



Het Zachte Huis

De eerste weken met je baby



7 eenvoudige tips om met
meer rust aan jullie kraamtijd
te beginnen.



Het Zachte Huis

Lieve mama, 

De eerste weken met je baby zijn zo bijzonder. Mooi, intens, soms overweldigend en vaak allemaal tegelijk.

Je hoeft het niet perfect te doen. Je mag zoeken, bijsturen en dingen anders doen dan je had gedacht.

Met deze 7 tios wil ik je helpen om met meer rust aan jullie kraamtijd te beginnen.

Liefs,
Sabrina
Het Zachte Huis.

1

Maak je wereld even wat kleiner



Na de geboorte hoef het gewone
leven niet meteen verder te gaan.

Jij, je baby, jullie gezin.

Kijk per dag wat goed voelt.

“Wat hebben wij vandaag nodig?”

Is belangrijker dan wat er van

ons verwacht wordt.



2

Laat bezoek voor jullie werken



Maak afspraken die bij jullie passen.



Bezoek mag ook helpen: een maaltijd, de vaatwasser, een boodschap, ...



Grenzen stellen maakt je niet ongezellig, het helpt je om je energie te bewaren.

3

Rust wanneer het kán niet wanneer het 'hoort'



Zie rust breder dan slapen.

Even liggen, een warme douche,
samen oop de sofa liggen. Vijf
minuten met je ogen dicht.

Ook dat is rust.



4

Maak eten en drinken zo makkelijk mogelijk



Zorg goed voor jezelf op een
manier die haalbaar is.

Zet water en snacks binnen
handbereik.

Maak het jezelf makkelijk en
laat perfectie los.



Verdeel niet alleen de taken, maar ook het denken



Bespreek samen wie ergens verantwoordelijk voor is. Dat geeft overzicht en rust.

Er zijn zichtbare taken én een onzichtbare lijst van dingen die iemand moet onthouden.



Laat het idee van 'de perfecte kraamtijd' los



Sommige dagen zijn licht,
andere zwaar.

Het hoeft niet perfect te zijn om
waardevol te zijn.

Laat de mooi momenten komen,
zonder de druk om overal van te
genieten.



7

Vraag hulp vóóordat je helemaal leeg bent



Hulp kan heel klein zijn.

Een boodschap, een luisterend oor,
een uurtje voor jezelf.

Mensen helpen graag als je het
vraagt.



Je hoeft het niet alleen te doen.
Vraag, Deel. Laat het los.

En misschien wel de
belangrijkste reminder...



Er bestaat geen perfecte manier
om aan het ouderschap te
beginnen.

Jullie mogen zoeken, bijsturen,
dingen anders doen dan je vooraf
had bedacht. Soms zit een zachte
start niet in méér doen.

Maar juist in minder moeten.



Dankjewel voor je vertrouwen.



Ik hoop dat deze tips je mogen helpen
om met meer zachtheid en rust aan
jullie kraamtijd te beginnen.

*Je hoeft het niet alleen te
doen*

@hetzachtehuis