LIJSTJE

Eerste dagen thuis.

Geen schema. De eerste dagen gaan over eten, slapen en de deur. Daar kun jij een groot deel van doen.

De nacht

- [ ] Spreek af wie er wanneer slaapt. Een blok van een paar uur is genoeg
- [ ] Luiers en aankleden kun jij doen, ook als zij voedt
- [ ] Zet water en iets te eten naast haar, zonder dat ze erom vraagt

De baby

- [ ] Een eigen slaapplek. De kraamzorg laat zien hoe je die opmaakt
- [ ] Een plek om te verschonen, met luiers en doekjes binnen bereik
- [ ] Kleren voor een paar dagen. Niet de hele uitzet

Jij

- [ ] Eet zelf. Anders houd je dit niet vol
- [ ] Je hoeft het niet meteen leuk te vinden. Wel aanwezig

De dag

- [ ] Vraag de kraamzorg wat jij overneemt als zij weg is
- [ ] Houd bezoek kort. Jij doet de deur
- [ ] Eén klus tegelijk: was, boodschappen, of een uur stilte

Wanneer bellen

- [ ] Bij twijfel bel je de kraamzorg of de verloskundige
- [ ] Wacht niet tot het ochtend is als jullie je zorgen maken
- [ ] Het nummer staat op de koelkast en in je telefoon