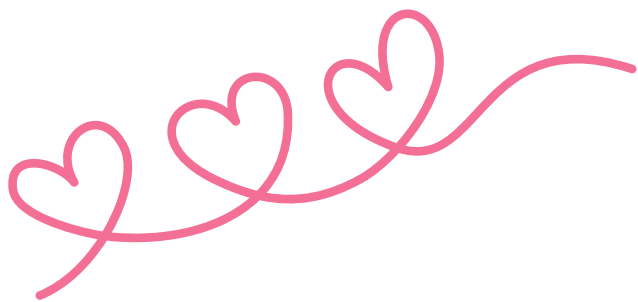


Gelukkig met elkaar in



Het Vierde Trimester



*10 vragen voor jou en je partner
om jullie voor te bereiden op de
eerste maanden met je baby*



Welkom!

Gefeliciteerd! En wat supergoed dat jullie begrijpen dat plannen voor een ontspannen Vierde Trimester al tijdens de zwangerschap begint. Want wist je dat;



83% van de stellen aangeeft een reatiecrisis door te maken na de geboorte van de baby?

Scheiding

50% van de relaties eindigt de eerste 4 jaar na de geboorte in een scheiding



Depressie

10 tot 15 % van de kersverse moeders een postpartum depressie krijgt? En er melden zich steeds meer vaders met dezelfde symptomen.

Onbegrip en Isolatie

Miscommunicatie, niet uitgesproken verwachtingen, geen tot weinig steun uit het sociale netwerk zijn allemaal factoren die meespelen in het veroorzaken van spanningen en stress in de relatie.

Het omgekeerde is ook waar.

Steun van de partner, zorgverleners en een sociaal netwerk helpen allemaal om nieuwe ouders samen te laten groeien in het ouderschap.



Even Voorstellen

VERA VAN OS-KEIJZER

www.tensia.nl

Hallo, ik ben Vera van Os-Keijzer, en ik ondersteun moeders het eerste jaar na de bevalling, om stress en uitputting te voorkomen. Zodat je ontspannen kan groeien en bloeien in het moederschap.

Gelukkig spreek ik steeds meer moeders die zich bewust zijn van het belang van het Vierde Trimester.

Moeders die vast van plan zijn om de tijd te nemen om echt te herstellen van de zwangerschap en de bevalling.

Alleen.....zit er tussen wens en werkelijkheid nog wel vaak een gapend gat.

Partners die het verlof zien als een soort vakantie. Gezellig uitstapjes willen maken. Of juist heel hard aan het werk gaan om op die manier voor het gezin te willen zorgen.

Kortom verwachtingen die niet op 1 lijn liggen.

En geloof mij (en de vele andere moeders die je voor zijn gegaan); *na de bevalling staat je hoofd er echt niet naar om hierover de discussie aan te gaan.*

Des te beter dat jullie nu al tijdens de zwangerschap de tijd gaan nemen + de eerste stappen zetten om **samen** het Vierde Trimester in te gaan.

Aan de slag

Plan samen een date in om met de vragen aan de slag te gaan.

Print blad 4 en 5 uit.

Knip de vragen uit en leg ze voor jullie op een stapeltje

Mobieltjes uit, zorg dat je echt even niet gestoord kan worden

Trek om de beurt een kaartje en stel de vraag aan je partner

Luister naar het antwoord

Vat het antwoord in je eigen woorden samen om te checken of je het goed hebt begrepen

De partner die eerst geluisterd heeft krijgt nu dezelfde vraag.

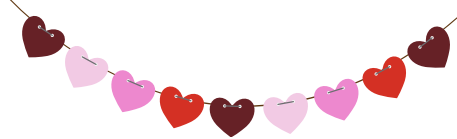
De ander luistert weer en vat het antwoord in eigen woorden samen.

Nadat jullie alle vragen beantwoord hebben neem je nog even de tijd om na te bespreken hoe het was om deze oefening te doen.

Knuffelen mag!

P.s.: weet dat er nog iemand meeluistert. Je baby! Misschien valt je iets op? Gaat hij of zij mee doen? In ieder geval krijgt hij of zij dit mee. Deze tijd die jullie in elkaar gaan investeren speciaal voor hem of haar.





10 vragen voor jou en je partner

Bereid je tijdens de zwangerschap alvast voor op
Het Vierde Trimester.

1.

Hoe reageer jij op stress?

2.

Wat verwacht je van de periode na de bevalling?

3.

Waar denk je hulp bij nodig te hebben

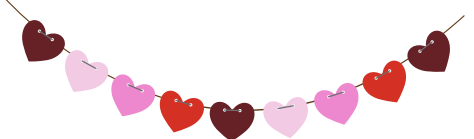
4.

Hoe gemakkelijk of moeilijk is het voor jou om hulp te vragen?

5.

Heb jij een voorkeur om de baby borst - of flesvoeding te geven?





10 vragen voor jou en je partner

Om voor de bevalling te beantwoorden
en je op de periode na de bevalling voor
te bereiden



6.

Hoe lang ben je van
plan om vrij te
nemen na de
bevalling?

7.

Woont je familie
en/of wonen er
goede vrienden in de
buurt op wie je een
beroep kan doen?

8.

Wanneer trek je aan
de bel als je merkt
dat het met mij niet
goed gaat?

9.

Wat zijn je sterke
kanten?
En wat zijn je
valkuilen?

10.

Wat verwacht je van
mij in de eerste drie
maanden na de
bevalling?

