

## Kraamplan

### De baby:

- Ik wil graag borstvoeding geven. Hierbij wil ik graag hulp. Ik ben in MMC Veldhoven naar de voorlichting over borstvoeding geweest. Daar heb ik geleerd om met de hand te kolven. Ik zou het fijn vinden om dit een paar keer te proberen.
- Mocht het nodig zijn dan vind ik het prima dat de baby flesvoeding krijgt om bij te voeden.
- Ik wil graag borstvoeding geven op verzoek.
- Graag wil ik ondersteuning bij verschillende houdingen om uit te proberen en het aanleggen. En ook bij het oppikken van signalen vanuit de baby of deze honger/slaap of een schone luier nodig heeft.
- Ik vind het leuk om zelf of mijn man bij het dagelijks wegen en temperaturen van de baby te zijn.
- De baby hoeft van mij niet meer in bad dan noodzakelijk. Ik wil graag dat deze goede anti-stoffen op bouwt.
- Wat betreft verzorgingsproducten wil ik kijken hoe de baby op zwitsal reageert. (deze hebben we veel gekregen). Mocht de huid daar niet goed tegen kunnen, dan overgaan op een ander merk.
- De baby mag 's nachts de eerste weken slapen bij ons op de kamer (in de kinderwagen). Mocht dit wat betreft de krappe ruimte passen. De slaapjes overdag mogen in de box/wipstoel of op eigen kamertje in wiegje boven.
- Ik wil de eerste weken geen speen gebruiken om de baby goed aan de borst te laten wennen.
- Inbakeren wil ik alleen als dit nodig is. Hiervoor geen speciale spullen in huis.

### Jij en je partner:

- Rusttijden zijn fijn om elke dag een beetje hetzelfde aan te houden. Hierin wil ik graag advies en hulp. Stuur me gerust naar bed.
- Als ik slaap wil ik alleen gewekt worden als de baby moet eten. Verdere verzorging mag mijn man of de kraamhulp op dat moment doen.
- Hulp bij mijn persoonlijke verzorging even vragen op dat moment. Wat ik zelf kan wil ik graag zelf doen.
- Eten en drinken:  
Mijn man zal de boodschappen doen in de kraamweek en besluiten wat we eten. Graag met hem overleggen over het koken.  
Ik eet graag een boterham met banaan. Een cracker met kaas. Een uitsmijter.  
Boterham met hagelslag. Als drinken verse jus d'orange, melk, water, thee en tussendoor fruit.

### Kraambezoek:

- Ik wil graag op de dag van de bevalling mijn schoonouders op bezoek laten komen en mijn eigen vader (woont langs ons).
- (Schoon)zussen/broer en zwagers kunnen bij een bevalling vroeg op de dag in de avond langs komen. Bij een bevalling in middag of avond liever pas de volgend dag. Tenzij ik er zelf om vraag.
- Neefjes en nichtjes pas vanaf dag 2.
- Andere mensen in overleg. Buiten rusttijden mogen bovengenoemden onaangekondigd aankomen, dan wel even vragen of ik het oké vind.
- Ik wil graag zelf besluiten of ik op bed blijf bij het bezoek en ze in de slaapkamer komen, of dat ik zelf naar de woonkamer/keuken kom voor het bezoek.
- Bezoek ongeveer 3 kwartier tot een uur als richtlijn. Wil ik dat ze eerder gaan dan zal ik vragen om 'een glas melk'. Als teken of de kraamhulp dan wil vragen of ze willen gaan.

- De achterdeur in de serre is in principe gewoon open, dus mensen kunnen zelf binnen. Fijn als ze daar verwelkomd worden.
- We hebben onze eigen mobiel, geen vaste telefoon dus deze hoeft niet opgenomen te worden.

#### Huishouden:

- Ik heb geen speciale taken die ik wel/niet wil laten doen.
- Wat betreft de was ben ik gewend om:

Bovenkleding op 40 graden te wassen. Programma 'synthetisch'  
 Donkere en lichte kleuren apart. Kleurwasmiddel oranje fles.  
 Als het niet heel vies is kan het ook op 'kort programma' op 30 graden.

Handdoeken, ondergoed, sokken. Op 60 graden. Programma 'katoen'. Daarna in de droger op 100 minuten.

Beddengoed op 60 graden. Programma 'katoen'. Daarna in de droger op 100 minuten.

- We hebben een condens droger. Met onderin een bak met water die na elke droogbeurt geleegd moet worden.
- In het washok vind je bijna alles wat je nodig hebt voor het huishouden. En onder de gootsteen in de Serre de emmer voor te dweilen.

#### Huisdieren:

- Ons hondje heet ..... Is een jack Russel en is 4 mei 1 jaar geworden.
- Ze kan naar buiten om haar behoeften te doen. Dit doet ze meestal ergens op het gras. Ze mag buiten los lopen zolang ze zich 'gedraagt' en niet de weg op loopt.
- Doet ze dit wel dan moet ze weer een paar dagen haar 'stroombandje' aan. Er is een stoomdraad als omheining speciaal voor de hond, zodat ze zodra ze bij de grens komt een waarschuwing krijgt. Dit weet ze heel goed.
- Verder proberen we elke dag met haar een rondje langs de weg in de straat te lopen of nemen we haar mee naar het bos voor een wandeling. Ook schoonouders nemen .... hier wel eens voor mee.
- Als er visite is, vraag gerust of zij een rondje met .... willen lopen, of met haar willen spelen buiten, dan is ze er weer even uit, en krijgt ze de aandacht.
- .... heeft altijd brokjes en water tot haar beschikking. Ze eet en drinkt zelf wanneer ze dit nodig heeft. Deze staan in de keuken. Bijvullen als het bijna leeg is. (brokjes bus staat op het aanrecht)
- ..... gaat zelf 'op visite' bij ons pap, bij ons langs. Ze 'blaft' dan aan de deur en wordt dan binnen gelaten en krijgt daar wat lekkers.
- .... mag in het hele huis komen. Ook in de slaapkamer. De trap naar boven en beneden moet ze gedragen worden.

#### Overig:

- Fijn als je elke dag een paar foto's wilt maken van, van alles en nog wat. Zelf denken we hier waarschijnlijk niet aan.
- Voor de visite graag servies gebruiken uit de serre. (servieskast).
- We houden niet van beschuit met muisjes dus hebben we hapjes als alternatief:

Negerzoen met bovenop muisjes, chocolade koeken met bovenop muisjes, ministroopwafels met boter en muisjes. (alles in kelderkast). Graag steeds van alle varianten wat maken. Gasten mogen er gerust een paar per persoon pakken.