

## 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](http://www.vaderzoektverlof.nl)

### Tip 5

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

### Tip 4

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

### Tip 3

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

## 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.

## Meer tips?

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

## 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.

## Tip 9

Doe een cursus, bijvoorbeeld Aanpakken voor aanstaande vaders: <https://www.vadercursus.nl> of lees het boek, zo weet je wat je te wachten staat