



In deze folder willen wij je enige informatie geven over onze verloskundige praktijk.

Er staan tips en belangrijke informatie in, dus lees de folder met aandacht en bewaar hem goed.

Een hele fijne zwangerschap, bevalling en kraamtijd toegewenst!

NODIG VOOR EEN ZIEKENHUISBEVALLING

- Zwangerschapskaart en ponsplaatje
- Toiletartikelen
- Slippers en een badjas
- Kleding voor jezelf
- Kleding voor de baby
- Fotocamera
- Eventueel cd'tje



MANIER VAN BEVALLEN



Er zijn diverse manieren waarop je kunt bevallen. Je kunt liggend in bed bevallen, verticaal op een baarkruk (deze hebben wij zelf). We staan overal voor open, alles kan en mag, tenzij wij om medische redenen anders adviseren. Als je het prettig vindt kun je de ontsluitingsperiode altijd in bad of onder de douche doorbrengen. Het ontspannende effect van het warme water werkt positief op de ontsluiting. Heb je hier vragen over, aarzel dan niet.

DE KRAAMTIJD



Wanneer je bevallen bent komen we jou en je baby thuis controleren. De eerste 2 dagen komen we elke dag, daarna om de dag tot de achtste dag. De kraamverzorgster verzorgt jou en je baby. Ook in deze periode kun je ons altijd bellen als je dringende

vragen hebt.

Na 6 weken zien we je nog een laatste keer op het spreekuur, voor een nacontrole.

TOT SLOT



We wensen jullie een hele fijne zwangerschap! Heb je vragen laat het ons even weten. We hopen dat jullie straks tevreden terug kunnen kijken op onze begeleiding van je zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Als jullie niet tevreden zijn dan horen wij dat graag.

LEUKE INTERNETPAGINA'S

www.zwangerwijzer.nl
www.kraam.pagina.nl
www.baby.pagina.nl
www.babyopkomst.nl

www.borstvoeding.nl
www.erfocentrum.nl
www.vsop.nl



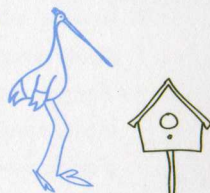
PLAATS VAN BEVALLEN

Tijdens de zwangerschap heb je alle tijd om na te denken over waar en hoe je zou willen bevallen. Nog tijdens de bevalling kun je beslissen of je thuis wilt blijven of dat je naar het ziekenhuis wilt voor een poliklinische bevalling. Het gaat om de plaats waar jij je het prettigst voelt.

Bij een poliklinische bevalling komen wij eerst bij jou thuis kijken hoever de bevalling gevorderd is.

Als de bevalling goed doorzet ga je naar het ziekenhuis toe.

Rond de 36e week van je zwangerschap bespreken we wanneer je ons moet bellen als je bevalling begint.



VOORWAARDEN VOOR EEN THUISBEVALLING

- Het bed moet verhoogd, minimaal 75 cm. Doe dit vanaf 36 weken. Bij de kruisvereniging kun je bedsteunen huren, passen deze niet dan kun je eventueel een stevige extra matras op het bed leggen.
- De kamer moet goed verwarmd kunnen worden.
- Er moet goede verlichting aanwezig zijn, bureau- of looplamp.
- Zorg voor 2 emmers met vuilniszakken en een afwasteiltje.
- Er moeten 2 stalen kruiken aanwezig zijn, een waterzak of hittepit voldoen niet.
- Aanwezigheid van een digitale thermometer, geen oorthermometer.
- Er moet een kraampakket aanwezig zijn, verkrijgbaar via de ziektekostenverzekering, drogist of apotheek; met daarin:
 - 10 celstof matjes
 - 1 navelklem
 - 1 flesje alcohol 70%
 - 2 doosjes 16/16 gaasjes
 - 2 pakken maandverband
 - 10 gaasjes 10/10
 - 1 pak inlegluiers



Mocht een klacht niet naar tevredenheid afgehandeld worden bestaat er een klachtencommissie van onze beroepsvereniging de KNOV te Bilthoven.

INLEIDING

Gefeliciteerd met je zwangerschap! Onze kleine praktijk bestaat uit drie verloskundigen en een praktijkassistente. De verloskundigen doen bij toerbeurt spreekuren en bevallingsdienst. Je leert ons in de loop van de zwangerschap alle drie kennen. Persoonlijk contact is voor ons belangrijk. Dus heb je vragen dan horen wij die graag. Wij hechten veel waarde aan het goed opleiden van verloskundige studenten, er zal daarom \pm twee keer per jaar een student verloskunde in onze praktijk meelopen. Heb je hier problemen mee dan kan je dit altijd aangeven bij een van de verloskundigen.

BEREIKBAARHEID

Bel altijd eerst ons telefoonnummer: **076-5300835**, wij zijn 24 uur per dag bereikbaar. Voor niet dringende vragen en het maken of verzetten van een afspraak, is onze praktijkassistente te bereiken op **maandag t/m donderdag tussen 9.00 uur en 11.30 uur**.

Buiten deze tijden om staat het antwoord apparaat aan, met de boodschap wie er dienst heeft en het mobiele nummer van de dienstdoende verloskundige. Dit nummer is voor dringende vragen, spoedgevallen en bevallingen.

SPREKUREN

Het spreekuur gaat op afspraak. Kun je onverhoopt een afspraak niet nakomen, bel ons dan even en maak een nieuwe afspraak met onze assistente. Neem iedere controle je afsprakenkaart en de uitdraai van je zwangerschapskaart mee.

Tijdens iedere controle horen we graag hoe het met je gaat. We controleren de groei van je baby, luisteren naar het hartje en aan het eind van de zwangerschap kijken we naar de ligging.

Verder wordt je bloeddruk gemeten.

Na de eerste controle wordt uitgebreid bloedonderzoek gedaan en er wordt een termijnecho geregeld. Als de uitslag goed is dan hoor je dat bij de volgende controle, anders bellen wij je op. Dus geen bericht is goed bericht. Zorg er dus altijd voor dat wij het juiste adres en telefoonnummer hebben. Geef wijzigingen, ook in je verzekeringsgegevens aan ons door.

Het onderzoek naar bloedarmoede en de bloedsuikerspiegel wordt nog 1 keer herhaald in de 30ste week van je zwangerschap.

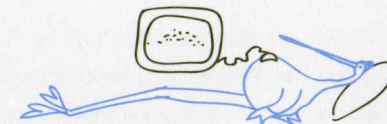
Aan het begin van de zwangerschap zijn de controles om de 4 weken, naar-

mate je zwangerschap vordert gaan we je steeds vaker controleren. De laatste maand iedere week.

Natuurlijk is je partner, een familielid of een vriend(in) altijd welkom om mee te komen.

WAT TE DOEN NA DE EERSTE CONTROLE?

- Bloedprikken.
- Termijnecho regelen bij het echocentrum.
- Echo 20 weken regelen in het ziekenhuis.
- Kraamzorg regelen, bel je verzekering wat voor kraamzorg zij vergoeden.
 - Kruisvereniging Breda : 076-5265555
 - Kruisvereniging Mark en Maas : 0900-1133555
 - Zorgservice Brabant/Bakermat : 076-5429804/5412187
 - Homecare : 076-5427560
 - Zorggroep Zuid Nederland : 0162-447244
 - Stichting DAT : 0165-341334
- Eventueel een erkenningsakte regelen. Ben je niet getrouwd en wil je je kind de naam van je partner geven, dan moet dit geregeld worden bij de gemeente.
- Zwangerschapscursus regelen.



VOEDINGSADVIEZEN

Het is belangrijk dat je tijdens je zwangerschap gezond en gevarieerd eet. Als je gezond eet, is een vitaminepreparaat niet nodig. Het mag wel, maar neem dan vitamines speciaal voor zwangeren, deze zijn te verkrijgen bij iedere drogisterij.

- Eet geen rauw-melkse kazen (er staat dan op de verpakking au lait cru).
- Eet geen rood of rauw vlees.
- Eet niet te vaak leverproducten of orgaanvlees.
- Was verse groenten altijd goed.

Werk bovendien niet met blote handen in de tuin en laat je partner de kattenbak verschonen.