

Mijn ouderboek

printvellen A4

Inhoudsopgave

Gewichtsk kaart	2
BMI tabel	3
Plassen	3
Hoe gaat het vandaag?	4
Baby's voortgangsformulier	5
Persoonlijke doelen	6
Mijn gevoelens na de geboorte van mijn baby	7
Wie doet wat?	8
Wie neemt beslissingen?	8
Voorbehoedsmiddelen tijdens borstvoeding	9
Mijn ideale familie	10
Mijn gezin en ouderschap	11
Wie is mijn baby?	12
Mijn persoonlijke doelen	13
Omgaan met conflicten 1	14
Omgaan met conflicten 2	15
Mijn baby en ik, een jaar later	16
Van Wiechen onderzoek, sessie	17
Veiligheid in en om het huis	19
(Borst)voeding van je baby	20
Emotioneel welbevinden van ouders	21

Colofon

© 2023 Stichting Centering Nederland

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Centering Nederland.



Illustraties: Annet Konijn - BuroKOM

Vormgeving: Annemiek Stoel - Buro Blûn

Gewichtskaat

Bij iedere bijeenkomst trek je je streefgewicht af van je huidige gewicht. In dit vakje zet je een kruisje. Bijvoorbeeld: je weegt nu 75 kg, je streefgewicht is 65 kg. $75 - 65 = 10$ kg. Zet dan een kruisje bij het vakje + 10.



	1 ^e	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	7 ^e	8 ^e
+ 15 kg
+ 14 kg
+ 13 kg
+ 12 kg
+ 11 kg
+ 10 kg
+ 9 kg
+ 8 kg
+ 7 kg
+ 6 kg
+ 5 kg
+ 4 kg
+ 3 kg
+ 2 kg
+ 1 kg
+ 0 kg
STREEF Gewicht kg
- 2 kg
- 4 kg
- 6 kg
- 8 kg

BMI tabel

De Body Mass Index (BMI) is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. Je kunt je BMI berekenen met tabel op deze pagina. De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van je lichaamsgewicht.

Lengte ▼	Gewicht in kg																	
	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
1.50	17,7	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0	42,2	44,4	46,7	48,9	51,1	53,3	55,6
1.55	16,6	18,7	20,8	22,9	25,0	27,1	29,1	31,2	33,3	35,4	37,5	38,5	41,6	43,7	45,8	47,9	49,9	52,0
1.60	15,6	17,5	19,5	21,4	23,4	25,4	27,3	29,3	31,3	33,2	35,2	37,1	39,1	41,0	43,0	44,9	46,9	48,8
1.65	14,7	16,5	18,3	20,2	22,0	23,9	25,7	27,5	29,4	31,2	33,1	34,9	36,7	38,6	40,4	42,2	44,1	45,9
1.70	13,8	15,6	17,3	19,1	20,8	22,5	24,2	26,0	27,7	29,4	31,1	32,9	34,6	36,3	38,1	39,8	41,5	43,3
1.75	13,1	14,7	16,3	17,9	19,6	21,2	22,9	24,5	26,1	27,8	29,4	31,0	32,7	34,3	35,9	37,6	39,2	40,8
1.80	12,3	13,9	15,4	16,9	18,5	20,1	21,6	23,1	24,7	26,2	27,8	29,3	30,9	32,4	34,0	35,5	37,0	38,6
1.85	11,7	13,1	14,6	16,0	17,5	19,0	20,5	21,9	23,4	24,8	26,3	27,8	29,2	30,7	32,1	33,6	35,1	36,5
1.90	11,0	12,5	13,8	15,2	16,6	18,0	19,4	20,8	22,2	23,5	24,9	26,3	27,7	29,1	30,5	31,9	33,2	43,6
1.95	10,5	11,8	13,1	14,5	15,8	17,1	18,4	19,7	21,0	22,4	23,7	25,0	26,3	27,6	28,9	30,2	31,6	32,9

Plassen

Ik kan mijn urine goed ophouden:

- altijd
- niet bij hoesten/niesen
- ik moet wel snel naar toilet als ik voel dat ik moet plassen
- nee sinds de bevalling kan ik mijn urine slecht ophouden.

Hoe gaat het vandaag?

Doe voor elke bijeenkomst een snelle zelf-check bij elk onderwerp.
Teken de mond die het meest bij je past.



= goed




= kan beter



Bijeenkomst	Ouderschap	Eigen gezondheid	Stress	Bewegen	Tijd voor jezelf	Relatie met partner	Verdeling van taken in huis	Relatie met ouders	Relatie met vrienden	Contact met baby	Verzorging van baby	Slapen baby	Eten baby	Huisvesting	Financiën	Conditie	Vermoeidheid	
1 ^e	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2 ^e	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3 ^e	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
4 ^e	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
5 ^e	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
6 ^e	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
7 ^e	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
8 ^e	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺



Baby's voortgangsformulier



Naam baby: Geboortegewicht: Geboortelengte:

										
	Datum	Leeftijd	Gewicht	Lengte	Hoofdomtrek	Vaccinatie(s)	Voeding	Slapen	Nieuwe vaardigheden	Tandjes
1 ^e										
2 ^e										
3 ^e										
4 ^e										
5 ^e										
6 ^e										
7 ^e										
8 ^e										

Persoonlijke doelen

Veranderwensen

Persoonlijk doel 1	
Wat wil je veranderen?
Hoe gaat het nu?	<input type="checkbox"/>  goed <input type="checkbox"/>  kan beter
Hoe kom je er? Beschrijf kleine stappen
Wie kan je helpen?

Persoonlijk doel 2	
Wat wil je veranderen?
Hoe gaat het nu?	<input type="checkbox"/>  goed <input type="checkbox"/>  kan beter
Hoe kom je er? Beschrijf kleine stappen
Wie kan je helpen?

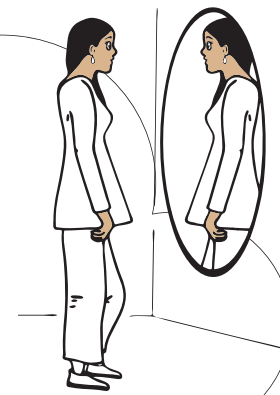


Mijn gevoelens na de geboorte van mijn baby

Kruis bij elk onderwerp het woord aan dat het meeste bij je past. Het zijn maar suggesties. Voel je vrij je eigen woorden op te schrijven.

De laatste twee weken voel ik me meestal:

- Moe
 - Eenzaam
 - Depressief
 - Gelukkig
 - Opgewonden
- Iets anders
 -
 -
 -
 -



Als ik bij mijn baby ben voel ik mij:

- Rustig
 - Liefdevol
 - Afstandelijk
 - Gefrustreerd
 - Zenuwachtig
- Iets anders
 -
 -
 -
 -



Als ik denk aan andere mensen in het leven van mijn baby en mezelf voel ik me:

- Teleurgesteld
 - Eenzaam
 - Gewaardeerd
 - Ondersteund
- Iets anders
 -
 -
 -
 -



Sinds de geboorte van mijn baby is mijn aandacht:

- Snel afgeleid
 - Hetzelfde als tevoren
 - Heel gericht
- Iets anders
 -
 -
 -
 -





Hoe ik me als moeder/vader voel is:

- Gelukkig
 - Vol vertrouwen
 - Angstig
 - Onzeker
 - Opgewonden
- Iets anders
 -
 -
 -
 -





Wie doet wat?

Zet een lijn naar wie volgens jou de volgende taken doet

					
	Ik moeder	Partner of familid	Beide	Ik weet het nog niet	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Anders
Voedt de baby				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zorgt voor de baby als hij ziek is
Zingt voor de baby				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Speelt met de baby
Doet de baby in bad	Verschoont de luiers	Troost de baby midden in de nacht	Brengt de baby naar bed		

Wie neemt beslissingen?

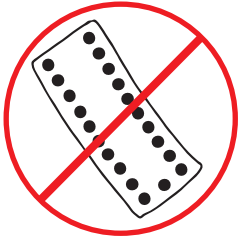
Zet een lijn naar wie volgens jou de beslissingen neemt over...

					
	Ik moeder	Partner of familid	Beide	Ik weet het nog niet	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Anders
Hoe de kinderen opgevoed moeten worden				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hoe het geld wordt uitgegeven
Hoe we onze vrije tijd besteden als gezin				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	De methode van anticonceptie?
Veilige omgeving	Buitenshuis werken	Welk voedsel we moeten eten	Het aantal kinderen?		

Voorbehoedsmiddelen tijdens borstvoeding

NIET gebruiken bij borstvoeding

Gebruik deze voorbehoedsmiddelen niet als je borstvoeding geeft. Ze kunnen schadelijk zijn voor je baby.



De Pil

- gebruik ik
- wil ik gaan gebruiken
- wil ik meer over weten



Morning after pil

- gebruik ik
- wil ik gaan gebruiken
- wil ik meer over weten



Nuvaring

- gebruik ik
- wil ik gaan gebruiken
- wil ik meer over weten

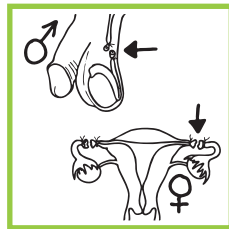
WEL gebruiken bij borstvoeding

De volgende voorbehoedsmiddelen kun je gebruiken als je borstvoeding geeft. Ze zijn niet schadelijk voor je baby.



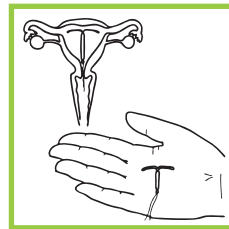
anticonceptie staafje

- gebruik ik
- wil ik gaan gebruiken
- wil ik meer over weten



Sterilisatie man/vrouw

- gebruik ik
- wil ik gaan gebruiken
- wil ik meer over weten



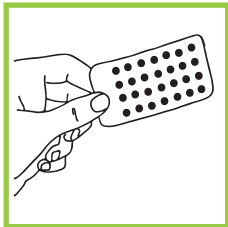
Spiraal

- gebruik ik
- wil ik gaan gebruiken
- wil ik meer over weten



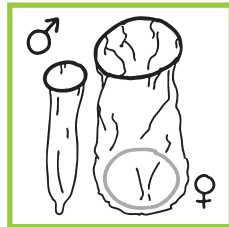
Prikpil

- gebruik ik
- wil ik gaan gebruiken
- wil ik meer over weten



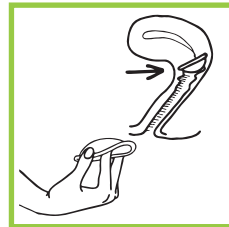
Minipil

- gebruik ik
- wil ik gaan gebruiken
- wil ik meer over weten



Condoom man/vrouw

- gebruik ik
- wil ik gaan gebruiken
- wil ik meer over weten

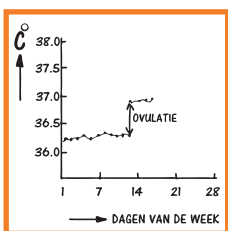


Pessarium

- gebruik ik
- wil ik gaan gebruiken
- wil ik meer over weten

WEL gebruiken bij borstvoeding maar minder goede bescherming tegen zwangerschap

De volgende voorbehoedsmiddelen kun je gebruiken als je borstvoeding geeft. Ze zijn niet schadelijk voor je baby maar ze beschermen minder goed tegen zwangerschap.



gezinsplanning

- gebruik ik
- wil ik gaan gebruiken
- wil ik meer over weten



Voor het zingen de kerk uit

- gebruik ik
- wil ik gaan gebruiken
- wil ik meer over weten

Mijn ideale familie

Denk er eens na over hoe je gezin er in de toekomst uit zou moeten zien. Praat erover met je partner en vergelijk je ideeën met die van hem.

Op dit moment heb ik kind(eren)

Ik zou graag kind(eren) willen hebben

Mijn partner wil graag kind(eren) hebben

Ik zou mijn kinderen met tussenpozen van jaar willen hebben

Tot ik er weer aan toe ben om zwanger te worden gebruik ik als anticonceptie

.....

Wat voor soort ondersteuning heb je nodig om je doelen te bereiken?

.....

.....

.....

.....

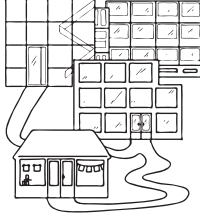






.....

.....

.....

.....

Als ik erover denk hoeveel kinderen ik zou willen hebben, dan denk ik daarbij na over:

				
<input type="checkbox"/> ... Huisvesting	<input type="checkbox"/> ... de opleiding van mijn kinderen	<input type="checkbox"/> ... mijn opleiding, werk en/of carrière	<input type="checkbox"/> ... de relatie met mijn partner	<input type="checkbox"/> ... verzorging van kinderen
				
<input type="checkbox"/> ... culturele waarden	<input type="checkbox"/> ... de financiële situatie en geld	<input type="checkbox"/> ... mijn eigen kindertijd	<input type="checkbox"/> ... mijn vorige zwangerschap/bevalling	<input type="checkbox"/> ... tijd voor mezelf

Mijn gezin en ouderschap

Denk eens aan het gezin en de familie waarin je bent opgegroeid en vul dan deze bladzijde in. Vraag aan je partner (of ouder of andere familieleden die het meeste betrokken zijn bij de verzorging van je baby) om ook zo'n lijst in te vullen. Bespreek de vragen en antwoorden met elkaar.

Goed gedrag werd beloond door:

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn was de baas in de het gezin.

Dingen uit mijn familie die ik ook met mijn eigen kind(eren) wil doen zijn:

.....

.....

.....

.....

.....

Een van de favoriete dingen die ik samen met mijn familie deed was:

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn ouders bestrafden me door:

.....

.....

.....

.....

.....

Dingen uit mijn familie die ik wil veranderen in de opvoeding van mijn kind(eren) zijn:

.....

.....

.....

.....

.....

De manier waarop mijn ouders met elkaar omgingen was:

.....

.....

.....

.....

.....

Ik wil een ouder zijn die:

.....

.....

.....

.....

.....

Wie is mijn baby?

Je hebt nu gemerkt dat je baby een eigen persoonlijkheid heeft. Het is leuk om de baby te leren kennen. Daardoor leer je begrijpen hoe je een goede relatie met elkaar kunt opbouwen.



Mijn baby vindt het fijn om:

.....
.....
.....



Ik kan merken dat mijn baby blij is als:

.....
.....
.....



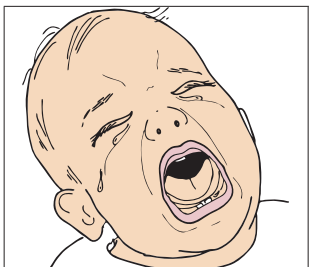
Mijn baby vindt het niet fijn als:

.....
.....
.....



Dingen die mijn baby fijn vindt zijn:

.....
.....
.....



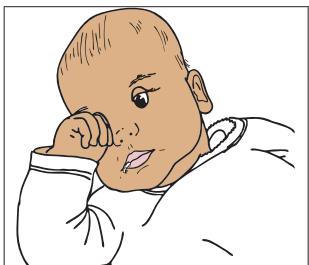
Wat mijn baby het beste helpt als hij huilt is:

.....
.....
.....



Ik vind het het fijnste als mijn baby:

.....
.....
.....



Ik kan merken dat mijn baby honger heeft als:

.....
.....
.....





Mijn baby is aan het veranderen, je kunt dat merken doordat:

.....
.....
.....


Mijn persoonlijke doelen

De meeste vrouwen hebben wel iets dat zij willen veranderen in hun leven, vooral na een zwangerschap. Gebruik de bladzijde met Mijn eigen doelen uit Bijeenkomst 1 om je vorderingen hierin te bekijken. Teken de smiley die het beste past bij hoe je je voelt.

			
Sporten	Alcohol en drugs	Gezond eten	Steun uit de omgeving
			
			
Omgaan met stress	Relaties	Gewicht	Tijdsplanning
			
			
Roken	Gebitsverzorging	Anders	
			


Omgaan met conflicten 1

Alle partners en families hebben wel eens een meningsverschil. Hoe mensen met elkaar omgaan is echter verschillend. Door te praten over een meningsverschil leer je ook om te gaan met (normaal voorkomende) gevoelens van frustratie of onmacht. Je maakt dan een betere omgeving maken voor jezelf en je partner en kinderen.


	Omcirkel hoe veilig jij je thuis voelt 1 = helemaal niet veilig 5 = heel veilig			
1	2	3	4	5
<i>← Helemaal niet veilig</i>			<i>Heel veilig →</i>	

Als ik me niet veilig voel kan ik terecht bij:







vrienden familie huisarts veilig thuis

	<p>Ik word boos op mijn partner of raak gefrustreerd als:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	--

	<p>Ik word boos op of ongeduldig op mijn baby/ kind(eren) als:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	---

	<p>Als we meningsverschillen hebben kunnen mijn partner en ik dat samen oplossen:</p> <p><input type="checkbox"/> bijna nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> meestal <input type="checkbox"/> altijd</p>
--	---

Omgaan met conflicten 2

Als ik gefrustreerd of boos ben dan doe ik dit:		Als mijn partner gefrustreerd of boos is dan doet hij dit:
<input type="checkbox"/> schreeuwen		<input type="checkbox"/> schreeuwen
<input type="checkbox"/> tijd nemen om af te koelen/ te kalmeren		<input type="checkbox"/> tijd nemen om af te koelen/ te kalmeren
<input type="checkbox"/> met dingen gooien		<input type="checkbox"/> met dingen gooien
<input type="checkbox"/> huilen slaan/klappen geven		<input type="checkbox"/> huilen slaan/ klappen geven
<input type="checkbox"/> negeren van de andere per- soon		<input type="checkbox"/> negeren van de andere per- soon
<input type="checkbox"/> praten met hem/haar		<input type="checkbox"/> praten met hem/haar
<input type="checkbox"/> anders:	<p style="text-align: center;">. . .</p>	<input type="checkbox"/> anders:

Mijn baby en ik, een jaar later

Mijn baby:

weegt kg
is cm lang
slaapt uren per nacht
doet dutjes overdag
eet maaltijden overdag
en tussendoortjes



Voor de eerste verjaardag gaan we:

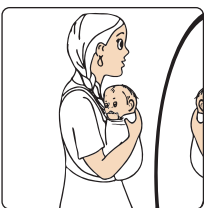


De fijnste tijd samen met mijn baby is:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

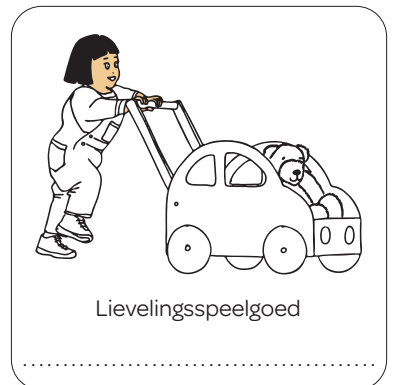
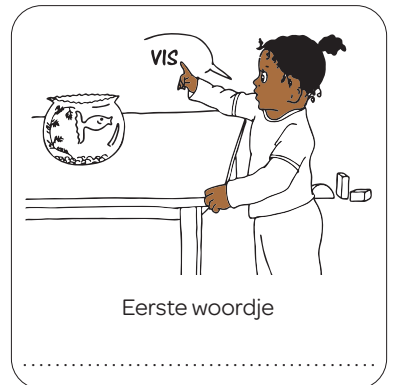
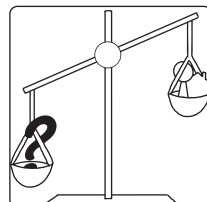


Wat ik het leukste vind van moeder zijn is:



De meest verrassende verandering in mijn leven was:

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Van Wiechen onderzoek, sessie

pagina 1

Naam																
Geb.datum																
Fijne motoriek/ Adaptatie/ Per- soonlijkheid en Sociaal gedrag	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L
Ogen fixeren																
Volgt met ogen én hoofd 30° 0° 30°																
Handen af en toe open																
Kijkt naar eigen han- den (M)																
Speelt met handen middenvoor																
Pakt in rugligging voorwerp binnen bereik																
Pakt blokje over																
Houdt blokje vast, pakt er nog een in andere hand																
Speelt met beide voeten (M)																
Pakt propje met duim en wijsvinger																
Doet blokje in/uit doos																
Speelt "geven en nemen"																
Communicatie																
Reageert op toespre- ken (M)																
Lacht terug (M) (1e keer: wkn)																
Maakt geluiden terug (M)																
Maakt gevarieerde geluiden (M)																
Zegt "dada-baba of gaga" (M)																
Brabbelt bij zijn spel (M)																

Van Wiechen onderzoek, sessie

pagina 2

Reageert op mondeling verzoek (M)																				
Zwaait "dag, dag" (M)																				
Zegt 2 "geluidswor- den" met begrip (M)																				
Begrijpt enkele dage- lijks gebruikte zinnen (M)																				
Grove motoriek																				
Beweegt armen evenveel																				
Beweegt benen evenveel																				
Blijft hangen bij optil- len onder de oksels																				
Reacties bij optrek- ken tot zit																				
Heft kin even van onderlaag																				
Heft in buikligging hoofd tot 45°																				
Kijkt rond met 90° geheven hoofd																				
Benen gebogen of trappelen bij verticaal zwaaien																				
Rolt zich om van rug naar buik en omge- keerd (M)																				
Kan hoofd goed ophouden in zit																				
Zit op billen met gestrekte benen																				
Zit stabiel los																				
Kruipt vooruit, buik op de grond (M)																				
Trekt zich op tot staan (M)																				
Kruipt vooruit, buik vrij van de grond (M)																				
Loopt langs (M)																				

Veiligheid in en om het huis

(Borst)voeding van je baby

Emotioneel welbevinden van ouders