**Inhoudsopgave instructiemateriaal babyperiode VoorZorg**

* Algemeen deel Code AL
* Moeder zijn Code MZ
* Gezonder leven Code GL
* Mijn kind Code MK
* Werk en vrije tijd Code WV
* Veiligheid Code VE
* Geldzaken Code GZ
* Praten en luisteren Code PL
* Familie en vrienden Code FV
* Hulp Code HU

Algemeen deel

* Afsprakenformulier, code AL.01.
* Afwegen voor-en nadelen van verandering, code AL.02.
* Complimentenblad, code AL.06.
* Toekomstgerichte doelen formulier, code AL.07.
* Werkblad nieuw gedragscode AL.08.
* Sterkteanalyse, code AL.05.VS.201908
* Jouw dag in 24 uur, code AL.04.

Moeder zijn

* Ik voel me rot, code MZ.04.
* Hoe ga je om met moeilijke momenten, code MZ.02.

Gezonder leven

* Gezond eten en drinken, code GL.07
* Gehoortest (hyperlink), code GL. 17.
* RIVM hielprik (hyperlink), code GL.20.
* Voorkomen van voorkeurshouding, code GL.23.
* Wat eet mijn baby de 1ste 4 maanden; borstvoeding, code GL.24.
* Wat eet mijn baby de 1ste 4 maanden, kunstvoeding, code GL.25.
* Blowen? Ik stop!, GL.03
* Bronnen van stress en steun, code GL.04.
* Steun in je leven, code GL.05.
* Gezond eten en drinken, code GL.18

Mijn Kind

* Wat kinderen nodig hebben, code MK.01.
* Babymassage, code MK.02.
* Babymassage (hyperlink), code MK 03.
* Eetopvoeding, code MK.04.

Werk en vrije tijd

* Anticonceptie, code WV.01.
* Toekomstdromen, code WV.09.
* Wensen en behoeften, code WV.11.
* Het plannen van mijn gezin, code WV. 03.
* Mijn leven over 3 jaar, code WV.07.
* Opleiding, werk en toekomst, code WV.08.

Veiligheid

* Babyverzorging en bedje opmaken, code VE.01.
* Cirkel van geweld, code VE.02.
* Geweld in de relatie (hyperlink), code VE. 03.
* Hoe maak je het bad klaar voor de baby, code VE.04.
* Houd een oogje op je baby, ‘Let op mij’, code VE.05..
* Maak je huis kindveilig, code VE.06.
* Materialen veilig groot worden, code VE. 07.
* Shaken Baby Syndroom, code VE.08.
* Shaken Baby Syndroom (YouTube), code VE.09.
* Veilig slapen, code VE.10.
* Veilig slapen (YouTube), code VE. 11.
* Veiligheid, code VE.12.
* Voorkomen dat je baby stikt, code VE.13.
* Voorkomen is beter dan genezen 0-6 maanden, code VE.14.

Geldzaken

* Budgetteren, code GZ.01.
* Grip op geld, code GZ.02.

Familie en vrienden

* Wat vind jij? Een gelijkwaardige relatie, code FV.01.
* Wat vind jij? Relatieproblemen, code FV.02.
* Zachtjes balen, code FV.03.

Hulp

* Het consultatiebureau, code HU.05.
* Kinderopvang, code HU.03.

Nog niet gecodeerd

Rookvrij blijven doe je met hulp (beeldverhaal), code GL

Je kindje en sociale media (beeldverhaal), code WV

[Wat ik wil bereiken](https://drive.google.com/file/d/0BzgCd3skxqBqSGdHakFLa2ZqemI4RWdad2ZUc01jaEdIWjdR/view?usp=sharing), code AL

Regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie: [Regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie](https://www.youtube.com/watch?time_continue=38&v=HmjdrfsHYfE&feature=emb_logo), code MK

Belang van vaccineren, RVP [Informatie voor ouders RVP](https://rijksvaccinatieprogramma.nl/), code MK

Leefstijl, gezonde voeding (schijf van 5 en richtlijnen gezonde voeding): [Schijf van vijf](https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx), code GL

Leefstijl, bewegen: [Beweegcirkel stap voor stap invulformulier](https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/2020/01/Invulvellen-Beweegcirkel.pdf) code GL

Kinderziekten, code MK

Eerste stapjes van Adam, beeldverhaal, code MK

Kinderen en huisdieren, code MK

Veilig thuis,[Veiligheid, thuis](https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/veilig-thuis) code VE

Boekstart, bezoek bibliotheek, [Boekstart](https://www.boekstart.nl/wat-is-boekstart/boekstartkoffertje/?gclid=EAIaIQobChMIy8H7-e285gIViOF3Ch1ePgl0EAAYASAAEgJcSfD_BwE), code MK

Opvoedingswiel (VoorZorg NFP), code MK

Dewi en social media, code WV

1. [Macht- en controle wiel](https://drive.google.com/file/d/0BzgCd3skxqBqNzRSOHBZLUxLV3A2eTFvdXR0QUxLMGZ2S3Nn/view?usp=sharing), code VE

**Algemeen deel**

* **Afsprakenformulier, code AL.01.**

Doel: Terugkomen op en evalueren van de afspraken van het voorgaande huisbezoek en afspraken maken/ doelen formuleren voor het volgende huisbezoek

Waarom: Biedt continuïteit en voortgang in de te bereiken doelen van cliënt en is daarmee onderdeel van het methodisch werken binnen VoorZorg

Wanneer: Tijdens elk huisbezoek

Hoe: Zowel cliënt als verpleegkundige bewaren ieder 1 exemplaar. Verpleegkundige bereidt zich voor op het komende huisbezoek en brengt daarvoor de passende werkbladen mee. Client bereidt zich voor door na te denken over wat goed gegaan is en wat nog aandacht nodig heeft.

* **Afwegen voor-en nadelen van verandering, code AL.02.**

Doel: Inzicht geven in de voor- en nadelen van de (gedrags)verandering die de cliënt wil inzetten.

Waarom: Het nut van het exploreren van voor- en nadelen is:

* Betrokkenheid tonen.
* Actief luisteren.
* Maakt duidelijk welk doel bepaald gedrag dient.
* Biedt je cliënt de kans het probleem te benoemen.

Wanneer: Gedurende het gehele VoorZorgtraject op indicatie en op basis van professioneel inzicht.

Gebruik het formulier als de cliënt in het stadium van **overweging** zit. Het kan de cliënt inzicht geven in:

* haar ambivalente gevoel;
* haar waarden, sterke kanten en behoeften;
* het schetsen van nieuwe mogelijkheden.

Hoe: Doorloop het schema van linksboven (voordelen van doorgaan) naar linksonder (nadelen van doorgaan) en vervolgens van rechtsonder (nadelen van veranderen) naar rechtsboven (voordelen van veranderen). Dit is van belang omdat je dan positief afsluit. Je hebt het dan over de voordelen van veranderen.

* **Complimentenblad, code AL.06.**

Doel: Inzicht geven wat de stand van zaken is m.b.t. een doel dat de cliënt zichzelf gesteld heeft. Het biedt de VoorZorgverpleegkundige mogelijkheden om complimenten te geven aan de cliënt over wat al bereikt is. Bevorderen van positief heretiketteren van cliënt zelf m.b.t. het behalen van het doel.

Waarom: Het is een momentopname waarin wordt stilgestaan bij:

* Waarom dit doel belangrijk is voor de cliënt.
* Wat de cliënt daar al in kan of geleerd heeft; competenties en vaardigheden benoemen.
* Wat de cliënt al weet; kennis benoemen.
* Wie of wat haar kan helpen om haar doel te bereiken; gebruik maken van formele en informele hulpbronnen en uitbreiden van haar sociale/steunend netwerk.

Wanneer: Gedurende het gehele VoorZorgtraject op indicatie en op basis van professioneel inzicht bijv. als cliënt verslapt in de aandacht voor het doel, zichzelf negatief beoordeelt m.b.t. het behalen van het doel.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt het werkblad gezamenlijk met de cliënt ingevuld en wordt feedback/complimenten gegeven t.a.v. wat al bereikt is en wat nog nodig is om het doel te bereiken.

* **Toekomstgerichte doelen formulier, code AL.07.**

Doel: Per ontwikkelveld zijn 1 of meerdere middellangetermijndoelen gesteld.

Waarom: Het geeft richting aan waar de cliënt de komende periode naar wil toewerken. Op basis hiervan worden de meer kortetermijndoelen gesteld die terugkomen op het ‘Afsprakenformulier’.

Wanneer:

* 3 x in de zwangerschapsperiode: in de relatieopbouwfase, tussen 28-32 weken en bij 40+ weken.
* 2 x in de babyperiode: na de geboorte en tussen 6-9 maanden.
* 2 x in de peuterperiode: tussen 12-15 maanden en tussen 18-21 maanden.

Hoe: Tijdens het huisbezoek wordt het formulier besproken en ingevuld, mede op basis van het hartenwensformulier, de intakegegevens en het werkblad ‘Jouw dag in 24 uur’.

* **Werkblad nieuw gedrag, code AL.08.**

Doel: In kaart brengen wat nodig is om, in de voorbereidende en in de actiefase van gedragsverandering, te doen of aan te vullen om een bepaald doel te halen.

Waarom: Cliënt zit in de voorbereidende of in de actiefase om haar doel te realiseren. Het geeft een pas op de plaats in wat al aanwezig is aan competenties, vaardigheden, kennis, en wat nog nodig is om daadwerkelijk het doel te gaan behalen.

Wanneer: Gedurende het gehele VoorZorgtraject op indicatie en op basis van professioneel inzicht.

Gebruik het formulier in de fasen van **voorbereiding en/of actie** binnen de cirkel van gedragsverandering (Prochescka en DiClimente) bij een bepaald doel dat cliënt zich gesteld heeft.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt, samen met de cliënt besproken en ingevuld wat er al aanwezig is en waar nog aan gewerkt moet worden om een doel te behalen.

* **Sterkteanalyse, code AL.05.VS.**

Doel: Inzicht in sterke kanten van de cliënt op de 9 verschillende ontwikkelvelden op de domeinen ‘Leren’ en ‘Gedrag’. In de loop van het traject wordt inzichtelijk waar cliënt groeit c.q. progressie plaatsvindt en waar cliënt nog ondersteuning bij nodig heeft.

Waarom: Enkele keren gedurende het traject wordt met ‘helicopterview’ gekeken waar cliënt vorderingen maakt, op welke ontwikkelvelden en binnen welke domeinen. Het biedt mogelijkheden om bij te sturen waar nodig en complimenten te geven waar groei van cliënt wordt gezien.

Wanneer:

* 1 x tijdens de zwangerschapsperiode: tussen 37-40 weken.
* 2 x tijdens de babyperiode: tussen 3-6 maanden en 9-12 maanden.
* 2 x tijdens de peuterperiode: tussen 15-18 maanden en 21-24 maanden (afscheids periode).

Hoe: Het formulier wordt gezamenlijk met de cliënt ingevuld tijdens een huisbezoek. Zowel de cliënt als de VoorZorgverpleegkundige heeft een stem bij het invullen. Invullen wordt gedaan door het zetten van een + in het vakje waar het om gaat. Het domein ‘Leren’ bestaat uit 4 subdomeinen: Willen, Kunnen, Kennis en Steun omgeving en het domein ‘Gedrag’bestaat uit de 2 subdomeinen: Inzet en Volhouden.

* **Jouw dag in 24 uur, code AL.04.**

Doel: Inzicht in dagindeling, dagbesteding, routines en gewoontes en op basis hiervan wensen en doelen formuleren.

Waarom:

* Het biedt inzicht in dagbesteding, patronen en gewoontes in het leven van de cliënt op verschillende momenten binnen het VoorZorgtraject.
* Het biedt mogelijkheden om het gesprek aan te gaan en na te denken over dagbesteding, patronen en gewoontes en hoe dit mogelijk gaat veranderen als de baby geboren wordt en gedurende het 1ste en het 2de levensjaar van het kind.

Wanneer:

* 1 x tijdens de zwangerschapsperiode gedurende de fase van relatieopbouw.
* 1 x tijdens de babyperiode: tussen 3-6 maanden.
* 2 x tijdens de peuterperiode: tussen 12-15 maanden en tussen 21-24 maanden (afscheidsperiode)

Hoe: Het formulier bestaat uit 2 delen:

1. Een 24-uursoverzicht van activiteiten dat door de cliënt wordt ingevuld. Dit kan op maat op verschillende dagen van de week, bijv. 1 doordeweekse dag en 1 weekenddag. Kan als huiswerkopdracht gegeven worden of gezamenlijk tijdens een huisbezoek worden ingevuld.

2. Ondersteunende vragen voor het gesprek dat op basis van het ingevulde deel 1 wordt gevoerd

* **Wat ik wil bereiken, code AL**

Doel: Per ontwikkelveld schrijft cliënt wanneer en wat ze wil bereiken. Het heeft relatie met haar hartenwensen per ontwikkelveld.

Waarom: Om de hartenwensen in vervulling te laten gaan zijn vaak korte termijn en of subwensen die uiteindelijk leiden naar de hartenwens nodig. De verpleegkundige leidt cliënt door middel van (door)vragen naar concrete wensen op de korte en de langere termijn.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode
* Babyperiode
* Peuterperiode

Hoe: Met behulp van het werkblad wordt ingevuld wanneer ze wat wil bereiken. Ze bewaard het ingevulde werkblad in haar opbergmap.

**Moeder zijn**

* **Ik voel me rot, code MZ.04.**

Doel: Gevoelens bespreken tijdens de kraamperiode.

Waarom:Gevoelens van somberheid, rusteloosheid, angst zijn normaal in de eerste periode na de bevalling. Het zijn de zogeheten “babyblues” of ‘kraamtranen”. Belangrijk is dat cliënt weet dat dit “erbij’ hoort, dat ze erover praat en er mee weet om te gaan.

Wanneer: Babyperiode; 0-3 maanden

Hoe:Het werkblad geeft informatie over de zogenoemde babyblues en welke gevoelens ermee gepaard gaan. Het biedt ruimte om deze gevoelens te uiten en te praten over hoe ze ermee om gaat. Welke steun is er en wanneer wordt het te erg en moet ze aan de bel trekken.

* **Hoe ga je om met moeilijke momenten, code MZ.02**.

Doel: Omgaan met de momenten waarop het moederschap lastig is of tegen valt.

Waarom: Moeder zijn is niet altijd fijn. Het houdt je 24 uur per dag bezig. Even bijtanken komt er vaak niet van, zeker als er ook van slapeloze nachten sprake is. Praten over en een plan maken kan helpen om deze momenten het hoofd te bieden.

Wanneer:

* Babyperiode; 0-3 maanden, 6-9 maanden
* Peuterperiode; 12-15 maanden, 18-21 maanden

Hoe: Het werkblad wordt besproken aan de hand van voorbeelden die maken dat moeder zijn zwaar kan zijn. Nodig cliënt uit om over haar moeilijke momenten te laten praten. Het werkblad bevat een aantal tip om met deze momenten om te gaan. Wat kiest jouw cliënt of welke oplossingen ziet zij?

**Gezonder leven**

* **Gezond eten en drinken, code GL.07**

Doel: Het bespreken van een gezond dagmenu en gezond, lekker en veilig eten tijdens de zwangerschap en ter voorbereiding op de eerste periode daarna.

Waarom: Tijdens de zwangerschap is aandacht voor gezonde voeding waarin variatie en dagstructuur van belang is. Voldoende en de juiste voedingsstoffen, een goede balans en dagstructuur vormen de basis. In de zwangerschap kunnen goede routines en gewoontes, ook voor de toekomst, worden aangeleerd.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.
* Babyperiode: tussen 0-3 maanden en 3-6 maanden.
* Op indicatie gedurende het traject.

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt gezonde voeding besproken. Het werkblad bevat verschillende links naar het Voedingscentrum waarin onder andere de schijf van 5, gezond eten en drinken tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode en een eettest zijn opgenomen. Tevens een link naar het Voedingscentrum waar altijd actuele en betrouwbare informatie te vinden is. Laptop en/of Ipad met internetaansluiting is nodig bij gebruik van dit werkblad. Het werkblad blijft achter bij de cliënt en zij bewaart deze in de opbergmap.

* **Gehoortest (hyperlink), code GL. 17.**

Doel: Uitleg over de gehoortest die in de kraamtijd wordt afgenomen

Waarom:In de kraamweek wordt de neonatale gehoortest afgenomen. Informatie hierover wordt gegeven echter is die niet altijd helder voor de cliënt. Van belang is dat zij goed begrijpt wat de test inhoudt en wat zij kan verwachten rondom de uitslag.

Wanneer: Babyperiode; geboortehuisbezoek

Hoe: Met behulp van de link op het werkblad: [Informatie over de gehoorscreening](https://www.opvoeden.nl/gehoorscreening-656/) kan uitgebreid gesproken worden over de uitvoering, het nut en de zin van de gehoortest. Een laptop of Ipad met internetaansluiting is hierbij nodig.

* **RIVM hielprik (hyperlink), code GL.20.**

Doel: Uitleg over de hielprik die in de kraamweek wordt afgenomen

Waarom:In de kraamweek wordt de hielprik afgenomen. Informatie hierover wordt gegeven echter is die niet altijd helder voor de cliënt. Van belang is dat zij goed begrijpt wat de test inhoudt en wat zij kan verwachten rondom de uitslag.

Wanneer: Babyperiode; geboortehuisbezoek

Hoe: Met behulp van de link op het werkblad: [Informatie over de hielprik](https://www.pns.nl/hielprik) kan uitgebreid gesproken worden over de uitvoering, het nut en de zin van de hielprik. Een laptop of Ipad met internetaansluiting is hierbij nodig.

* **Voorkomen van voorkeurshouding, code GL.23.**

Doel: Voorkomen van de gevolgen van voorkeurshouding bij de baby

Waarom:Veel baby’s hebben een voorkeurshouding wat schedelvervorming kan veroorzaken. Door goede preventieve (houdings)adviezen kan veel worden voorkomen.

Wanneer:Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden

Hoe: Het werkblad is te gebruiken om de adviezen ter voorkoming van voorkeurshouding door te nemen tijdens het huisbezoek. Het dient ter aanvulling op de adviezen die cliënt gekregen heeft van de kraamverzorgster en de verpleegkundige van het consultatiebureau. Het informatieblad blijft achter bij cliënt en zij bewaard het in de opbergmap.

* **Wat eet mijn baby de 1ste 4 maanden; borstvoeding, code GL.24.**

Doel: Wat heeft de baby nodig aan voeding gedurende de 1ste 4 maanden naast de borstvoeding

Waarom:Kennis over het nut van het geven van borstvoeding kan helpen bij het maken van de juiste keuzes. Meestal heeft cliënt al in de zwangerschap nagedacht en een keuze gemaakt over het geven van welk soort voeding. Support tijdens de 1ste maanden kan nodig zijn om het vol te houden

Wanneer:Babyperiode; 0-3 en 3-6 maanden

Hoe: Met behulp van het werkblad worden alle voordelen van borstvoeding nog eens doorgenomen. Het bevat voorts een link naar een filmpje met een goed voorbeeld van borst voeden en tenslotte is er een invuloefening waarin cliënt zelf de voor-en de nadelen van het geven van borstvoeding op een rijtje zet. Bij het gebruik van dit werkblad is een laptop of Ipad met internetaansluiting nodig. Het werkblad blijft bij cliënt achter en bewaard zij in de opbergmap.

* **Wat eet mijn baby de 1ste 4 maanden, kunstvoeding, code GL.25.**

Doel: Wat heeft de baby aan voeding nodig naast de fles en welk soort voeding kies je.

Waarom:Naast de informatie die cliënt krijgt van bijv. het consultatiebureau is het van belang dat ze zich gerust voelt over het soort en de hoeveelheid voeding die ze aan haar baby geeft.

Wanneer:Babyperiode; 0-3 maanden en 3-6 maanden

Hoe:Tijdens een huisbezoek wordt met behulp van het werkblad met cliënt gepraat over het geven van de fles. Hoe bevalt het soort voeding, krijgt de baby voldoende/ teveel of te weinig. Hoe gaat het met het geven van de fles. Zijn er vragen? Hoe bevalt haar keuze voor de fles, wat zijn de voor- en de nadelen. Wanneer begint ze met ophogen of bijvoeden? Het werkblad bevat verschillende links, een laptop of Ipad met internetaansluiting is nodig. Het ingevulde werkblad blijft achter bij cliënt en wordt bewaard in haar opbergmap.

* **Blowen? Ik stop!, GL.03**

Doel: Actieplan maken om te stoppen met blowen.

Waarom: Gebruik van middelen is schadelijk en vooral in de zwangerschap. Schadelijke stoffen bereiken via de placenta ook de baby.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.
* Op indicatie op elk moment binnen het VoorZorg traject.

Hoe: Tijdens een huisbezoek geeft de cliënt aan dat ze bereid is te stoppen met blowen. Ze zit duidelijk in de **actiefase** en het is tijd om een concreet actieplan te maken. Het formulier is hierbij een handig hulpmiddel. Cliënt vult het werkblad, onder support van de verpleegkundige, zelf in en bewaart deze in de opbergmap.

* **Bronnen van stress en steun, code GL.04.**

Doel: Extra stressoren bespreken en omgaan met stress tijdens de zwangerschap en de eerste maanden na de bevalling.

Waarom: De zwangerschap en de eerste periode na de bevalling kan voor VoorZorg cliënten extra stressvol zijn. Denk aan financiën, huisvesting en relaties. Bespreekbaar maken van stress en stressoren betekent het vinden van een nieuwe balans en werken aan verbetering van en aanpassing aan de nieuwe situatie. Grip hebben en houden op alle veranderingen geeft rust en ontspanning.

Wanneer:

* 1 x in de zwangerschapsperiode tijdens de relatieopbouw.
* 1 x in de babyperiode, tussen 3-6 maanden.
* Op indicatie op een ander moment.

Hoe: Het werkblad bevat een aantal vragen over verschillende problemen, die doorgaans veel stress veroorzaken. Deze vragenlijst vult de cliënt in door ze met ja/nee te beantwoorden. Vervolgens worden tijdens een huisbezoek problemen benoemd en besproken. Vaak is dit een eerste aanzet tot het oplossen van problemen. Het werkblad ‘Steun in je leven’ kan hierna worden gebruikt.

* **Steun in je leven, code GL.05.**

Doel: Steun bij stressoren in beeld brengen en bespreken. Balans houden tussen stress en ontspanning.

Waarom: Vaak bezitten cliënten vaardigheden, competenties of steunbronnen die ze zich (nog) niet bewust zijn. Het is daarom van belang om deze door te spreken.

Wanneer:

* 1 x in de zwangerschapsperiode tijdens de relatieopbouw.
* 1 x in de babyperiode, tussen 3-6 maanden.
* Op indicatie op een ander moment.

Hoe: Na het bespreken van het werkblad ‘Bronnen van stress en steun’ tijdens een huisbezoek, kan dit werkblad helpen bij het vinden van oplossingen voor de aanpak van de extra stressoren.

* **Gezond eten en drinken, code GL.18**

Doel: Cliënt is op de hoogte van gezonde voeding en kent de schijf van 5

Waarom: Een gezonde voeding is onderdeel van een gezond leven. Cliënt zit in de fase van haar leven dat zij als ouder mee verantwoordelijk is voor haar kind. Voorbeeldgedrag in gezonde eet- en drinkgewoonten zullen bijdragen aan de gezondheid van een volgende generatie.

Wanneer:

* Babyperiode; 0-3 maanden,-3-6,-6-9,-9-12 maanden

Hoe: Het werkblad wordt tijdens een huisbezoek besproken. Het bevat links naar de website van het voedingscentrum waar doorgeklikt kan worden op thema’s waar cliënt in geïnteresseerd is. De schijf van 5 kan op deze manier helemaal worden besproken. Hierop volgend kan cliënt evt doelen stellen. Betrek evt. ook de partner van cliënt erbij. Er is een laptop of Ipad met internetaansluiting bij nodig. Het werkblad blijft achter bij cliënt en kan in de opbergmap worden bewaard.

* **Rookvrij blijven doe je met hulp (beeldverhaal, code GL.**

Doel: Cliënt en evt partner blijft gestopt met roken ook na de geboorte van de baby

Waarom:Tabaksrook bevat vele giftige stoffen die voor zowel cliënt als haar baby zeer nadelig zijn en de gezondheid zwaar kunnen schaden. Stoppen met roken is het advies. Om ouder(s) te ondersteunen in het rookvrij blijven na de geboorte zijn verschillende materialen ontwikkeld. Het beeldverhaal is er een van.

Wanneer:Gedurende de hele babyperiode

Hoe: Met behulp van het beeldverhaal [Rookvrij blijven doe je met hulp](https://www.trimbos.nl/docs/7ab2e962-baee-4274-899c-b173452dbd70.pdf) wordt verder gepraat over het rookvrij blijven nadat de baby geboren is.

Voor de verpleegkundige is [handleiding bij het bespreken van het beeldverhaal](https://www.trimbos.nl/docs/6972c386-19ff-48d9-bf11-4a3bf8bb60c1.pdf) beschikbaar.

Een laptop of Ipad met internetverbinding is noodzakelijk.

* **Leefstijl: Gezonde voeding en schijf van vijf, richtlijnen gezonde voeding, code GL.**

Doel:Door het invullen van de eigen persoonlijke gegevens kan cliënt ontdekken hoeveel en wat zij per dag kan eten volgens de Schijf van Vijf. Ze krijgt ook 10 voorbeelden van dagmenu's.

Waarom: Gezonde voeding en het bereiden van een goede maaltijd is niet vanzelfsprekend.

Wanneer:

* Babyperiode; 6-9 maanden, 9-12 maanden
* peuterperiode; 18-21 maanden en 21- 24 maanden

Hoe: Met behulp van deze link:[Hoeveel kan ik eten](https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx) kan cliënt, tijdens een huisbezoek, haar persoonlijke gegevens invullen, wat ze per dag eet en krijgt ze suggesties voor een gezonde voeding volgens de schijf van vijf. Op een speelse en niet belerende manier krijgt cliënt informatie en suggesties voor gezonde maaltijden. Een laptop of Ipad met internetaansluiting is noodzakelijk.

* **Leefstijl: Bewegen en beweegcirkel, code GL.**

Doel: Cliënt maakt een persoonlijk stap voor stap plan om aan beweging toe te komen.

Waarom:Voldoende beweging zorgt voor ontspanning, een betere en gezondere eetlust en draagt bij aan een gezonde nachtrust. Cliënten hebben veelal spannings- en stressklachten en hiermee kan een bijdrage geleverd worden aan stress- en spanningsreductie.

Wanneer:

* babyperiode; 6-9 maanden en 9-12 maanden
* Peuterperiode; 18-21 en 21-24 maanden

Hoe: Met behulp van een stap voor stap plan die je onder de link vindt [Invulvellen-Beweegcirkel.pdf](https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/2020/01/Invulvellen-Beweegcirkel.pdf) vult cliënt haar persoonlijke plan in. Print het stap voor stap plan van te voren uit en neem mee op het huisbezoek. Het ingevulde werkblad wordt door cliënt in haar opbergmap bewaard.

**Mijn Kind**

* **Wat kinderen nodig hebben, code MK.01.**

Doel: Ideeën en voornemens over opvoeden bespreken

Waarom:Aanstaande en jonge ouders maken zich een voorstelling over hoe ze hun kind willen gaan opvoeden. De voornemens hebben vaak te maken met de eigen opvoeding ervaringen en wat er in de omgeving gezien en waargenomen wordt. Cliënten hebben hun eigen referentiekader. Ter voorbereiding op de invulling van het eigen ouderschap wordt gepraat over die ideeën en voornemens.

Wanneer:

* Babyperiode; 3-6 maanden, 6-9 maanden en 9-12 maanden
* Peuterperiode; 15-18 maanden

Hoe: Tijdens een huisbezoek en met behulp van het werkblad worden een aantal stellingen besproken en met behulp van smiley’s beoordeeld. Vervolgens wordt gesproken over de onderliggende gedachten en gevoelens over de keuze die ze gemaakt heeft. Bij voorkeur in bijzijn van partner besproken. Het ingevulde werkblad blijft achter bij cliënt en wordt bewaard in de opbergmap.

* **Babymassage, code MK.02.**

Doel: Bespreken van de voor-en nadelen van babymassage

Waarom: De baby een massage geven, is de perfecte manier om je kind te laten ontspannen. Maar het is niet alleen lekker ontspannend, de massage is ook goed voor de spierontwikkeling, de doorbloeding van de huid én stimuleert je baby’s zintuigen. Daarnaast versterkt het ook nog de band tussen de ouder en het kind.

Wanneer: Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden

Hoe:Tijdens het huisbezoek wordt met behulp van het werkblad gepraat over de zin en het nut van babymassage. Het werkblad bevat een link naar een filmpje met een demonstratie. Voorts staat uitgelegd hoe babymassage stap voor stap zelf uit te voeren. tevens nog aanvullende tips en de effecten van babymassage worden nog eens benadrukt. Er is een laptop of Ipad nodig met internetaansluiting en het informatieblad blijft achter bij cliënt. Zij bewaard deze in de opbergmap.

* **Babymassage (hyperlink), code MK 03.**

Doel: Met behulp van beelden wordt babymassage gedemonstreerd

Waarom:De baby een massage geven, is de perfecte manier om het kind te laten ontspannen. Maar het is niet alleen lekker ontspannend, de massage is ook goed voor de spierontwikkeling, de doorbloeding van de huid én stimuleert baby’s zintuigen. Daarnaast versterkt het ook nog de band tussen de ouder en de baby. Met wat voorbeelden om te kunnen ‘oefenen’

Wanneer: Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden

Hoe: Het werkblad bevat een link om samen, evt met partner van cliënt, te kijken naar een voorbeeld van een babymassage. Voor cliënt die visueel zijn ingesteld een goed voorbeeld. Ook ter aanvulling van werkblad code MK.02

* **Eetopvoeding, code MK.04.**

Doel: Het kind leert vanaf de eerste hapjes goed en gezond te eten

Waarom:Er is een overmaat aan voedingsmiddelen en producten en ook voor jonge kinderen komen nog steeds meer dingen op de markt die veelbelovend lijken, vaak erg prijzig en helemaal niet zo gezond zijn als wordt beweerd. Gezonde voeding en het aanleren van goede eetgewoonten is onderdeel van een brede opvoeding.

Wanneer:

* Babyperiode; 3-6 maanden, 6-9 maanden, 9-12 maanden
* Peuterperiode; 12-15 maanden, 15-18 maanden, 18-21 maanden en 21-24 maanden

Hoe:Met behulp van het werkblad worden tips gegevn en het werkblad bevat een link naar een 1ste hapjes opvoed quiz. Laptop of Ipad met internetaansluiting is nodig. Het werkblad blijft achter bij cliënt en zij bewaard deze in de opbergmap.

* **Regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie, code MK.**

Doel: Cliënt weet wat ze kan doen om regelmaat aan te brengen en een voor haar baby prettig dag- en nachtritme aan te wennen.

Waarom: Voorspelbaarheid ontstaat door de combinatie van regelmaat en eenduidigheid. Om de vicieuze cirkel van veel huilen en weinig slapen te doorbreken is een periode van regelmaat en eenduidigheid nodig van een tot twee weken.

Wanneer: Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden en 6-9 maanden

Hoe: Met behulp van deze adviezen: [Adviezen bij regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie](https://www.cjgalphenaandenrijn.nl/upload/folders/F18046%20Regelmaat_met%20pdf.pdf) wordt met cliënt, tijdens het huisbezoek de adviezen een voor een doorgesproken. Wat neemt ze daaruit mee, wat gaat ze proberen te doen. De adviezen kunnen vooraf geprint meegenomen worden naar het huisbezoek. Cliënt bewaard dit in haar opbergmap.

* **Belang van vaccineren, RVP, code MK.**

Doel: Cliënt is geïnformeerd over het belang en het schema van vaccineren.

Waarom: De meeste bacteriën en virussen waartegen gevaccineerd wordt, komen nauwelijks meer voor in Nederland. Kinkhoest, pneumokokkenziekte en hib-ziekten komen nog wel vaak voor in Nederland. Juist deze ziekten kunnen heel ernstig verlopen bij baby’s. Zij kunnen ernstige complicaties krijgen en zelfs overlijden.

Wanneer: Specifiek babyperiode 0-3 maanden en verder gedurende de hele babyperiode

Hoe: Vraag evt naar de informatiefolder die cliënt opgestuurd heeft gekregen en vraag of ze er vragen over heeft.Met behulp van deze link: [Uitleg voor ouder over het RVP](https://rijksvaccinatieprogramma.nl/vaccinaties) is extra uitleg te geven over de vaccinaties. Een laptop of Ipad met internetaansluiting is nodig. Het is mogelijk een filmpje te openen (1.19 min) over het geven van een vaccinatie.

* **Kinderziekten, code MK. Moet ontwikkelt worden**

Doel:

Waarom:

Wanneer:

Hoe:

* **Eerste stapjes van Adam (beeldverhaal), code MK. Kan ik nergens vinden**

Doel:

Waarom:

Wanneer:

Hoe:

* **Kinderen en huisdieren, code MK. Moet ontwikkelt worden**

Doel:

Waarom:

Wanneer:

Hoe:

* **Boekstart, bezoek bibliotheek, code MK.**

Doel: Met de baby op schoot een boekje ontdekken is leerzaam. Het stimuleert de taal- en spraakontwikkeling van je kind, zo blijkt uit onderzoek. En het verhoogt de concentratie. Allemaal zaken waar de baby een leven lang plezier van heeft.

Waarom:Samen een boekje lezen – plaatjes aanwijzen en verhaaltjes vertellen – versterkt de band met je baby. En kinderen die als baby al zijn voorgelezen, zijn later beter in taal. Je kan dus niet vroeg genoeg beginnen met voorlezen.

Wanneer: Babyperiode; 3-6 maanden en 6-9 maanden

Hoe: Bekijk samen met cliënt de volgende website: [Uitleg over Boekstart en het nut van voorlezen](https://www.boekstart.nl/wat-is-boekstart/) Een laptop of Ipad met internetaansluiting is nodig. Koppel het onderwerp aan “Opstapje” en de “reflectiebladen”.

* **Opvoedingswiel (VoorZorg, NFP), code MK. Kan ik nergens vinden**

Doel:

Waarom:

Wanneer:

Hoe:

**Werk en vrije tijd**

* **Anticonceptie, code WV.01.**

Doel: Het kiezen voor een passende en effectieve manier van anticonceptie.

Waarom: Veelal is de zwangerschap onbedoeld tot stand gekomen door niet of ineffectief gebruik van voorbehoedsmiddelen. Tijdens de huisbezoeken wordt gepraat over gezinsplanning en toekomst. Daar past een effectief gebruik van anticonceptie bij.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: 32-37 weken.
* Babyperiode: 0-3 maanden, 6-9 maanden.
* Peuterperiode: 21-24 maanden.

Hoe: Het werkblad start met een aantal algemene vragen over het thema voorbehoedsmiddelen en anticonceptie. Met behulp van een link op het werkblad krijgt cliënt informatie over verschillende vormen van anticonceptie en wordt zij verder uitgenodigd na te denken over welke vorm van anticonceptie haar het best past. Dit werkblad kan in combinatie met werkblad met code WV.12 of daarvoor in de plaats gebruikt worden.

Indien het werkblad in de zwangerschapsperiode gebruikt wordt dan tevens de hyperlink ‘Anticonceptie als je net bevallen bent’ uit werkblad WV.13 gebruiken. Laptop of Ipad met internetaansluiting is nodig.

* **Toekomstdromen, code WV.09.**

Doel: Cliënt denkt na over haar toekomst. Hoe ziet haar leven eruit; waar woont ze, wat voor werk/opleiding doet ze, hoe ziet haar gezin er dan uit?

Waarom: Denken aan ‘later’ is een mooie uitdaging voor jonge mensen. Er komt veel energie vrij en zicht op haar wensen en verlangens worden uitgesproken. Cliënten zijn veelal nog jong en meestal hadden ze voor de zwangerschap toekomstplannen. Wat wijzigt daar nu in en wat kan zeker nog wel? Cliënten worden m.b.v. de vragen op het werkblad uitgedaagd om te dromen en te denken over hun toekomst.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.
* Peuterperiode: tussen 15-18 maanden.

Hoe: Het zijn dromen, dus veel fantaseren mag. Nodig haar daartoe uit. Met behulp van de vragen op het werkblad kan een gesprek over de toekomst gevoerd worden. Cliënt vult zelf het werkblad in en bewaart het in haar opbergmap.

* **Wensen en behoeften, code WV.11.**

Doel: Met behulp van ‘wenstickets’ geeft cliënt aan waar haar wensen, verlangens en behoeften liggen op verschillende domeinen.

Waarom: Cliënten hebben vaak nog een jonge leeftijd met een lang leven voor zich. De zwangerschap en het krijgen van een kind heeft haar leven een andere wending gegeven. Het is goed om opnieuw naar de toekomstdromen te kijken en met elkaar te bespreken wat zij daarin verlangt en hoe dat gerealiseerd kan worden.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode: tussen 13-28 weken.
* Peuterperiode: tussen 15-18 maanden.

Hoe: In combinatie met het werkblad ‘Toekomstdromen’ kan dit werkblad tijdens hetzelfde huisbezoek worden ingevuld. Aan de hand van een 8-tal domeinen wordt cliënt (en evt. partner) gevraagd naar wensen en behoeften voor de (nabije) toekomst. Op basis van de ingevulde werkbladen kunnen nieuwe doelen worden gesteld.

* **Het plannen van mijn gezin, code WV. 03.**

Doel: Cliënt denkt na over hoe zij in de toekomst haar gezin ziet. Hoeveel kinderen wil ze, wanneer, met wie?

Waarom:Cliënten zijn veelal jong en hebben een hele toekomst voor zich. Deze zwangerschap heeft haar misschien overvallen maar ze is nu blij met haar kindje. Hoe ziet zij haar toekomst voor zich, wil ze een broertje of zusje voor haar kind, wanneer en onder welke omstandigheden. Het geeft haar meer grip op haar toekomst.

Wanneer:

* Babyperiode; 9-12 maanden
* Peuterperiode; 15-18 maanden en 21-24 maanden

Hoe: Met behulp van de vragen op het werkblad praat de verpleegkundige met cliënt over haar toekomstige gezind. Cliënt vult het werkblad in en bewaard deze in haar opbergmap.

* **Mijn leven over 3 jaar, code WV.07.**

Doel: Cliënt kijkt vooruit naar haar toekomst

Waarom: Cliënten die het programma volgen zijn veelal jong. Werk en of opleiding zijn door de zwangerschap afgebroken of uitgesteld. Vooruitkijken naar de toekomst en opnieuw plannen maken past bij deze fase in haar leven.

Wanneer:

* Babyperiode; 6-9 maanden, 9-12 maanden
* Peuterperiode; 15-18 maanden, 21-24 maanden

Hoe: Met behulp van de vragen op het werkblad wordt gezamenlijk gedroomd over de toekomst. Vragen over gezinssamenstelling, werk of opleiding passeren de revue. Evt. partner betrekken bij dit onderwerp. Cliënt vult zelf het werkblad in en bewaard het blad in de opbergmap. In combinatie met werkblad WV.08

* **Opleiding, werk en toekomst, code WV.08.**

Doel: Cliënt denkt na over opleiding en werk

Waarom: Cliënten zijn veelal jong. De zwangerschap heeft mogelijk gevolgen gehad voor het afmaken van een opleiding of het continueren van werk. Goed moment voor pas op de plaats wat betreft toekomstwensen.

Wanneer:

* Babyperiode; 6-9 maanden, 9-12 maanden
* Peuterperiode; 15-18 maanden, 21-24 maanden

Hoe: Met behulp van het werkblad wordt tijdens een huisbezoek gesproken over mogelijkheden voor opleiding of werk waar cliënt interesse in heeft. Dit werkblad is een goed vervolg op WV.07 en kan in combinatie of in het huisbezoek daarop besproken worden. Het werkblad wordt door cliënt ingevuld en blijft achter waar zij het bewaard in de opbergmap.

* **Je kindje en sociale media (beeldverhaal), code WV.**

Doel: Cliënt wordt zich bewust van het gebruik van sociale media en maakt keuzes hoe zij er gebruik van maakt met en voor haar kind.

Waarom: Het gebruik van sociale media is gemeengoed. Vaak zijn cliënten zich niet bewust van de gevaren ervan bijv.Gedurende de hele babyperiode

Hoe: Print het beeldverhaal vooraf uit of open de link tijdens het huisbezoek: [Je kindje en sociale media (beeldverhaal)](https://assets.ncj.nl/docs/7dcad2c4-dad4-4d36-8337-69b1ccbacb9f.pdf). Gebruik daarbij het praatpapier

* **Dewi en sociale media (beeldverhaal), code WV.**

Doel: Cliënt maakt bewuste keuzes wat en via welk sociaal medium zij persoonlijke dingen deelt.

Waarom:Cliënten zij vaak veel op sociale media bezig en delen soms zaken waarvan ze niet weten wie het onder ogen krijgt en wat de impact kan zijn.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 28-32 weken en later
* Babyperiode; 0-3 maanden en verder
* Peuterperiode; 21-24 maanden

Hoe:Met behulp van het beeldverhaal dat je kunt openen via de link: [Dewi en sociale media](https://assets.ncj.nl/docs/797ea720-caaf-4af2-90bf-0ec7a11e6f6a.pdf) of dat je vooraf uitprint en meeneemt op het huisbezoek, praat je met cliënt over haar gebruik en haar wensen mbt sociale media.

**Veiligheid**

* **Babyverzorging en bedje opmaken (Youtube), code VE.01.**

Doel: Voorbereiding op een deel van de verzorging van de baby. In dit onderdeel gaat het over het veilig opmaken van de wieg of het ledikant.

Waarom: Als onderdeel van de veiligheidsvoorschriften bij de verzorging van baby’s hoort het veilig slapen c.q. veilig opmaken van wieg of ledikant. Dit in het kader van preventie van wiegendood.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 37-40 weken.
* Babyperiode; 0-3 maanden en 3-6 maanden.

Hoe: YouTubefilmpje, duur 3.15 min. Demonstratie van het veilig opmaken van een babybed. De link vind je op het werkblad. Een laptop of Ipad met internetverbinding is nodig.

* **Cirkel van geweld, code VE.02.**

Doel: Bespreekbaar maken van geweld in de relatie of huiselijk geweld anderszins. Bewustwording van de spanningsopbouw tot daadwerkelijk geweld en het verloop hierin.

Waarom: Binnen de cliëntpopulatie komt (huiselijk)geweld, op de een of andere manier, regelmatig voor. Gedurende het traject wordt geweld of ruzie een onderwerp dat besproken wordt. Het kan ook herinneringen oproepen uit het verleden.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode; 15-18 maanden.
* Op indicatie op andere momenten.

Hoe: ‘De cirkel van geweld’ is op een ‘objectieve’ manier te bespreken. M.b.v. het werkblad wordt met de cliënt gesproken over de kenmerken in de verschillende fasen van huiselijk geweld. De verpleegkundige gaat hierover een ‘open’ gesprek aan en benoemt de kenmerken uit de cirkel en vraagt of cliënt dit herkent. Indien geïndiceerd neemt ook de partner aan dit gesprek. Op basis van dit gesprek kunnen mogelijk nieuwe doelen worden geformuleerd.

* **Geweld in de relatie (hyperlink), code VE. 03.**

Doel: Bespreekbaar maken van verschillende vormen van geweld in de relatie.

Waarom Binnen de cliëntpopulatie komt geweld in de relatie voor. Tevens komen cliënten regelmatig uit een thuissituatie waar huiselijk geweld speelde. Bespreekbaar maken en alternatieven zoeken past binnen de doelen van het VoorZorgprogramma.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode;15-18 maanden.
* Op indicatie op andere momenten.

Hoe: Tijdens een huisbezoek, eventueel na het bespreken van de ‘Cirkel van geweld’, wordt de link van de website geopend. Besproken wordt dat er verschillende vormen van huiselijk geweld zijn. Indien nodig worden vervolgstappen genomen op basis van de meldcode en wordt met cliënt gesproken over mogelijke oplossingen. Een laptop of Ipad met internetverbinding is nodig.

* **Macht- en controlewiel, code VE.**

Doel: Bespreken van lichamelijk- en seksueel geweld binnen de relatie. Cliënt helpen inzicht te krijgen in de probleemgebieden in haar relaties.

Waarom:Cliënt heeft soms te maken met geweld of andere vorm van ongelijkwaardigheid in haar relaties.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28, 28-32 weken
* Babyperiode; 6-9 maanden
* Peuterperiode; 15-18 maanden

Hoe: Gebruik het werkblad om met cliënt te praten over geweld en geweldloosheid/ gelijkwaardigheid als het gaat om seksualiteit en omgaan met elkaar. Gebruik het werkblad om over verschillende probleemgebieden te praten. laat het werkblad niet achter maar gebruik de uitkomsten om nieuwe doelen te stellen, gebruik eventueel het werkblad afwegen voor- en nadelen van veranderen.

* **Hoe maak je het bad klaar voor de baby, code VE.04.**

Doel: Alle voorzorgsmaatregelen om de baby in bad te doen zijn getroffen. Cliënt weet hoe ze haar baby veilig in bad doet.

Waarom: Veel baby's vinden het leuk om in bad te gaan. Maar pas op! Het water is snel te warm. En een kind kan heel snel kopje-onder-gaan. Afgeleid worden door bijv. telefoon of een appje, tijdens een bad, ligt al snel op de loer

Wanneer: babyperiode; 0-3 maanden

Hoe: Het werkblad wordt punt voor punt doorgesproken met cliënt. De tips en adviezen blijven bij cliënt achter en worden bewaard in de opbergmap.

* **Houd een oogje op je baby, ‘Let op mij’, code VE.05.**

Doel: Cliënt is ervan op de hoogte dat ze haar baby geen moment uit het oog mag verliezen.

Waarom: Baby’s worden snel beweeglijker en zijn voortdurend op zoek naar nieuwe uitdagingen. Gevaren kennen baby’s daarin niet. Daar heeft hij zeer oplettende ouders bij nodig.

Wanneer:

* Babyperiode; 3-6 maanden, 6-9 maanden en 9-12 maanden
* Peuterperiode; 12-15 maanden, 15-18 maanden, 18-21 maanden en 21-24 maanden

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt met behulp van het werkblad ingegaan op veiligheid en opletten op de baby bij allerlei activiteiten zoals, slapen, spelen in bad gaan en eten. Het informatieblad met aandachtspunten en tips blijft achter bij cliënt waar zij het bewaard in de opbergmap.

* **Maak je huis kindveilig, code VE.06.**

Doel: Het huis is gecheckt op mogelijke gevaren

Waarom: De baby gaat zijn omgeving verkennen. Hij gaat kruipen, dingen pakken of rijden op een loopfietsje. En hij zal overal aankomen.

Wanneer:

* Babyperiode; 3-6 maanden, 6-9 maanden en 9-12 maanden
* Peuterperiode; 12-15 maanden, 15-18 maanden, 18-21 maanden en 21-14 maanden

Hoe:Met behulp van het werkblad worden een aantal potentiële gevaren en bijbehorende tips gegev. Spreek deze tijdens een huisbezoek een voor een door en laat het werkblad met de tips achter bij cliënt. Zij bewaard het in de opbergmap.

* **Materialen veilig groot worden, code VE. 07.**

Doel: Cliënt weet haar huis kindveilig te maken

Waarom: Meestal kan een baby zich met 5 à 6 maanden omrollen. Vanaf dat moment beginnen de mijlpalen van zitten, kruipen en staan. Spannend voor je kind, omdat de wereld opeens zoveel groter wordt. Vermoeiend voor jou, omdat nu praktisch niets meer veilig is. Wij geven je praktische tips voor de aanschaf en het gebruik van producten in en om het huis.

Wanneer:

* Babyperiode; 3-6 maanden, 6-9 maanden en 9-12 maanden
* Peuterperiode; 12-15 maanden, 15-18 maanden

Hoe: Op het werkblad staat een link die rechtstreeks naar de website gaat van veiligheid.nl en meer specifiek hoe maak ik het in huis kindveilig en met name de keuken en kindermeubilair

* **Shaken Baby Syndroom, code VE.08.**

Doel: Preventie van het Shaken Baby Syndroom. Bespreken met vader/partner erbij.

Waarom: Een baby die door elkaar geschud wordt, kan daardoor een flinke hersenbeschadiging oplopen. Kinderen kunnen daardoor onder meer doof of blind worden. Dit wordt het Shaken Baby Syndroom genoemd (naar het Engelse ‘shaken baby syndrome’). Deze kinderen kunnen last krijgen van stuipen of zelfs nog jaren later leerproblemen ondervinden op school. In het ergste geval overlijdt het kind aan de gevolgen van het schudden.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 32-37 weken.
* Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden en 6-9 maanden.

Hoe: Tijdens het huisbezoek wordt het werkblad besproken. Het werkblad bevat verschillende links die doorlinken naar: Wat is het Shaken Baby Syndroom, Hoe ontstaat het, Wat zijn de gevolgen? Voorts veel tips over huilen en troosten. Een laptop of Ipad met internetverbinding is nodig.

* **Shaken Baby Syndroom (YouTube), code VE.09.**

Doel: Preventie van wiegendood. Bespreken met vader/partner erbij.

Waarom: Een baby die door elkaar geschud wordt, kan daardoor een flinke hersenbeschadiging oplopen. Kinderen kunnen daardoor onder meer doof of blind worden. Dit wordt het Shaken Baby Syndroom genoemd (naar het Engelse ‘shaken baby syndrome’). Deze kinderen kunnen last krijgen van stuipen of zelfs nog jaren later leerproblemen ondervinden op school. In het ergste geval overlijdt het kind aan de gevolgen van het schudden.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 32-37 weken.
* Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden en 6-9 maanden.

Hoe: Eventueel in combinatie met werkblad VE.09 gebruiken. Dit bevat een filmpje over het SBS. Laptop of Ipad met internetverbinding zijn nodig. Indien dit filmpje wordt gebruikt als de baby al is geboren dan navragen of cliënt het filmpje gezien heeft met de kraamverzorgster.

* **Veilig slapen, code VE.10.**

Doel: Preventie van wiegendood.

Waarom: Soms overlijden kleine kinderen onverwacht in hun slaap. Die kinderen leken gezond. Dat heet wiegendood. Er is veel onderzoek gedaan naar de oorzaak van wiegendood.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 37-40 weken.
* Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden, 6-9 maanden, 9-12 maanden.
* Peuterperiode; 12-15 maanden, 15-18 maanden, 18-21 maanden en 21-24 maanden.

Hoe: Tijdens een huisbezoek worden met behulp van het werkblad tips gegeven passend bij de leeftijd en wordt de link geopend van Veiligheid.nl. Hier kan de slaaptest worden afgenomen en daarna besproken. Laptop of Ipad met internetaansluiting zijn nodig.

* **Veilig slapen (YouTube), code VE. 11.**

Doel: Voorkomen en preventie van wiegendood of andere ongevallen in bed.

Waarom: Een veilige slaapplek is niet vanzelfsprekend. Er zijn kennis, vaardigheden en soms wat creativiteit nodig om de baby/kind veilig te slapen te leggen. Het is van groot belang om dit bespreekbaar te maken met de cliënt.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 37-40 weken
* Babyperiode; 0-3 maanden en 3-6 maanden

Hoe: Het werkblad is voorzien van een 4-tal filmpjes die met een link te openen zijn. Laptop of Ipad met internetaansluiting is daarbij noodzakelijk. De filmpjes hebben allen een specifieke focus: 1) veilig slapen tips, 2) een veilige en fijne slaapplek, 3) samen slapen met je baby en 4) temperatuur in de babykamer. Kies degene die het best past om te bespreken met je cliënt.

* **Veiligheid, code VE.12.**

Doel: Een veilige opgroeiomgeving voor het kind realiseren.

Waarom: Om zich te kunnen ontwikkelen hebben kinderen een veilige opvoedingsomgeving nodig. Als we het over veiligheid hebben, denken we al snel aan praktische zaken als traphekjes en veilige fietsstoeltjes.

Dat is ook belangrijk. Daarnaast is het ook belangrijk dat een kindje zich veilig voelt. We hebben het dan over emotionele veiligheid. Daarin spelen de ouders de allerbelangrijkste rol. Als je kindje zich veilig voelt dan kan het zich ontwikkelen en kan het veilig experimenteren.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 32-37 weken, 37-40 en 40+-weken.
* Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden, 6-9 maanden en 9-12 maanden.
* Peuterperiode; 12-15 maanden, 15-18 maanden, 18-21 maanden en 21-24 maanden.

Hoe: Het werkblad geeft algemene tips en adviseert om de website Veiligheid.nl te bezoeken om de verschillende thema’s op het gebied van kind en veiligheid samen met cliënt te bekijken. Specifiek aandacht voor de gifwijzer. Deze is vanaf 9 maanden van belang. Een laptop of Ipad met internetverbinding is nodig.

* **Voorkomen dat je baby stikt, code VE.13.**

Doel: Preventie van het gevaar van stikken door materialen van buitenaf.

Waarom: Vanaf 6 maanden kan de baby zitten. En kort daarna gaat hij kruipen en staan. Zijn wereld wordt veel groter. En hij ziet geen gevaar. Extra opletten van de ouder en weghalen van gevaarlijke materialen zijn nodig.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 37-40 weken.
* Babyperiode; 0-3 maanden, 3-6 maanden, 6-9 maanden en 9-12 maanden.

Hoe: Met behulp van het werkblad worden preventieve adviezen gegeven. Het werkblad lijkt in te gaan op de iets oudere baby maar hier wordt ervoor gekozen om het aan het einde van de zwangerschap al te bespreken i.v.m. mogelijke andere kinderen die over de vloer komen. Alertheid op de ouders en deze kinderen is vanaf dag 1 noodzakelijk.

* **Voorkomen is beter dan genezen 0-6 maanden, code VE.14.**

Doel: Cliënt weet hoe zij veel voorkomende ongevallen in huis en bij vervoer in de auto kan voorkomen

Waarom:Baby’s kunnen dingen doen die je niet verwacht. Daar komen ongelukken van. Je baby kan al snel iets omduwen. Hij kan ook om rollen, draaien, dingen grijpen en om ver kan schoppen.

Wanneer:

* Babyperiode; gehele periode
* Peuterperiode; gehele periode

Hoe:Met behulp van dit werkblad neemt de verpleegkundige een voor een de verschillende onderwerpen onder de kopjes: vallen, brandwonden, autorijden en verslikken met cliënt door. Betrek de evt partner bij dit huisbezoek. Laat het werkblad met tips en adviezen achter bij client waar zij het kan bewaren in de opbergmap.

* **Veiligheid thuis, code VE.**

Doel: Bewustwording van de gevaren en het nemen van preventieve maatregelen op het gebied van veiligheid in en om het huis.

Waarom:De baby/ peuter heeft een veilige omgeving nodig om zich optimaal te kunnen ontwikkelen. Elke leeftijdsfase heeft z’n eigen aandachtspunten en voorzorgsmaatregelen nodig.

Wanneer:

* Gehele babyperiode

Hoe: Met behulp van de volgende link: [Kindveiligheid, verschillende thema's](https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/veilig-thuis) kun je het gesprek aangaan over verschillende thema;s in relatie met veiligheid. Zo zijn er de thema’s: “samen op pad”, “veilig slapen”, “verdrinking” en “veiligheid in huis” verder door te spreken. Kies het thema dat past bij het moment, de leeftijdsfase van het kind en de vraag van cliënt.

**Geldzaken**

* **Budgetteren, code GZ.01.**

Doel: Verstandig omgaan met geld en een goede balans tussen inkomsten en uitgaven.

Waarom: Het is niet vanzelfsprekend dat er verstandig wordt omgegaan met geldzaken. Bovendien zijn, met een baby op komst of wanneer de baby er is en snel groeit en steeds andere dingen nodig heeft, zoals kleding, speelgoed, veiligheidsmaatregelen, extra uitgaven onontkoombaar.

Wanneer:

-Zwangerschapsperiode; 28-32 weken.

- Babyperiode; 3-6 maanden.

- Peuterperiode; 18-21 maanden.

Hoe: Het werkblad bevat verschillende onderdelen: 1) kasboek waarin inkomsten en uitgaven over een bepaalde periode worden bijgehouden, 2) tips hoe verstandig om te gaan met geld en 3) verschillende websites met informatie over geldzaken.

Deel 1, het bijhouden van een kasboek, kan als huiswerk worden gegeven en op het daaropvolgende huisbezoek worden besproken. Evt. wordt doorverwezen naar een budgetcoach of schuldhulpverlening.

Een laptop of Ipad met internetverbinding is nodig.

* **Grip op geld, code GZ.02.**

Doel: Financiën op orde krijgen en houden.

Waarom: Grip hebben op de financiën en op tijd de vaste lasten kunnen betalen, zorgt voor veel rust en orde. De periode rondom zwangerschap en een kind opvoeden kan zorgen voor minder aandacht voor deze zaken. Het is van belang om dit onderdeel op orde te brengen en te houden.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 28-32 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode; 18-21 maanden.

Hoe: Het werkblad bevat een link naar het (Nibud) stappenplan. Cliënt kan hierbij geholpen worden tijdens een huisbezoek of kan in overleg zelf aan de slag om de administratie en geldzaken op orde te brengen en te houden.

**Familie en vrienden**

* **Wat vind jij? Een gelijkwaardige relatie, code FV.01.**

Doel: Cliënt denkt na en praat over wat zij een gelijkwaardige relatie vindt. Hoe worden de taken verdeeld?

Waarom: Cliënten zijn meestal nog volop zoekende in hun eigen ontwikkeling, van zichzelf maar ook in de relatie die zij hebben. Samen praten over het verdelen van taken en nadenken over welke rol je wilt in de relatie en als moeder, zorgt voor meer grip op het eigen leven.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode; 18-21 maanden.

Hoe: Het werkblad beschrijft een fictieve casus waarin de rol van een jonge vrouw en die van haar partner wordt uitgeschreven. Het werkblad sluit af met een aantal vragen over de beschreven situatie en de hamvraag is: Hoe gaat dat bij jou/jullie? De situatie wordt bij voorkeur samen met de partner besproken. Het werkblad laat je achter bij cliënt die het bewaart in haar opbergmap.

* **Wat vind jij? Relatieproblemen, code FV.02.**

Doel: Cliënt denkt na over haar relatie. Loopt haar relatie zoals zij dat zou willen?

Waarom: Cliënten zijn meestal nog volop zoekende in hun eigen ontwikkeling, van zichzelf maar ook in de relatie die zij hebben. Regelmatig samen praten over de relatie is meestal nog geen routine.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode; 18-21 maanden.

Hoe: Het werkblad beschrijft een fictieve casus waarin de rol van een jonge vrouw en die van haar partner wordt uitgeschreven. Het werkblad sluit af met een aantal vragen over de beschreven situatie en de hamvraag is: Hoe gaat dat bij jou/ jullie? De situatie wordt bij voorkeur samen met de partner besproken. Het werkblad laat je achter bij cliënt die hem bewaard in haar opbergmap.

* **Zachtjes balen, code FV.03.**

Doel: Wat doe je als je boos bent, dat is het gespreksonderwerp. Cliënt praat erover en krijgt adviezen en suggesties hoe ermee om te gaan.

Waarom: Omgaan met verschillende emoties, zoals boosheid wordt niet altijd op een adequate manier gedaan. Alternatieven en suggesties hoe om te gaan met deze emotie is een investering in de toekomst. Het is een onderwerp dat al in de zwangerschap wordt besproken en regelmatig terug zal komen verder in het traject.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken.
* Babyperiode; 3-6 maanden.
* Peuterperiode; 18-21 maanden.

Hoe: Op het werkblad staat een link die uitkomt op de website ‘Zachtjes balen’. Onder 1 van de knoppen staat de Boosheid thermometer. De verpleegkundige praat met cliënt over verschillende vormen van boosheid en verschillende manieren van omgaan met de boosheid. Er is een laptop of Ipad met internetaansluiting nodig.

**Hulp**

* **Het consultatiebureau, code HU.05.**

Doel: Cliënt kent het doel en het nut van het consultatiebureau en wat zij eraan kan hebben.

Waarom: Het consultatiebureau verzorgt jeugdgezondheidszorg voor alle kinderen van 0-18 jaar. Het is een van de gezondheidszorgvoorzieningen waar cliënten gebruik van maakt. Van belang is dat zij weet wat ze er kan halen en welke vragen ze daar kan stellen.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 32-37 weken
* Babyperiode; 0-3 maanden, 9-12 maanden
* Peuterperiode; 12-15 maanden

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt met behulp van het werkblad gepraat over het nut en de zin van het bezoek aan het consultatiebureau. Wat kan ze verwachten, welke vragen kan ze stellen, waar is het en wat zijn de spreekuurtijden? Er is ruimte voor vragen voor het eerste consultatiebureaubezoek. Het werkblad blijft achter bij cliënt en zij bewaart het in de opbergmap.

* **Kinderopvang, code HU.03.**

Doel: Keuze maken voor soort kinderopvang.

Waarom: In Nederland zijn verschillende manieren van kinderopvang mogelijk. Van belang is dat cliënt de verschillen en de overeenkomsten kent en daarin een bewuste keuze maakt voor haar kind.

Wanneer:

* Zwangerschapsperiode; 13-28 weken
* Babyperiode; 6-9 maanden
* Peuterperiode; 21-24 maanden

Hoe: Tijdens een huisbezoek wordt het werkblad besproken en wordt uitleg gegeven over de verschillende vormen van kinderopvang. Vervolgens vult cliënt de voor- en nadelen van de verschillende vormen in op het werkblad. Tenslotte kan er met een link informatie opgehaald worden bij de belastingdienst over kinderopvangtoeslag. Laptop of Ipad met internetverbinding zijn nodig en het werkblad blijft achter bij cliënt. Zij bewaart deze in de opbergmap.