



Factsheet Kansrijke Start Kraamzorg

Als kraamverzorgende kun jij het verschil maken voor een veilige, gezonde en liefdevolle start van een kind. Kansrijke Start geeft je praktische handvatten bij de zorg voor gezinnen in kwetsbare omstandigheden. Door nu te investeren in de eerste 1000 dagen bouwen we samen aan een gezonde generatie. Ontdek wat jij kunt doen voor een kansrijke start voor ieder kind.



Kansrijke
Start

Waarom is een kansrijke start belangrijk?

De eerste 1000 dagen van een kind zijn belangrijk voor de gezondheid en kansen voor later in het leven. De eerste 1000 dagen tellen vanaf drie maanden vóór de zwangerschap tot de tweede verjaardag.

Niet elk kind start gelijk. Sociale en omgevingsfactoren hebben invloed op de ontwikkeling van een kind. Denk hierbij aan een taalachterstand of migratieachtergrond, geldzorgen of schulden, wonen in een achterstandswijk of een laag opleidingsniveau. Deze factoren verhogen de kans op vroeggeboorte, een te laag geboortegewicht en zelfs babysterfte. Juist gezinnen in deze kwetsbare omstandigheden ontvangen vaak minder uren kraamzorg, terwijl zij de extra ondersteuning juist nodig hebben.

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) werkt met [Kansrijke Start](#) aan het bieden van passende zorg en ondersteuning aan gezinnen in kwetsbare omstandigheden in de eerste 1000 dagen. Gemeenten maken in [lokale coalities Kansrijke Start](#) afspraken samen met professionals, organisaties en inwoners. Is de kraamzorg in jouw gemeente al vertegenwoordigd in de lokale coalitie?

Bijscholing Kansrijke Start

In de multidisciplinaire bijscholing Eerste 1000 dagen (KCKZ-geaccrediteerd) komen alle thema's van Kansrijke Start aan bod. De e-learning is speciaal ontwikkeld voor de kraamzorg. Je leert waarom een goede start belangrijk is, hoe je kwetsbare situaties herkent en bespreekt, wat jij zelf kan doen om het gezin te ondersteunen en met wie je kunt samenwerken. Afhankelijk van het aanbod in jouw regio volg je na de e-learning een (netwerk)bijeenkomst.



Jouw rol als kraamverzorgende

Als kraamverzorgende kom je veel bij het gezin thuis. Hierdoor bouw je vertrouwen op, kun je veranderingen opmerken en signalen herkennen die anderen niet zien. Als je goed kijkt, luistert en in gesprek gaat met de ouder(s), kun je problemen vroeg signaleren, ouders op tijd ondersteuning bieden en schakelen met andere professionals. Zo leg je als kraamverzorgende de basis voor een kansrijke start voor ieder kind.

Hoe herken je signalen van kwetsbaarheid?

Soms zie je in een gezin signalen die je zorgen baren, soms zie je juist signalen die kracht laten zien: dit zijn de [kwetsbaarheden en beschermende factoren](#). Problemen zijn niet altijd zichtbaar. Blijf daarom alert en let bijvoorbeeld op:

- Mentale gezondheid: stress, somberheid of angst
- Financiën: geldzorgen of schulden
- Sociaal netwerk: weinig steun van familie of de omgeving
- Communicatie: taalbarrières
- Leefstijl: ongezonde leefstijl zoals roken, alcohol, drugs, voeding

Lees hier [meer over vroegsignaleren in de kraamtijd](#).

Ga het gesprek aan

Kwetsbaarheid is geen zwakte, het zegt iets over wat ouders op dat moment aankunnen of waar zij mee te maken hebben. Kijk en luister zonder oordeel en maak bespreekbaar wat je opmerkt. Benoem ook altijd wat wél goed gaat en neem ouders serieus. Merk je signalen op? Je kunt altijd overleggen met de verloskundige, het kraambureau of een collega. Denk samen na over wat de situatie betekent voor de ouders en welke ondersteuning passend is.

Welke vragen kun je stellen voor een open gesprek?

“De geboorte van een kindje brengt veel veranderingen met zich mee. Hoe beleef je dit

“Ik zie dat [vul in], hoe ervaar je dat zelf? Vind je het fijn als ik hierin met je/jullie meedenk?”

“Waar zouden jullie op dit moment graag steun bij willen?”

Samenwerking met de JGZ tijdens en na de zwangerschap

Als extra ondersteuning nodig is, bijvoorbeeld vanwege sociale risicofactoren die bij de intake of in de kraamweek naar voren komen, kun je de hulp van de jeugdverpleegkundige inschakelen al vóór de bevalling. Dit gaat via het [prenataal huisbezoek van de jeugdgezondheidszorg](#) (PHB JGZ). Het PHB JGZ kan bij de ouders thuis of ergens anders plaatsvinden. Samen met de ouder(s) bespreekt de jeugdverpleegkundige welke ondersteuning gewenst is vanuit de JGZ of de gemeente.

Bespreek als kraamverzorgende jouw signalen en eventuele verwijzing naar het PHB JGZ ook altijd met de verloskundige. Ouders kunnen zich aanmelden via de website van de lokale GGD of JGZ. Wijs hen eventueel op beschikbare [folders voor ouders](#). Zelf kun je ook de [online workshop](#) volgen om meer te leren over signaleren en verwijzen naar het PHB JGZ.

Tip: Bespreek het PHB JGZ in je team zodat alle intakekanten hiervan goed op de hoogte zijn.

De JGZ blijft gezinnen volgen en speelt een belangrijke rol na de kraamperiode. Via de verloskundige of de JGZ kan tijdens of na het kraambed extra ondersteuning worden geregeld. Denk aan programma's als [VoorZorg](#) of [Stevig Ouderschap](#) waarmee ouders langer begeleiding krijgen.

Belangrijke thema's tijdens de intake of het kraambed

Psychische klachten

De kraamtijd kan een intense tijd zijn. Eén op de tien de kraamvrouwen krijgt te maken met een postpartum depressie. Ook partners kunnen mentale klachten krijgen. Let daarom extra op symptomen zoals weinig energie, weinig interesse in de baby, prikkelbaarheid, veel huilen en geen plezier kunnen ervaren. Lees de [reader zwangerschap en mentale gezondheid](#), download de [Toolkit Mentaal Gezonde Start](#) of bekijk het gratis [online magazine 'Waar is de roze wolk'](#).

Roken en alcohol

Roken en alcohol zijn schadelijk voor de baby. Moedig ouders aan om te stoppen en verwijst zo nodig door. [Alcoholvrije Start en Rookvrije Start](#) geeft achtergrondinformatie, gesprekstechnieken en tips. Je kunt ouders verwijzen naar [Rookvrije Ouders](#) voor meer informatie over stoppen met roken.

Stress

Langdurige stress is slecht voor ouder en kind. Het kan zelfs de ontwikkeling van het kind beïnvloeden. Help rust te brengen in het gezin en maak zorgen bespreekbaar. Tip: kijk samen met de ouders [deze video over stress](#).

Geldzorgen

Armoede en geldzorgen veroorzaken veel stress en verkleinen de kans op een goede start. Eén op de acht kinderen wordt geboren in een gezin met schulden. Door tijdig door te verwijzen naar passende ondersteuning bij armoede en geldzorgen, voorkom je dat de gezondheidsklachten en financiële problemen verergeren. Gebruik de [signalenkaart armoede](#) om signalen sneller te herkennen. Vraag bij geldzorgen al tijdens de intake een prenataal huisbezoek aan. Verwijs ouders naar [Geldfit](#) voor betrouwbare informatie over geld, of naar [Stichting Babyspullen](#) voor een gratis babyuitzet.

Hechting en ontwikkeling

De band tussen ouder en baby begint al tijdens de zwangerschap. Stimuleer als kraamverzorgende de [ouder-kind relatie](#). Stimuleer ouders om te praten tegen de baby (ook al in de buik), stimuleer huid-op-huidcontact en leer hen te reageren op signalen van de baby.

Huilbaby's

Veel huilen kan stress geven bij ouders; een derde van de ouders ervaart het huilen van hun baby als een probleem. Bied steun, geef uitleg over normaal huilgedrag en schakel hulp in als dat nodig is. Gebruik het [beeldverhaal voor ouders](#) met praktische tips of tip de [podcast Ontroostbaar](#).

Dit is een uitgave van

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
www.kansrijkestart.nl
September 2026

Taal en communicatie

Voor goede zorg is het belangrijk dat je elkaar begrijpt. Controleer altijd of jouw informatie duidelijk overkomt en zet een tolk in als dat nodig is. Bekijk de instructie [Zo schakel je een tolk in](#). In de [Talentool](#) vind je voorlichtingsmateriaal over zwangerschap en ouderschap in verschillende talen. Ook is de [video-instructie over kraamzorg en de GLZ-methodiek](#) in meerdere talen beschikbaar.

Cultuursensitieve zorg

De kraamtijd wordt beïnvloed door religie, cultuur en familiegewoonten. Vraag naar gewoonten en respecteer religieuze of culturele wensen zoals kledingvoorkereuren, voeding, rituelen of privacy. Door cultuursensitief te werken sluit je beter aan bij de leefwereld van het gezin. Zo voelen ouders zich op hun gemak, ontstaat er meer vertrouwen en verloopt de zorg veiliger en soepeler. Lees hier meer over [cultuursensitief werken](#).

Veiligheid

Zie je signalen die kunnen wijzen op huiselijk geweld of kindermishandeling? Bespreek dit met de verloskundige. Als kraamverzorgende heb je het recht om een melding te maken bij [Veilig Thuis](#). Ook voor jou is het belangrijk dat je veilig kunt werken. Gebruik de [signalenkaart huiselijk geweld en kindermishandeling](#). Volg bij een vermoeden van huiselijk geweld of kindermishandeling de stappen uit de [Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling](#). Hier kan je ook een gratis informatiepakket aanvragen over de meldcode. Bekijk ook het webinar van CPZ ['Van angst naar actie, het belang van veilig melden voor zorgverleners'](#).

Kinderwens en gezond zwanger worden

Bespreek bij het afsluiten van het kraambed of de ouders hebben nagedacht over anticonceptie en een eventuele volgende zwangerschap. Anticonceptie kan via de verloskundige of huisarts worden geregeld. Bevinden ouders zich in een kwetsbare situatie? [Nu Niet Zwanger](#) (NNZ) kan vrouwen én mannen ondersteunen om een bewuste, geïnformeerde keuze te maken over het moment van hun kindwens. Bekijk [de video over hoe NNZ werkt](#) en lees meer over [Gezond zwanger worden](#).

Gegevens delen

Het delen van informatie met bijvoorbeeld de verloskundige of de jeugdverpleegkundige is belangrijk om de juiste ondersteuning voor het gezin te regelen. Dit moet uiteraard zorgvuldig gebeuren. [Lees meer over hoe je op de juiste manier gegevens deelt](#).

Podcast 1000 dagen 1000 vragen

In de podcast '1000 dagen 1000 vragen' wordt aan de hand van persoonlijke verhalen van gezinnen in de eerste 1000 dagen gezocht naar tips en antwoorden op alle vragen in deze bijzondere tijd.

