vdrs 1

File Assets

Pages

3 fases

Tips voor partners

Voer het gesprek over werk en ouders...

Layers

A4 - 2

Meer tips? Luister deze podcast o

Doe een cursus, bijvoorbeeld Aan

Volg een EHBO-cursus specifiek v

Verdeel de 'noodnummers': bijvoo

Gebruik een whiteboard of krijtbo

Maak voor de (huishoudelijke)klus

Tip 9

Tip 10

Tip 8

Tip 6

Tip 7

Union

Union

A4 - 1

Tips voor partners: houvast in verandering

De komende tijd wordt anders en veel is nieuw. Jij bent belangrijker dan je denkt. Routines, aandacht en prioriteiten gaan veranderen. Neem ook vooral de tijd om een band met je kindje te krijgen!

Om bewust en makkelijker te wennen aan je nieuwe rol vind je hier een aantal suggesties.

Tip 1

Ga zoveel mogelijk mee met afspraken met de verloskundige, het consultatiebureau en stel vragen

Tip 2

Regel je verlof goed: bespreek eerst met je partner hoe je dit wil inrichten (link naar gesprekskaart voor thuis) en lees je in, bijvoorbeeld op www.vaderzoektverlof.nl

Tip 3

Bespreek de taakverdeling tijdens (en na) de zwangerschap.
De vragenlijst "Wie doet wat" kan je hiermee helpen (Volkskrant vragenlijst)

Tip 4

Ga het gesprek aan met je werkgever (link naar gesprekskaart op het werk)

Tip 5

Stel een gezamenlijke digitale agenda op voor onder andere kraamvisite, oppas, bestellingen, etc.

A4 - 2

Tip 6

Gebruik een whiteboard of krijtbord voor boodschappen, vriezervoorraad, weekmenu's

Tip 7

Maak voor de (huishoudelijke)klusjes gebruik van een overzicht, bijvoorbeeld de app FamilyWall

Tip 8

Verdeel de 'noodnummers': bijvoorbeeld de een voor de school en de ander voor de opvang. Zo'n 'verdeling' kan je ook voor appgroepen afspreken.

Tip 9

Doe een cursus, bijvoorbeeld Aanpakken voor aanstaande vaders of lees het boek, zo weet je wat je te wachten staat

Tip 10

Volg een EHBO-cursus specifiek voor baby's en kinderen. Hopelijk heb je het nooit nodig, maar als dat wel zo is ben je een stuk beter voorbereid.

Meer tips?

Luister deze podcast over betrokken vaderschap: https://watoudersweetwillenweten.nl/podcasts/robin-van-tilburg-kickstart-je-vaderschap/

188 × 230

Share

Design Prototype 47%

Text

Position

Alignment

Position X 58 Y 316

Transform 0°

Layout

Dimensions W 188 H 230

Appearance

Opacity 100% Corner radius 0

Typography

Bree

Bold 20

Line height Auto Letter spacing 0%

Alignment