

Factor	Doel	Aflevering*	Methode
Het wegnemen van prenatale stress en angst	Ouders hebben realistische verwachtingen over de bevalling	5	Informereren (Schaalma et al., 2010), actief leren (Bandura, 1986)
	Ouders weten hoe vaak een baby de eerste weken slaapt en dat het tijd en toewijding kost om de baby te leren kennen	3, 4	Informereren (Schaalma et al., 2010), actief leren (Bandura, 1986)
	Ouders hebben realistische verwachtingen over de verdeling van zorg- en werktaken	3	Informereren (Schaalma et al., 2010), actief leren (Bandura, 1986), directe ervaring (Ewell, 1997)
	Ouders hebben realistische verwachtingen over wat een baby doet en kan	4	Informereren (Schaalma et al., 2010), actief leren (Bandura, 1986)
	Ouders hebben realistische verwachtingen van hun nieuwe identiteit als ouder	3	Informereren (Schaalma et al., 2010), actief leren (Bandura, 1986)
Het stimuleren van parenting self-efficacy	Ouders achten zichzelf in staat om hun baby te verzorgen en op te voeden	1 t/m 5	Empowerment (Prinsen et al., 2012), informeren (Schaalma et al., 2010), specifiek informeren over gevolg van gedrag voor gezondheid (Weinstein & Sandman, 2002), actief leren (Bandura, 1986), directe ervaring (Ewell, 1997), feedback, realistische verwachtingen scheppen, sociale steun stimuleren, feedback
	Ouders achten zichzelf in staat om adequaat te communiceren met de baby	3, 4	Informereren (Schaalma et al., 2010), actief leren (Bandura, 1986), modeling (Bandura, 1986), directe ervaring (Ewell, 1997), modeling (Bandura, 1986), feedback
Het stimuleren van sociale steun	Ouders zijn zich bewust van het belang van een goed sociaal steunnetwerk	3	Informereren (Schaalma et al., 2010), actief leren (Bandura, 1986)
	Ouders zijn in staat om zelfstandig beroep te doen op een sociaal steunnetwerk	3	Informereren (Schaalma et al., 2010), actief leren (Bandura, 1986), directe ervaring (Ewell, 1997)
Het bevorderen van gezondheidsvaardigheden	Ouders weten wat de invloed is van stress op de ontwikkeling van het kind is	2	Informereren (Schaalma et al., 2010), specifiek informeren over gevolg van gedrag voor gezondheid (Weinstein & Sandman, 2002)
	Ouders weten wat tijdens en na de zwangerschap een gezonde leefstijl voor hen is met betrekking tot de thema's voeding, roken, alcohol en drugs	1	Informereren (Schaalma et al., 2010), specifiek informeren over gevolg van gedrag voor gezondheid (Weinstein & Sandman, 2002)
	Ouders zijn zich bewust van de invloed van hun leefstijl met betrekking tot de thema's voeding, roken, alcohol en drugs op de baby	1	Informereren (Schaalma et al., 2010), specifiek informeren over gevolg van gedrag voor gezondheid (Weinstein & Sandman, 2002), actief leren (Bandura, 1986)
	Ouders weten bij welke professionals zij terecht kunnen met hun psychische of fysieke klachten of met vragen over hun leefstijl, de zwangerschap, bevalling, opvoeding en zorg	1 t/m 5	Informereren (Schaalma et al., 2010), feedback
	Ouders zijn in staat om gevoelens van (overmatige) stress en angst te herkennen en reguleren en indien nodig hulp in te roepen	2, 5	Actief leren (Bandura, 1986), directe ervaring (Ewell, 1997), modeling (Bandura, 1986), mindfulness (Kabat-Zinn, 2003), feedback

*De afleveringen:

1 = Gezond leven

2 = Omgaan met stress

3 = Moeder en vader worden

4 = Contact met je baby

5 = De bevalling