in deze enveloppe.



Over jou



Hoera, dit is jouw allereerste kraamdag! Hoe voel je je nu?

Ben jij al uit bed geweest?

Heb je last van naweeën?

Datum

Kraamdag

1



Probeer zo snel mogelijk na je bevalling te plassen. Een lege blaas zorgt ervoor dat je baarmoeder goed kan samentrekken.



De eerste 24 uur na je bevalling kun je flinke naweeën hebben. Ook flinke bloedstolsels van zo'n 10 cm verliezen is normaal.



Na een normaal verlopen bevalling mag je onder de douche. Ben je nog te moe? Laat je dan door de kraamverzorgster in bed wassen.

Over je baby

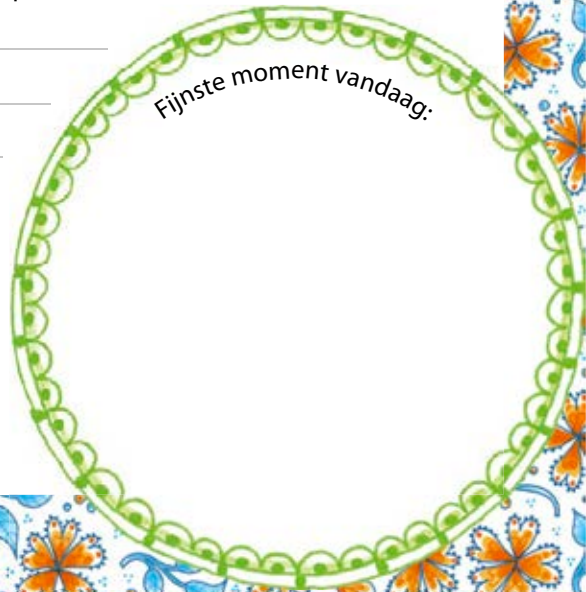


Wat voelde je toen je je baby voor het eerst zag?

Op wie lijkt je baby?

Kijk jouw kleintje zijn oogjes uit of ligt het lekker te slapen?

Fijnste moment vandaag:



Slapen

Vaak slaap je de eerste nacht na de bevalling niet veel.
Je bent zo onder de indruk van wat er allemaal gebeurt is!

Hoe was jullie eerste nacht?

Hoe ging het met voeden vannacht?

Nacht
1

Moet je er de eerste nacht uit om naar het toilet te gaan?

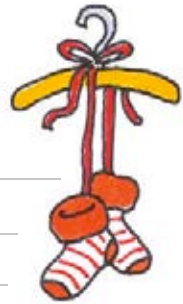


Maak dan je partner wakker en doe de deur van de wc niet op slot.



Mocht je duizelig worden dan kan je partner je snel te hulp komen.

Notities



Bezoek vandaag:



Stamboom

Overgrootvader:

Overgrootmoeder:

Overgrootvader:

Overgrootmoeder:

Opa:

Oma:



Papa:

Baby:

Broertjes en zusjes:

Overgrootmoeder:

Overgrootvader:



Overgrootmoeder:

Overgrootvader:

Oma:

Opa:





Mama:



Kersverse papa

Naam:

Leeftijd:

Jullie
kennen elkaar sinds:

Elkaar ontmoet via:

Zij is jouw
grote liefde omdat:

Jullie baby is
in één woord:

*Hoera! Je partner
is vader geworden!*

*Deze vragen laat je door
hem invullen!*



Kersverse papa

Hoe heb je de bevalling ervaren?

Hoe voelde je je toen je je kindje voor het eerst zag?

Je kindje lijkt op:

Hoeveel tijd heb je vrij na de geboorte?



Over jou



Hoe voel je je vandaag?

Voel je je al echt moeder?

Datum

Kraamdag

2



Grote kans dat je vannacht niet veel geslapen hebt. Benut je middagdutje echt goed. Je weet tenslotte niet of je baby je de komende nacht veel rust gunt!



Ook voor je partner is alles heel intensief, ga lekker samen een poosje plat!



*Krijg je vanavond nog kraamvisite?
Stuur ze echt om uiterlijk 21.00 u naar huis!*

Over je baby

Sommige baby's zijn op de tweede dag ook nog wat misselijk door het ingeslikte vruchtwater.

Hoe gaat het met jouw kleintje?

Het uiterlijk van een pasgeborene verandert per dag; zie jij al verschil met gisteren?

Fijnste moment vandaag:



Kraambezoek!

Naam: _____
Datum: _____
Cadeautje: _____

Naam: _____
Datum: _____
Cadeautje: _____

Naam: _____
Datum: _____
Cadeautje: _____

Naam: _____
Datum: _____
Cadeautje: _____

Naam: _____
Datum: _____
Cadeautje: _____



Kraambezoek!

Naam: _____
Datum: _____
Cadeautje: _____

Naam: _____
Datum: _____
Cadeautje: _____

Naam: _____
Datum: _____
Cadeautje: _____



Naam: _____
Datum: _____
Cadeautje: _____

Naam: _____
Datum: _____
Cadeautje: _____

Drinken

Hoe vaak en hoeveel drinkt je kindje vandaag?



Flesvoeding: water wel of niet koken?

In Nederland kun je water uit de kraan ongekookt gebruiken voor het klaarmaken van flesvoeding. Je kunt de fles opwarmen in de magnetron of flessenwarmer tot 37 graden.

Gebruik je liever bronwater of woon je in België? Dan is het wel nodig om het water vooraf eerst te koken.

Kraamdag

3

Verzorging



Past je baby al in de mooie kleertjes die je zelf uitgezocht had?

Wie zorgt er nu voor jou en je baby?

Voelt dat goed?



Zijn de oogjes van je baby een beetje vuil of ontstoken?

Maak ze schoon met een watje en wat kraanwater. Veeg daarbij altijd van buiten naar binnen en neem steeds een schoon watje om besmetting te voorkomen.

