

GEBOR[G]EN

Kraamzorgmagazine

van RST Zorgverleners

Met alle
info over
kraamzorg
en meer...



Zwanger!

Het is een bijzondere tijd voor je! Je bent in blijde verwachting. Een mooie en spannende periode waarin je samen vooruit kijkt. Juist in deze maanden tref je alle voorbereidingen voor de gezinsuitbreiding. Er valt veel te regelen: van behang voor het babykamertje tot de keuze voor het geboortekaartje. En wat heel belangrijk is: wie zorgt de eerste dagen na de bevalling voor de baby, voor jou en het gezin?

“De kraamverzorgende van RST Zorgverleners helpt je graag!”

In dit kraamzorgmagazine lees je daar meer over. Een zorgverlener die je ondersteunt tijdens de bevalling, die je alle informatie geeft over de verzorging van jullie kindje. Aan wie je al je vragen kunt stellen maar die ook zorgt voor de organisatie van een onvergetelijke kraamweek. Een vertrouwd idee.

Inhoud

6. Verzekerd van goede zorg

- 7. Waar wil je bevallen
- 7. Kraamzorg opmaat
- 8. Het intakegesprek
- 9. De kraamzorg
- 10. De bevalling begint
- 11. Bel 0342 - 40 54 54 als het zover is

12. Vragen en antwoorden over de kraamtijd

- 13. Borstvoeding
- 16. Checklist
- 18. Veiligheidsadviezen
- 19. Voorlichting en instructie na de bevalling en/of bij thuiskomst uit het ziekenhuis
- 20. Wat zoal bij een kraam te pas komt
- 23. Kraambedgymnastiek
- 25. Verzorging van de baby

28. En dan is de kraamzorg al weer voorbij

- 29. Begeleiding na de kraamzorg
- 29. Financiën
- 30. Goed om te weten



RST Zorgverleners, een vertrouwd idee

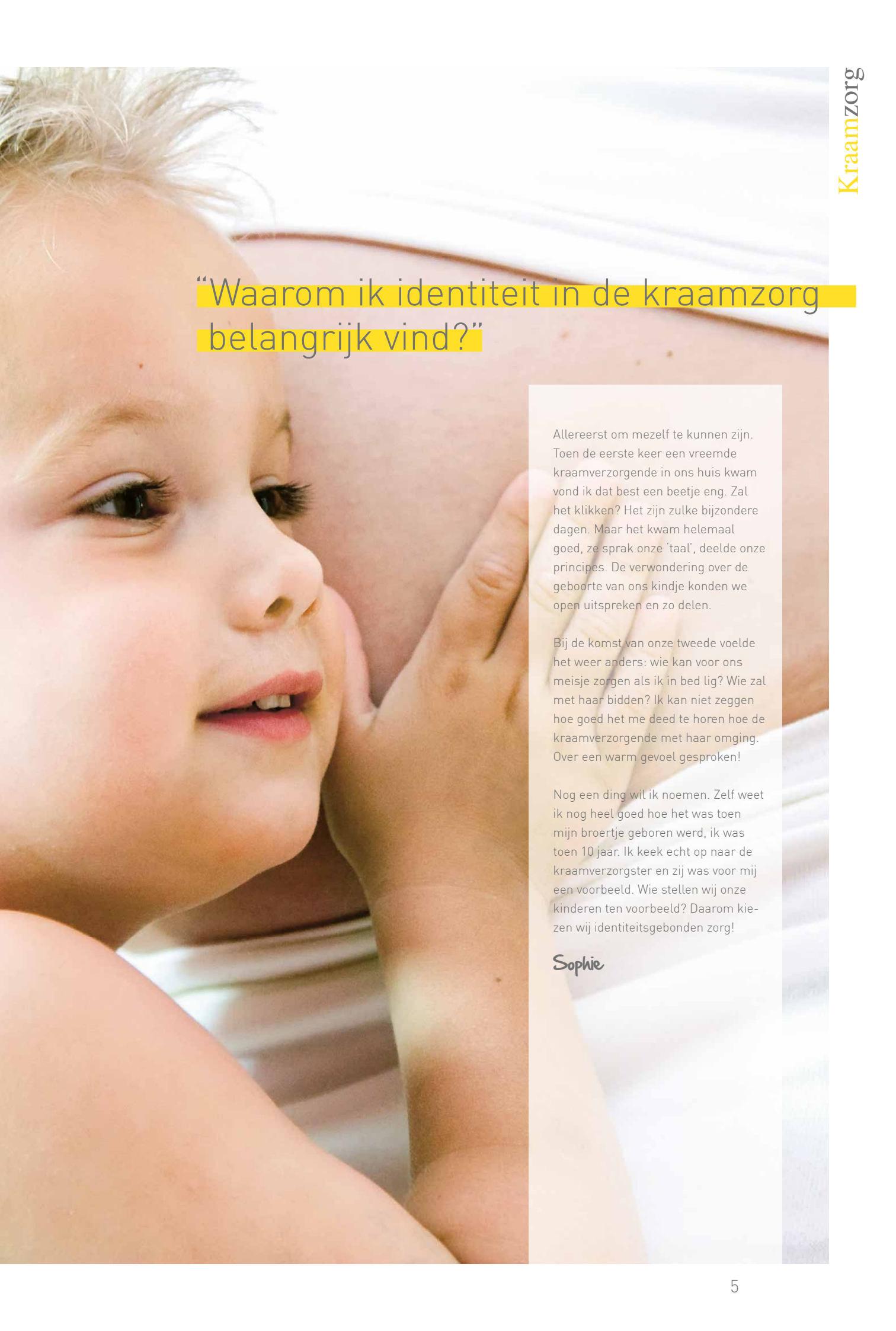
Kwaliteit

Een vertrouwd idee. Zo vatten we bij RST Zorgverleners samen wat we voor jou willen zijn. Het is een vertrouwd idee als je een professionele zorgverlener in huis krijgt. Een zorgverlener met achter zich een organisatie waarin jij als cliënt centraal staat en kwaliteit alle aandacht krijgt.

Identiteit

RST is een zorgorganisatie met een eigen identiteit. De Bijbel vormt ons uitgangspunt in alles wat we doen. Dat betekent dat we elk nieuw leven als geschenk van de Schepper zien en daar zuinig en verwonderd mee omgaan. Dat uit zich in betrouwbaarheid, eerlijkheid, openheid, net taalgebruik, discretie en een gevoel van herkenning en erkenning. Verloskundigen kunnen met vertrouwen de zorg aan onze kraamverzorgenden overlaten.

Voor dit magazine hebben we de naam Gebor[g]en gekozen. Gebor[g]en verwoordt voor ons het wonder van de geboorte en de geborgenheid in Gods Hand. Daarnaast geeft het ook uiting aan de wijze waarop wij onze kraamzorg vorm willen geven. We stellen de geborgenheid van het nieuwe leven binnen het gezin centraal.



“Waarom ik identiteit in de kraamzorg belangrijk vind?”

Allereerst om mezelf te kunnen zijn. Toen de eerste keer een vreemde kraamverzorgende in ons huis kwam vond ik dat best een beetje eng. Zal het klikken? Het zijn zulke bijzondere dagen. Maar het kwam helemaal goed, ze sprak onze 'taal', deelde onze principes. De verwondering over de geboorte van ons kindje konden we open uitspreken en zo delen.

Bij de komst van onze tweede voelde het weer anders: wie kan voor ons meisje zorgen als ik in bed lig? Wie zal met haar bidden? Ik kan niet zeggen hoe goed het me deed te horen hoe de kraamverzorgende met haar omging. Over een warm gevoel gesproken!

Nog een ding wil ik noemen. Zelf weet ik nog heel goed hoe het was toen mijn broertje geboren werd, ik was toen 10 jaar. Ik keek echt op naar de kraamverzorgster en zij was voor mij een voorbeeld. Wie stellen wij onze kinderen ten voorbeeld? Daarom kiezen wij identiteitsgebonden zorg!

Sophie



“Onze kraamverzorgende is meteen aanwezig om je te helpen”

Verzekerd van goede zorg

In dit eerste deel van het kraamzorgmagazine lees je hoe je stap voor stap de zorg voor jou en je kindje voorbereidt. Als aanvulling op deze informatie ontvang je tijdens of na de intake een kraamzorgdossier. Gegevens van moeder en kind, en de daaraan verbonden acties, worden hierin zorgvuldig genoteerd. **Wij vragen je het kraamzorgdossier tenminste 15 jaar te bewaren.**

Tijdens je zwangerschap kun je je op veel gebieden voorbereiden op de bevalling en de kraamtijd. We geven je graag handvatten om dat zo goed mogelijk te doen. Een eerste tip: Zwangerschapsgymnastiek biedt je de mogelijkheid om je voor te bereiden op de bevalling door middel van ademhalingstechniek en het oefenen van je bekkenbodemspieren. De verloskundige kan je vertellen waar de gymnastiek in jouw omgeving gegeven wordt. Vanuit de meeste gemeenten wordt Prenatale Voorlichting aangeboden, waar je informatie krijgt over alles wat bij de geboorte van een baby komt kijken. De verloskundige kan je hier verder over informeren.

Waar wil je bevallen?

Kraamverzorgenden van RST Zorgverleners assisteren de verloskundige bij de bevalling. Thuis, in het geboortecentrum of in het ziekenhuis. We noemen dat partusassistentie. De verloskundige adviseert over de meest veilige plaats voor jou om te bevallen en stelt met jou een geboorteplan op waarin de afspraken worden vastgelegd.

Thuisbevalling

Wat is het vertrouwd om thuis te bevallen in je eigen bed. In heel veel gevallen kan dat en wij stimuleren dat graag: we komen bij je thuis! De verloskundige geeft aan wanneer je de bevallingslijn kunt bellen. Wij verlenen continue begeleiding met als doel je tijdens de bevalling aandacht en rust te bieden. De kraamverzorgende ondersteunt jou bij de bevalling en assisteert de verloskundige.

Geboortecentrum of ziekenhuis

In diverse gemeenten is of komt er een geboortecentrum of geboortehotel. De verloskundige kan je hierover informeren. In een aantal geboortecentrums mag een kraamverzorgende van RST Zorgverleners mee voor de bevalling. Zij gaat na de bevalling ook mee naar huis om de kraamzorg op te starten. De partusassistentie kan ook in een ziekenhuis plaatsvinden. Afhankelijk van de afspraken die het ziekenhuis gemaakt heeft, is onze kraamverzorgende daar wel of niet bij aanwezig.

Medische indicatie in het ziekenhuis

Het kan ook zijn dat je het advies krijgt (een medische indicatie) om in het ziekenhuis te bevallen. Bijvoorbeeld omdat je problemen hebt gehad tijdens je zwangerschap of omdat de verloskundige het raadzaam vindt. Bij zo'n bevalling op medische indicatie word je begeleid door een gynaecoloog, geassisteerd door verpleegkundigen van het ziekenhuis. Soms verblijf je enkele dagen in het ziekenhuis ter observatie. Zodra je weet wanneer je naar huis mag, kun je onze bevallingslijn bellen. Wij spreken dan met je af wanneer je de kraamverzorgende kunt verwachten.

Kraamzorg op maat

Het aantal uren

Voor het aantal uren kraamzorg dat je krijgt, bestaan richtlijnen. Het zogenaamde Landelijk Indicatie Protocol Kraamzorg (LIP). Aan de hand van dit protocol beoordelen we op verschillende momenten hoeveel zorg je nodig hebt nl. bij de intake, vlak na de bevalling en in de kraamperiode. Het uitgangspunt is 49 uur kraamzorg, verdeeld over acht dagen. Het kan uitgebreid worden tot max. 80 uur verdeeld over

tien dagen. De verloskundige beoordeelt of en wanneer er een herindicatie plaatsvindt. Bij de start van de kraamzorg kijkt de kraamverzorgende samen met jou naar een goede verdeling van de uren over de verschillende dagen van de week. Het minimum aantal uren kraamzorg waar je recht op hebt is 24 uur, eveneens verdeeld over acht dagen.



Wil je meer uren dan de indicatie aangeeft? Je kunt dan uren bijkopen. We kunnen 64-80 uur leveren in respectievelijk 8-10 dagen. Deze uren vullen we in overleg met jou in. De vergoeding van het aantal uren kraamzorg en de voorwaarden kunnen per zorgverzekeraar en per polis verschillen.

Tip: Sla je polis er op na, zodat je weet wat jouw verzekeraar vergoedt en wat je eigen bijdrage is.

Sectio (keizersnede)

Soms mag een kraamvrouw al in een vroeg stadium, de tweede dag na de operatie, naar huis. Dan is gespecialiseerde kraamzorg gewenst. RST Zorgverleners heeft daarvoor kraamverzorgenden opgeleid.

Mantelzorgers

Verwacht je drukke momenten, bijvoorbeeld dagen met veel visite? Denk er alvast over na aan welke familieleden of kennissen je dan om hulp kunt vragen. Deze mantelzorger kan assisteren in jouw gezin en eventueel wat taken overnemen.

Het intakegesprek

Thuis of telefonisch

Voor de intake maken we een afspraak. Voor de 34ste week van de zwangerschap heb je een intakegesprek met onze intaker. Ben je in verwachting van je eerste kindje? Of zijn er bijzonderheden in het gezin? Dan komen we bij je thuis. In de andere gevallen hebben we een telefonisch intakegesprek. Het kan zijn dat we via je e-mailadres een afspraak met je maken, houd deze dus in de gaten.

Kennismaking en adviezen

We vinden het fijn om kennis te maken en van je te horen wat jouw wensen zijn voor de kraamtijd. Ons doel is om zo veel mogelijk tegemoet te komen aan jullie wensen. Dus denk daar samen alvast over na. Na de bevalling en in de kraamperiode zal de verloskundige opnieuw de indicatie vaststellen. Afhankelijk van de situatie worden extra uren toegekend. Verder bespreken we over en weer de verwachtingen. We hebben het bijvoorbeeld over welke voeding jij je kind wilt geven. Ook bijzonderheden in jouw gezin bespreken we samen.

De intaker kraamzorg vult het kraamzorgdossier in, dat je krijgt toegestuurd of aangereikt. Hierin worden de gegevens van moeder en kind genoteerd tijdens de kraamweek. Wil je deze onder het aankleedkussen op de commode leggen? Dan weet de kraamverzorgende het kraamzorgdossier straks te vinden. Bij het intakegesprek kijken we ook even in het babykamertje. Het is belangrijk dat de inrichting compleet en veilig is en dat de werkhoogte aan de normen voldoet. Zo kijken we ook naar de kraamkamer. Het is ondermeer belangrijk dat er voldoende ruimte is en je bed op de juiste hoogte gebracht kan worden.

Aandachtspunten voor de babykamer

Wanneer je een babykamer aan gaat schaffen is het belangrijk dat je vooral op de veiligheid let van je ledikant/wieg. Kijk op www.veiligheid.nl voor allerlei goede tips. Ook bij de aanschaf van de andere babyspullen moet je er op letten dat de artikelen veilig zijn.

Een aanschuifbedje is ideaal voor jonge ouders die langere tijd borstvoeding willen geven. Het bedje schuif je direct tegen je eigen bed en het geven van voeding vergt dan nog slechts enkele handelingen. Je hoeft niet meer elke twee uur je bed uit. Een aanschuifbedje is ook ideaal wanneer je weinig ruimte hebt.

Wanneer er een nieuwe babykamer geplaatst wordt ruikt deze altijd nieuw. Deze nieuwe lucht komt van de verf die gebruikt is voor de meubels. Voor baby's is deze lucht ongezond. Daarom moet je de deurtjes

en laatjes van je meubels dagelijks open zetten en de kamer goed ventileren tijdens je zwangerschap. Wanneer je dit een aantal weken doet, verdwijnt deze lucht vanzelf. Om dezelfde reden adviseren we je om het plastic dat om een nieuw matrasje zit niet op het laatst maar na aanschaf te verwijderen. Alle nieuwe babykleertjes die je alvast gekocht hebt, was je uit. Gebruik dan geen wasverzachter. Babyhuidjes kunnen erg gevoelig zijn voor chemische stoffen.

Tweeling

Wanneer je een tweeling verwacht is dat heel bijzonder en roept dat vaak veel vragen op. Hoeveel spullen heb ik nodig, hoe gaat het met de voeding enz? Bij de Vereniging voor Ouders van Meerlingen kun je op al deze praktische vragen, antwoord krijgen. Bel 0900 - 633 75.464 of kijk op www.nvom.net

De bevalling van een tweeling vindt altijd plaats in het ziekenhuis. Veel tweelingen liggen voor een korte of langere tijd in de couveuse. Tot drie maanden na de geboorte van de tweeling bestaat er de mogelijkheid voor couveusenazorg door RST Zorgverleners. Het is heel fijn om als (één van) de kinderen thuiskom(t)en extra zorg te ontvangen. Informeer op hoeveel couveusenazorg-uren je recht hebt bij je zorgverzekeraar. Komen de kinderen thuis dan is het verdelen van de aandacht al de eerste confrontatie met het bijzondere ouderschap van een tweeling. De kraamverzorgende zal je de nodige praktische informatie geven.

Aandacht voor schudden van de baby

Shaken baby syndroom betekent letterlijk 'syndroom van de geschudde baby'. Als een baby door elkaar geschud wordt, gaat het hoofdje met veel kracht heen en weer. Dat kan beschadigingen veroorzaken met ernstige gevolgen en blijvend letsel. Ook kan het veroorzaakt worden door het hardhandig wegleggen van de baby. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als reactie op langdurig huilen van de baby, waarbij je als ouders het geduld verliest. Wanneer je baby veel huilt, is het goed om te bedenken hoe je met het huilen om moet gaan of wat je voor de baby kunt doen. Vraag dan om hulp bij de huisarts of het consultatiebureau. Voor meer informatie: www.nji.nl/shakenbabysyndroom.

De kraamzorg

Taak van de kraamverzorgende

De kraamverzorgende ondersteunt jullie tijdens en na de bevalling. Ze helpt je bij het opvangen van de weeën en geeft je advies over hoe je om kan gaan met de pijn. Zij kan dit ondersteunen met ontspannings- en ademhalingsoefeningen en het adviseren van verschillende houdingen.

De zorg voor moeder en kind is de eerste verantwoordelijkheid voor de kraamverzorgende. Het is belangrijk dat jij in de kraamweek je kindje leert kennen en dat de voeding goed verloopt. We zien graag dat je in deze week tot rust komt en aansterkt, zodat je na de kraamperiode zelf voor je gezin kan zorgen. De zorg voor je man en eventueel andere kinderen zullen haar aandacht hebben. Heb je speciale wensen, geef ze tijdens de intake aan ons door.

De kraamverzorgende helpt je bij de dagelijkse verzorging. Ze houdt je gezondheid nauwlettend in het oog. Zo let zij op je temperatuur, je polsslag, de baarmoederstand en het vloeien. Ze meet de temperatuur van je baby en houdt in de gaten of het plassen en de ontlasting voldoende zijn. Ze ondersteunt je met hulp en advies bij de voeding, zodat je aan het einde van de kraamweek zelfstandig borst- of kunstvoeding kunt geven. De kraamverzorgende heeft ook een belangrijke signaleringsfunctie. Daarbij overlegt ze op een professioneel niveau met je verloskundige of huisarts over eventuele problemen.



Zondag

Op zondag komt de kraamverzorgende om jou en je kindje te begeleiden en te kijken of alles goed gaat. Op deze dag doen we alleen het noodzakelijke huishoudelijke werk. Meestal zijn we drie tot vijf uur aanwezig.

RST Zorgverleners is een leerbedrijf

Dit betekent dat we studenten en stagiaires een stageplaats bieden. Ze lopen stage onder begeleiding van een werkbegeleider. Het kan dus voorkomen dat een student of stagiaire in je gezin meeloopt met de kraamverzorgende.

De bevalling begint

Drie weken van tevoren

Als de datum van de bevalling nadert, wordt het tijd om voorzieningen te treffen.

- » Zet het bed waarop je gaat bevallen op klossen of kratten. De afstand tussen de vloer en de bovenkant van je matras moet minimaal 80 cm zijn.
- » Je kunt de bedverhogers kosteloos lenen bij Medipoint. Op de site www.rstzorg.nl/kraamzorg/hulpmiddelen_tijdens_de_kraamzorg kun je invullen wat je nodig hebt.
- » Leg op heuphoogte een zeil op het matras, voor het geval je vliezen onverwacht breken.
- » Leg een zeiltje of handdoek in de auto. Als je vliezen breken, kun je dit op de autostoel leggen.
- » Zorg dat je een goede, heldere zaklamp met batterijen in huis hebt voor het geval de stroom uitvalt tijdens de bevalling.
- » Controleer de kruiken op lekkage. Ook als ze nieuw zijn, kunnen de rubbertjes lekken. Vul de kruik met heet water en leg die neer op een handdoek. Eventuele lekkage wordt dan al snel zichtbaar.

Wieg of ledikant opmaken

Maak je de wieg of het ledikant op? Dan kan je dat het beste als volgt doen:

- » het molton hoeslaken en hoeslaken over het matras
- » op de plaats van het hoofdje leg je een gevouwen hydrofielluier
- » daarover komen het bovenlaken en de dekens.
- » Wil je een aerosleep gebruiken, lees dan de informatie op www.veiligslapen.nl. We adviseren om de aerosleep niet tijdens de kraamtijd te gebruiken, maar pas na een paar weken.

Als de weeën beginnen

- » Leg een zeil over het hoeslaken als er nog geen zeil op bed ligt. Dit vind je in het kraampakket.
- » Daarover kan je een dubbelgevouwen laken of grote lichtgekleurde badlakens leggen.
- » Leg tot slot het kraammatras op bed.
- » Het kussen kan je eventueel beschermen met een vuilniszak.
- » Zorg dat de temperatuur in de babykamer en de kraamkamer 22 graden Celsius is, eventueel door de radiatoren beneden tijdelijk dicht te draaien.
- » Leg vast een warme kruik in de wieg of het ledikantje.
- » Is het donker? Doe de buitenlamp aan of zorg voor licht aan de straatzijde, zodat de kraamverzorgende gemakkelijk het juiste huisnummer kan vinden.
- » Bescherm de vloerbedekking.





Bel 0342 - 40 54 54 als het zover is

Overleg met je verloskundige wat het beste moment is om ons te bellen. Vertel ze dat er een kraamverzorgende van RST Zorgverleners komt. Zij zullen dan rekening houden met eventuele reistijd. Vervolgens bel je de bevallingslijn, telefoon 0342 - 40 54 54.

Bevalling in het ziekenhuis/geboortecentrum

Beval je in het ziekenhuis of het geboortecentrum en mag de kraamverzorgende daar assisteren bij de bevalling? In dat geval bel je ook de bevallingslijn. De kraamverzorgende gaat dan rechtstreeks naar het ziekenhuis of het geboortecentrum. Ook na een poliklinische bevalling of een keizersnede bel je de bevallingslijn. Let op: bel ons tussen 7.00 en 23.00 uur zodra je weet wanneer je naar huis mag. De kraamverzorgende komt op het moment dat jij thuiskomt en kan je zo goed opvangen.

Assistentie bij de bevalling

Na overleg met de verloskundige bel je onze bevallingslijn. De kraamverzorgende ondersteunt jou en je man voor en tijdens de bevalling. Het is belangrijk dat de kraamverzorgende daarvoor op tijd aanwezig is. Bel daarom niet te laat naar de verloskundige. De kraamverzorgende zorgt dat alles klaar staat en assisteert de verloskundige.

Storing? Bel de alarmcentrale Interswitch 020 - 51 60 130. Mocht onze bevallingslijn niet bereikbaar zijn door een ernstige telefoonstoring, bel dan de alarmcentrale, telefoon 020 - 51 60 130.



Tip: contactpersoon

Wil je het telefoonnummer van een contactpersoon (bijvoorbeeld familielid) doorgeven? Dan kunnen wij je via deze contactpersoon bereiken als je in het ziekenhuis bent.



“Moedermelk bevat precies die voedingstoffen die je kindje nodig heeft”

Vragen en antwoorden over de kraamtijd

De eerste levensdagen van je baby zijn heel speciaal. Op veel zaken kun je je voorbereiden, maar de komst van een nieuw gezinslid brengt ook onverwachte ervaringen en emoties met zich mee. Gelukkig hoef je het niet alleen te doen. Onze kraamverzorgende helpt je graag.

In dit tweede deel van het kraamzorgmagazine lees je onder meer over borstvoeding, de benodigde babyuitzet en informatie over lichamelijke verzorging van jezelf en je baby.

Borstvoeding

Moedermelk bevat precies die voedingstoffen die je kindje nodig heeft en bevordert een gezonde groei en ontwikkeling. Wij zullen vanuit RST Zorgverleners het geven van borstvoeding stimuleren. Moedermelk bevat veel waardevolle stoffen en het beschermt moeder en kind actief tegen allerlei ziekten, ook op langere termijn. Door de bijzondere vetzuren in moedermelk ontwikkelen ogen hersenen en spraak van de baby zich beter. Ook is er bij borstvoeding minder kans op infecties bij de baby en als er een infectie optreedt is het verloop vaak minder heftig. Bij kinderen met een erfelijke aanleg voor allergische aandoeningen blijkt dat moedermelk een beschermende werking heeft. De beschermende werking van borstvoeding neemt toe naarmate de baby uitsluitend met moedermelk gevoed wordt. Het is dan ook van belang dat de baby tenminste zes maanden moedermelk krijgt.

Voedingsbeleid binnen RST Zorgverleners:

We hanteren 3 uitgangspunten:

- » Elk kind heeft recht op een optimale start in het leven, in overeenstemming met zijn natuurlijke verwachtingen.
- » Ouders worden met respect behandeld en ondersteund in hun eigen keuzes op grond van objectieve informatie, zodat zij hun kinderen optimaal kunnen voeden in de eerste levensjaren.
- » Goede voedingsgewoontes, en in het bijzonder het geven en krijgen van borstvoeding, zorgen voor optimale gezondheid van moeder en kind.

Wat kun je van RST Zorgverleners verwachten m.b.t. borstvoeding?

1. De organisatie heeft een borstvoedingbeleid wat leidend is voor alle kraamverzorgenden.
2. Alle kraamverzorgenden zijn of worden geschoold en worden ook jaarlijks bijgeschoold.
3. Tijdens de intake bij een eerste kindje word je voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
4. Moeder wordt binnen 1 uur na de geboorte van haar kind geholpen met het geven van borstvoeding.
5. Er vindt instructie plaats hoe het kindje moet worden aangelegd en hoe de melkproductie in stand wordt gehouden.
6. Pasgeborenen krijgen geen andere voeding dan borstvoeding, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.
7. Moeder en kind mogen dag en nacht bij elkaar op een kamer blijven.
8. Borstvoeding wordt op verzoek gegeven.
9. Je krijgt uitleg over kolven, als daar reden toe is (tepelkloven, stuwings, afwezigheid moeder).
10. De continuïteit van de borstvoeding wordt ondersteund doordat wij contacten onderhouden met deskundigen, zoals de JGZ, borstvoedingsorganisaties en lactatiekundigen.

Veel huid-op-huid contact en knuffelen zijn belangrijk voor je baby. Door verschillende wetenschappelijke onderzoeken is dit aangetoond. De baby voelt zich veilig, is rustiger, heeft een regelmatigere ademhaling en hartslag. Wanneer een baby huid-op-huid bij moeder of vader ligt, wordt hij warm gehouden en verliest zo minder energie. Bovendien herken je eerder de voedingssignalen van je kindje. En die zijn belangrijk, ongeacht welke voeding je geeft.

De eerste paar uur na de geboorte zijn baby's wakker en alert. Ze zijn dan goed in staat om met hun aangeboren reflexen zelf de borst te vinden. Als moeder krijg je de gelegenheid om met je kindje op de borst uit te rusten van de bevalling. Dit is tegelijk een geweldige stimulans voor het goed op gang komen van de borstvoeding. Het is van belang dat een baby, ongeacht welke voeding het krijgt, veel huid-op-huid contact heeft met moeder/vader, ook de rest van zijn eerste levensjaar. Het vormt de basis voor een gezonde emotionele, sociale, verstandelijke en motorische ontwikkeling.

De borstvoedingsorganisatie LLL heeft een folder 'De eerste weken', waarin je veel kunt vinden over borstvoeding. Deze folder kun je bestellen op www.lalecheleague.nl. RST Zorgverleners is in het bezit van het Borstvoedingscertificaat. Je kunt je vragen over borstvoeding stellen aan de kraamverzorgende. Ook kun je bij vragen over borstvoeding en borstvoedingsproblemen terecht bij de lactatiekundige van RST Zorgverleners, op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag tussen 13.00 en 14.00 uur via het centrale telefoonnummer. Mocht het noodzakelijk zijn dat er een lactatiekundige op huisbezoek komt, dan zoeken we naar een lactatiekundige bij jou in de buurt voor een consult (hieraan kunnen kosten verbonden zijn, afhankelijk van je verzekering). Kijk voor meer informatie over borstvoeding ook eens op onze website: www.rstzorg.nl/Kraamzorg/Borstvoeding.

Borstvoeding geven doe je samen! In het hele land komen moeders bij elkaar om ervaringen te delen of vragen te stellen aan (ervarings)deskundigen over borstvoeding. Kijk op de site www.borstvoeding.com of er een borstvoeding- of mamacafé bij jou in de buurt is. Natuurlijk kun je ook altijd contact opnemen met een ervaringsdeskundige van La Leche League. Kijk voor meer informatie op www.borstvoeding.nl.

Aanleggen

Het is belangrijk dat de baby zo snel mogelijk na de geboorte aan de borst wordt gelegd. Het op gang komen van de borstvoeding wordt hiermee gestimuleerd. Borstvoeding is een kwestie van vraag en aanbod. Vaak aanleggen en op de momenten dat de baby laat blijken te willen drinken, stimuleert de aanmaak van melk (voeden op verzoek). Om te kunnen reageren op de signalen die de baby geeft, kan de baby het beste zoveel mogelijk in de nabijheid van de moeder zijn, bij voorkeur in je slaapkamer of in / naast je bed (rooming-in). De baby wil aangelegd worden als hij / zij begint te zoeken en met het mondje smakt. Wanneer we de signalen van de baby negeren en zelf bepalen wanneer de baby moet drinken, kan er gemakkelijk iets fout gaan bij het op gang komen van de borstvoeding. De kraamtijd is de beste tijd je baby te leren kennen en om borstvoeding te leren geven. Uiteraard helpt de kraamverzorgende je bij het juist aanleggen van de baby.

Afvallen

De baby valt in de eerste week meestal af; dit mag niet meer zijn dan 10% van het geboortegewicht. Het gewichtsverlies wordt voornamelijk veroorzaakt doordat het kind meer vocht verliest dan het met de voeding toegediend krijgt. Het geboortegewicht is meestal weer bereikt op de 10e - 14e dag na de geboorte. De baby groeit daarna gemiddeld 200-300 gram per week in de eerste 3 maanden. Deze toename wordt in de loop van het jaar langzaam minder. Wanneer je vermoedt dat de groei trager verloopt, of de baby te weinig natte luiers heeft, dan is het raadzaam dat je de baby laat wegen op het consultatiebureau of contact opneemt met de wijkverpleegkundige of een lactatiekundige. Je kunt ook een babyweegschaal huren bij de thuiszorgwinkel.

Kolven

Er zijn situaties waarbij het voor een moeder heel belangrijk is om te weten waar ze terecht kan om tijdelijk over een elektrische borstkolf te beschikken. Bijvoorbeeld wanneer de zuigeling is opgenomen in het ziekenhuis. Als je borstvoeding wilt blijven geven, terwijl je baby niet bij je kan zijn, moet je gaan kolven. Ook bij stuwings, tepelkloven en zuigproblemen, is een borstkolf een prima hulpmiddel om toch met de borstvoeding door te gaan. Voor de eerste dagen kan het ook handig zijn om met de hand wat

“Na de geboorte, tijdens het voeden, voel elkaar, dat eerste levensjaar”



melk af te kolven. De druppels colostrum (eerste moedermelk) kunnen worden opgevangen met een lepeltje en zo aan de baby worden gegeven. Soms kun je met een eenvoudige handkolf of kleine batterijkolf volstaan. Maar als je echt veel moet kolven is een professionele elektrische borstkolf de ideale oplossing. Dat gaat heel eenvoudig, snel en goed. Hoe komt je aan een elektrische kolf? De kraamverzorgende kan adressen bij jou in de buurt opzoeken, waar je een apparaat kunt huren. Actuele verhuuradressen zijn ook te vinden op www.medela.nl. De kraamverzorgende geeft je informatie over afkolven en bewaren van moedermelk. Voor uitgebreide schriftelijke informatie verwijzen wij je naar de folder 'Afkolven en bewaren' (van moedermelk) van borstvoedingorganisatie LLL.

Kunstvoeding

Wanneer je besloten hebt om je baby kunstvoeding te gaan geven, is het goed om je hier ook vast op voor te bereiden. Er zijn veel verschillende soorten kunstvoeding, je kunt hierin zelf een keuze maken. Alle merken die in Nederland verkrijgbaar zijn, zijn verantwoord. Het advies is om met een standaard voeding te starten, tenzij er ernstige allergieën voorkomen bij de vader, moeder of broertjes en zusjes van de baby (of 1e graad familie). Bij de aanschaf van een fles is het goed om te letten op een model dat voor goede ontluchting zorgt, om darmkrampjes te voorkomen. Enkele verschillende maten spenen, passend op de fles, zijn handig om op voorraad te hebben. Zo kun je uitproberen wat het beste bij jouw baby past. Lees goed de gebruiksaanwijzing van de nieuwe fles en speen. En kook ze altijd uit voor het eerste gebruik. Wanneer je je kindje de fles gaat geven, is er niet van nature het directe huid op huid contact, zoals bij borstvoeding. Voor de ouder-kind hechting is het goed om regelmatig huid op huid contact te hebben. Dit kan door te buidelen (deels ontklede baby bij vader of moeder op de blote borst) of door je kindje bij je onder de douche te nemen. Daarnaast heeft het de voorkeur om de eerste maanden vooral als ouders zelf het kindje de fles te geven.

De baby

Of je nu de fles of de borst geeft, je kindje heeft evenveel voeding nodig. Het enige verschil is dat je bij flesvoeding precies ziet hoeveel je baby krijgt. Hoe vaak je baby wil drinken hangt niet af van borst- of flesvoeding, maar van zijn of haar behoeftes. Je voedt je baby op verzoek. Let erop dat je baby in een rustig tempo de fles leeg kan drinken. Voeden in zijligging kan hierbij helpen. Wanneer de fles meer horizontaal gehouden wordt, is de melkstroom trager. Zo kan je kindje goed aan zijn zuigbehoefte voldoen. Vraag je kraamverzorgende om instructie hierover.

✓ Checklist

Het is belangrijk dat je minimaal zes weken voor de verwachte bevallingsdatum al je spullen compleet hebt. Aan de hand van deze checklist kan je dat eenvoudig controleren.

☐ Voor de baby

- » 6 hemdjes/rompertjes (3x 50 en 3x 56, eventueel ook maat 62)
- » Zonodig 4 truitjes van katoen of badstof in dezelfde maat als de hemdjes.
- » sokjes
- » 2 mutsjes
- » 4 pakjes/stelletjes kleertjes, liefst met drukkertjes
- » 6 spuugdoekjes
- » 6 hydrofiel washandjes
- » aankleedkussen
- » babybadje en standaard en/of tummytub
- » babyzeep, babyzalf, babytioneelkiesjes, haorborsteltje en kammetje
- » 2 omslagdoeken
- » 15 hydrofiel luiers
- » wegwerpluiers

☐ Voor de wieg en/of het ledikant

- » 2 molton hoeslakens
- » 3 hoeslakens
- » 3 lakentjes
- » 2 dekentjes, geen dekbedje
- » 2 metalen kruiken (naadloos, met gummidichting in schroefdop)

☐ Kraampakket bij thuisbevalling

- » 1 kraammatras
- » 5 tot 10 celstofmatjes
- » 2 pakken kraamverband
- » 4 pakken maandverband
- » 1 pak watten à 100 gram
- » 1 flesje alcohol 70% à 50 ml.
- » 2 doosjes steriele gaasjes ('zestientjes' 8,5 x 5 cm) à 10 stuks
- » 1 navelklem
- » zeepompje met ongeparfumeerde zeep (voor verloskundige/huisarts en kraamverzorgende)
- » eventueel 1 flesje desinfectans in overleg met verloskundige of huisarts

Tip: informeer of het kraampakket via je verzekeraar verkrijgbaar is. Ook kun je via Medipoint (tegelijk met de bedverhogers) een kraampakket bestellen.

☐ Verder heb je nodig:

- » po, opstapkrakje, ondersteek, 2 emmers en 1 waskom (afwasteiltje) of 3 emmers
- » toiletpapier
- » vuilniszakken en pedaalemmerzakken, plastic boterhamzakjes
- » plastic litermaat of fles met brede hals (om te spoelen na toiletbezoek)
- » noodverlichting (zaklantaarn)
- » reservezekeringen
- » eventueel bijverwarming in de kraamkamer
- » 2 digitale thermometers, 1 voor de moeder en 1 voor de baby
- » handdoeken/badlaken
- » als je een dekbed gebruikt: minimaal 3 overtrekken
- » 3 hoeslakens en eventueel 1 tot 3 lakens
- » Zowel voor een thuisbevalling als voor een poliklinische bevalling heb je bedverhogers en een ondersteek nodig. Zorg dat je deze minimaal drie weken voor de verwachte bevallingsdatum in huis hebt.

Onze kraamverzorgenden hebben allemaal een babyweegschaal bij zich.

☐ Bij een bevalling in het ziekenhuis moet je bij thuiskomst beschikken over:

- » 2 celstofmatjes
- » 1 pak kraamverband
- » 4 pakken maandverband
- » 1 flesje alcohol 70% à 50 ml.
- » 3 doosjes steriele gaasjes ('zestientjes' 8,5 x 5 cm) à 10 stuks
- » pedaalemmerzakken en plastic boterhamzakken voor gebruikt maandverband
- » plastic litermaat of fles met brede hals om te kunnen spoelen na toiletbezoek
- » 2 thermometers

☐ **Meenemen naar het ziekenhuis:**

☐ **Voor de moeder:**

- » ochtendjas en slippers
- » 3 stuks nachtkleding
- » 1 paar sokken
- » 4 stuks ondergoed
- » evt. 2 hemdjes
- » 1 (ruimzittende) BH
- » toiletartikelen
- » ponsplaatjes, verzekeringspapieren en identiteitsbewijs

☐ **Voor de baby:**

- » 2 hemdjes/rompertjes
- » 2 truitjes/stelletjes kleertjes
- » sokjes
- » jasje, mutsje, omslagdoek, broekje, pakje
- » maxi-cosi met verkleiner (geen reiswieg!)

☐ **Benodigdheden voor een tweeling:**

- » 4 mutsjes
- » 6 rompertjes of hemdjes in maat 50/56
- » 6 setjes kleding in maat 50/56
- » 18 hydrofiele luiers
- » 8 hydrofiele washandjes
- » 8 spuugdoekjes
- » 2 pakken wegwerpluiers of 18 katoenen luiers (voorgevormd) met toebehoren
- » 2 wiegjes of ledikantjes
- » 2 matrasjes
- » 4 moltonhoezen
- » 6 hoeslagentjes (4 indien een droger aanwezig is)
- » 6 lakentjes (4 indien een droger aanwezig is)
- » 4 dekentjes
- » 4 aluminium naadloze kruiken

☐ **Benodigdheden bij kunstvoeding**

- » 2 flessen (4 bij een tweeling)
- » 2 spenen speciaal voor pasgeborene (4 bij een tweeling)

☐ **Handige tip**

Denk ruim voor de bevalling vast over de volgende zaken na:

- » Waar zijn de andere kinderen tijdens de bevalling?
- » Wie brengt de kinderen naar school en wie haalt ze weer op?
- » Wie zorgt voor de huisdieren?
- » Zijn er voldoende boodschappen in huis?
- » Is er een goede adreslijst?
- » Zijn er voldoende medicijnen in huis?
- » Is de fotocamera in orde?
- » Weet je hoe je de maxi-cosi in de auto moet vastzetten?
- » Waspoeder om een voorwas te doen. Dit kan niet met een vloeibaar wasmiddel.



Veiligheidsadviezen

Het is belangrijk dat je bij de aanschaf van je babyuitzet op de veiligheid van materialen let. Daarom geven we je een paar handige tips.

Wieg

Let op de volgende punten:

- » Aanbevolen wordt een wieg of ledikant van hout met luchtdoorlatende zijwanden. De tussenruimte tussen spijltjes (alleen verticale spijltjes!) mag niet groter zijn dan 6,5 centimeter.
- » Is de bodem verstelbaar? Als de bodem in de laagste stand staat, moet de afstand tussen de bodem en de bovenkant van de zijkant bij voorkeur 60 centimeter zijn.
- » De bekleding mag niet los zitten en moet van binnen strak gespannen zijn. Zo voorkom je dat de bekleding losschiet en over de baby valt.
- » Een matras van polyether heeft de beste ventilerende eigenschappen. Je kunt het op maat bestellen bij een bedden- of babyspeciaalzaak en het matras bekleden met een katoenen tijk.
- » Gebruik geen kussen, plastic matrashoezen, (molton)zeiltjes, tuigjes en koordjes in de wieg of het ledikant. Dat is onveilig voor je baby!

Hoofdbescherming

Hoofdbescherming in de wieg of het ledikant raden we af. Als je baby zich omhoog werkt, kan het met het gezichtje tegen de hoofdbeschermer gedrukt worden. Dit kan tot ademhalingsproblemen leiden. Wanneer je toch een hoofdbeschermer wilt gebruiken, kies dan voor een dubbelgevouwen katoenen luier of een dunne laag molton.

Dekbedje

Gebruik veilige dekentjes om het bed op te maken. Maak het kort op, zodat de baby met de voetjes tegen het voeteneind ligt. RST Zorgverleners raadt het gebruik van dekbedjes af in de eerste twee levensjaren. De baby kan te warm worden of ademhalingsproblemen krijgen als het diep onder het dekbedje ligt. Met het ergste geval wiegedood tot gevolg. Heb je nog vragen over producten met betrekking tot de veiligheid van je baby? Kijk op www.veiligheid.nl.

Kruiken

Kies voor een kruik van goede kwaliteit en controleer deze vooraf op lekkage. Gebruik bij voorkeur metalen kruiken en geen warmwaterzak. Zet de te vullen kruik in de gootsteen (ter voorkoming van brandwonden bij het eventueel omvallen van de kruik). Vul de kruik met heet kraanwater (over laten lopen). Wanneer je een boiler hebt, dan de kruik 1/3 vullen met koud water en 2/3 heet water. Draai de dop er stevig op, droog de kruik goed af en controleer daarna of de kruik niet lekt door de kruik heen en weer te rollen (evt op een theedoek). Leg de kruik schuin op een hydrofiele luier en rol deze erin. Knoop de twee uiteinden van de luier aan elkaar in een platte knoop. Wanneer er geen baby in het bedje ligt kan de kruik al wel in het bedje worden gelegd om zo het bedje voor te verwarmen. Als de baby in bed ligt leg je de kruik in de lengte naast de baby tussen de twee dekens, dus nooit rechtstreeks bij de baby, met de dop naar het voeteneind. Gebruik geen kruik in de maxi cosi omdat de kruik dan te dicht bij de baby komt te liggen. Kruiken blijven ongeveer vier uur warm. Haal koude kruiken weg. Gebruik geen kersenpit-tenzak, deze blijven niet lang genoeg warm voor de thuissituatie en de kersen kunnen knappen. Kijk op www.veiligslapen.info voor een veilig gebruik van kruiken.

Temperaturen van de baby

De eerste 24 uur na de geboorte de baby elke voeding/verschoning temperaturen. Schrijf de gemeten temperatuur op in het kraamzorgdossier.

Wat te doen als de temperatuur lager is dan 36,5 °C?:

- » baby een mutsje opdoen en wat dikkere kleertjes aantrekken
- » de baby twee kruiken geven
- » na 1 uur nogmaals temperaturen

- » als door bovenstaande adviezen de temperatuur niet hoger wordt, dan contact opnemen met de verloskundige of huisarts
- » de baby dicht tegen je aanleggen, in bed gaan liggen kan ook helpen. (zelf wel wakker blijven)

Wat te doen als de temperatuur hoger is dan 37,5°C?

- » evt. wat dunnere kleertjes aantrekken, mutsje afdoen
- » bij twee dekentjes er één weghalen en/of kruiken weghalen
- » na 1 uur nogmaals temperaturen
- » neem contact op met de verloskundige of huisarts indien de temperatuur niet daalt.

De normale temperatuur van een gezonde zuigeling is tussen de 36,5 en 37,5°C. Is de temperatuur tussen de 36,5 en 37 °C, dan mag de baby 1 kruik. Bij een temperatuur tussen 37 en 37,5 graden is een kruik niet nodig.

Voorlichting en instructie na de bevalling en/of bij thuiskomst uit het ziekenhuis

Na de bevalling heeft de kraamverzorgende je voorlichting gegeven. Om je nog meer van dienst te zijn staan de meeste punten hieronder nogmaals op een rijtje. Kom je uit het ziekenhuis en is de kraamverzorgende er nog niet? Dan staat op deze pagina beschreven wat voor jou van belang is. Het is verstandig om het telefoonnummer van je huisarts of verloskundige bij de hand te hebben.

Urineren

Het is wenselijk dat je na de bevalling urineert, zodat de baarmoeder daardoor optimaal kan samentrekken. Het bloedverlies blijft zo onder controle. Na het urineren afspoelen met lauw water. Het is raadzaam contact op te nemen met de verloskundige / huisarts als je zes uur na de bevalling nog niet hebt kunnen urineren.

Vloeien

Let nauwkeurig op het vloeien en verschoon regelmatig het kraamverband. Het kraamverband kun je hygiënisch verwijderen met een handschoen of een plastic zakje. Wanneer je meer dan twee tot drie doorbloede kraamverbanden per half uur hebt, eventueel gepaard gaande met hevige buikkrimp, dan wordt dringend aanbevolen jouw verloskundige of huisarts te bellen (ook 's nachts). Een oorzaak kan zijn dat de blaas te vol is. Probeer te urineren, zodat het vloeien kan verminderen. Een bloedstolsel hoeft niet verontrustend te zijn. Het is de eerste dag heel normaal dat je een flink bloedstolsel ter grootte van een vuist kunt verliezen. Zeker na de nacht kan zich bloed in de vagina ophopen, wat een stolsel vormt. Het moet wel gemeld worden aan de kraamverzorgende / verloskundige of huisarts.

Naweeën

Naweeën zijn samentrekkingen van de baarmoeder en zijn nodig omdat de baarmoeder de normale vorm en grootte weer moet krijgen en tevens om het vloeien te verminderen. Vooral na een vlotte bevalling zijn de naweeën vaak heftig. Wanneer de naweeën als pijnlijk ervaren worden kan het helpen een warme doek tegen de onderbuik te leggen of iets warm te drinken. Eventueel kun je een pijnstilling aan de verloskundige / huisarts vragen. Gebruik een warme kruik op de buik alleen als je toestemming van de verloskundige / huisarts hebt, omdat door warmte het bloedverlies kan toenemen.



Wat zoal bij een kraam te pas komt

Kraambezoek

Bespreek met je kraamverzorgende je wensen rondom het bezoek. Zij kan helpen om dit te organiseren wanneer er teveel mensen tegelijk binnen stappen. Wanneer je baby gevoed moet worden is het goed dat dit in alle rust gebeurt. Het is dan verstandig om de visite even in de woonkamer te laten wachten totdat je klaar bent met de voeding. De kraamverzorgende kan hen dan eventueel alvast wat te drinken aanbieden wanneer je dit wilt.

Emoties

Het is heel normaal als je emotionele gevoelens hebt na de bevalling en daarna. De bevalling is achter de rug en een stuk spanning is weggevallen. Je leven verandert doordat de baby veel aandacht vraagt, ook 's nachts! Soms twijfelen moeders of ze de verantwoording voor de opvoeding van hun kind wel aankunnen. Er spelen heel veel emoties die bij elke vrouw weer een andere oorzaak hebben. Het is normaal dat je je emoties hebt en ons advies is dan ook; geef er aan toe. Laat ze een uitweg zoeken. Ook na de kraamtijd kun je emotioneel zijn of somber gestemd. Het kan een tijdje duren voor je weer de oude bent. Het feit dat veel baby's 's nachts gevoed moeten worden, maakt de eerste periode na de bevalling best zwaar.

Soms kunnen er problemen ontstaan als duizeligheid, vergeetachtigheid, concentratiestoornissen, somberheid, huilerigheid, slapeloosheid, moeheid, snel geïrriteerd zijn, hoofdpijn, enz. Wanneer je deze verschijnselen bij je waarneemt en ze vormen een probleem, dan is het raadzaam contact op te nemen met je huisarts/verloskundige.

Duizelig

Wanneer je pas bevallen bent is het verstandig eerst even op de rand van je bed te gaan zitten voordat je eruit stapt. Als je duizelig bent dan is het beter om op de po te gaan en/of je te laten wassen op bed.

Hechtingen

Het perineum, het gebied tussen de vagina en de anus, kan tijdens de bevalling ingeknipt of ingescheurd zijn. Heel vaak voelt dit gebied dan beurs en gezwollen aan. Urineren kan pijnlijk zijn vanwege de aanwezigheid van zouten in de urine. Ook als je geen hechtingen hebt kun je een schrijnende pijn voelen bij het urineren, vanwege kleine scheurtjes. Het kan verlichting geven als je tijdens het plassen de schaamlippen afspoelt met lauw water of urineert terwijl je onder de douche staat. Ook koude kompressen kunnen verlichting geven. Hechtingen kunnen na verloop van een aantal dagen worden verwijderd of ze lossen vanzelf op. Vraag dit aan je verloskundige / huisarts.

Ontlasting

Het duurt meestal een paar dagen voordat de ontlasting weer op gang komt. Om ervoor te zorgen dat de ontlasting wat zachter wordt kan je voedsel eten met een laxerende werking, zoals bruin brood, ontbijtkoek, zemelen en fruit. Naast vezelrijke voeding is het belangrijk dat je voldoende drinkt. Als je borstvoeding geeft, moet je oppassen met al te laxerend voedsel, omdat je baby hier darmkrampjes van kan krijgen. Het is niet verstandig om je ontlasting op te houden: daar worden de problemen uiteindelijk alleen maar erger van.

Rust

Het is belangrijk dat je in de kraamweek voldoende tot rust komt. De kraamverzorgende biedt je daartoe de mogelijkheid. 's Middags na het middageten is de gebruikelijke tijd om even wat bij te slapen. Ook na de kraamweek is het verstandig om 's middags nog een poosje rust te nemen. Misschien kan er een familielid of vriendin dan even wat taken van je overnemen?

Vruchtbaarheid

In de eerste tijd na de bevalling ben je nog niet vruchtbaar. Voor iedere vrouw is het verschillend wanneer je dit wel weer bent. Bekend is dat het geven van volledige borstvoeding een remmende werking op je vruchtbaarheid heeft.

Zorgen

Soms kunnen er door omstandigheden zorgen zijn in het gezin. Bijvoorbeeld door gedragsproblemen bij een kind of door werkloosheid. Dat is moeilijk. Je mag je zorgen met de kraamverzorgende delen. Of de kraamverzorgende merkt het als ze in jullie gezin aan het werk is. Ze zal dit in een gesprek naar voren brengen. Op die manier wil ze de mogelijkheid bieden om jullie te ondersteunen en zo nodig in contact te brengen met een professionele begeleider.

Huilen mag!

Vol spanning wachten jullie op de geboorte van je kindje. Hoe zullen jullie zijn als ouders en hoe zal jullie baby eruit zien? In het begin moet je aan elkaar wennen. Na verloop van tijd leren jullie elkaar steeds beter kennen, en ga je je baby wat beter begrijpen. De enige manier voor de baby om jou wat te vertellen is door lichaamstaal en te huilen.

Een baby kan huilen wanneer hij honger of een vieze broek heeft, moe is of pijn (darmkrampjes?) heeft. Maar soms verveelt de kleine zich gewoon of zit er een boertje dwars. Je zult merken dat er verschillende manieren van huilen zijn in volume en in toonzetting. Het is belangrijk dat je voor jezelf de verschillende mogelijke oorzaken langsgaat. Als je deze weet kun je er wat aan proberen te doen. Alle baby's die huilen vinden het fijn om door de ouders gedragen en gekoesterd te worden. Het huilen stopt dan meestal vanzelf. Ook kan het helpen om zachtjes te praten, te zingen of een wandeling te gaan maken met de kinderwagen. Je kindje dragen in een draagzak: jouw hartslag kalmeert en de ronde manier van liggen vindt hij heerlijk.

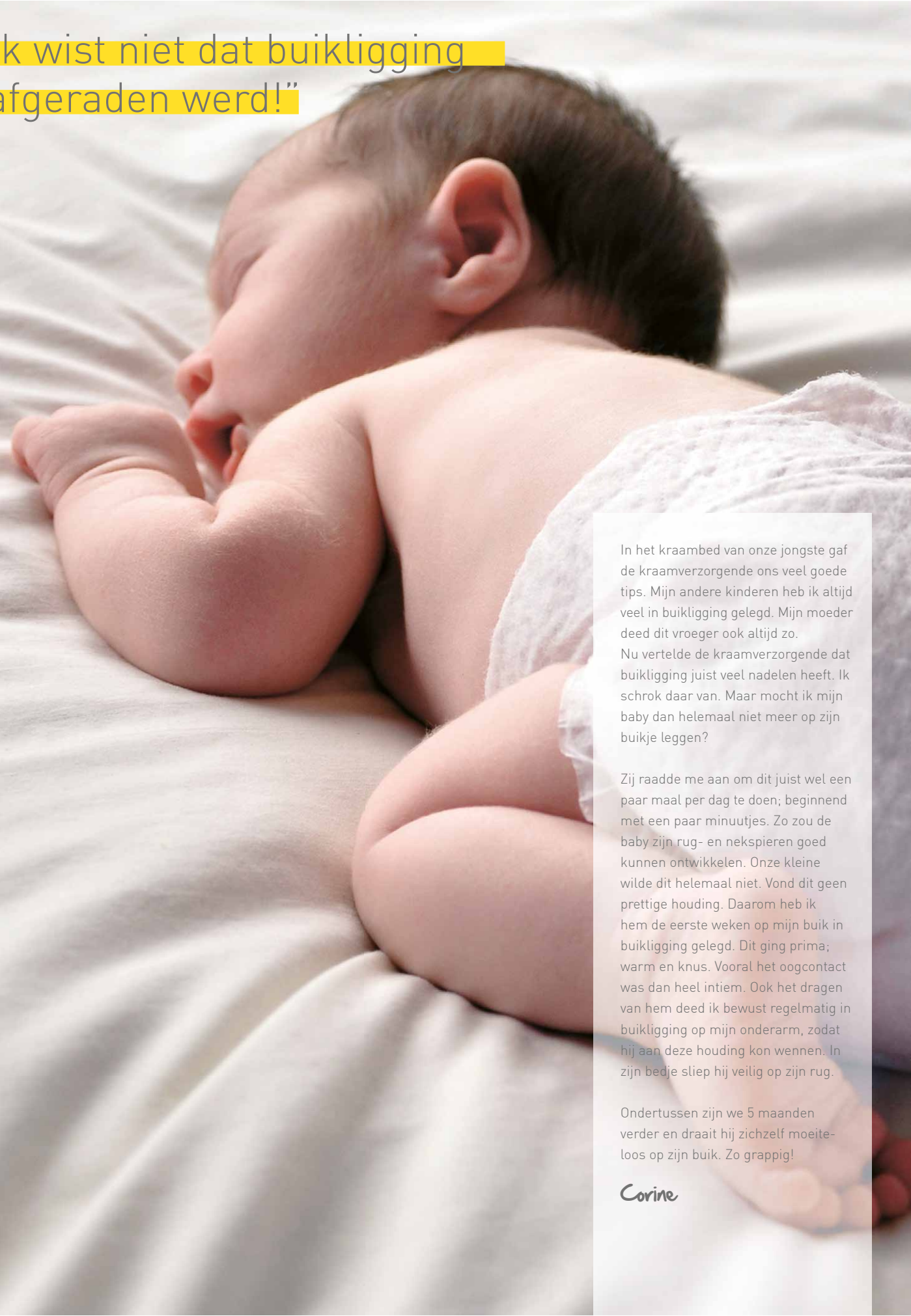
Wanneer je baby meer dan 3 uur per dag huilt, drie dagen per week en al drie weken lang, spreek je van een huilbaby. Huilende baby's kunnen hun kersverse ouders tot wanhoop brengen. De baby huilt hard en oorverdovend op dezelfde toon. Daardoor is het moeilijk te bepalen wat hij wil. Deze baby's zijn erg prikkelbaar; schrikken snel en slapen licht. Voor ouders kan dit erg vermoeiend zijn. Het is dan goed om hier niet te lang mee te blijven tobben, en naar een huisarts te gaan. Deze kan je helpen om een mogelijk oorzaak op te sporen. Het is fijn om dan de zorg van de baby even uit handen te geven aan familie of een goede vriendin, zodat je zelf iets kunt gaan doen voor je ontspanning. Of door gewoon een poosje te gaan slapen.

Enkele tips kunnen zijn:

- » Houd een huildagboek bij, zodat je meer inzicht krijgt in het huilgedrag van je baby
- » Je baby bedoelt het niet persoonlijk naar jou toe; het is niet jouw schuld.
- » Vertrouw op je intuïtie en vraag om hulp wanneer je dit nodig vindt.
- » Zorg goed voor jezelf en je man, wissel elkaar af en wees elkaar tot steun. Pas op voor irritaties, want alle twee ben je moe.
- » Blijf je baby koesteren en knuffelen, dat heeft hij hard nodig.

Hoewel je het nauwelijks kunt geloven, stopt het huilen meestal vanzelf.





“Ik wist niet dat buikligging
afgeraden werd!”

In het kraambed van onze jongste gaf de kraamverzorgende ons veel goede tips. Mijn andere kinderen heb ik altijd veel in buikligging gelegd. Mijn moeder deed dit vroeger ook altijd zo. Nu vertelde de kraamverzorgende dat buikligging juist veel nadelen heeft. Ik schrok daar van. Maar mocht ik mijn baby dan helemaal niet meer op zijn buikje leggen?

Zij raadde me aan om dit juist wel een paar maal per dag te doen; beginnend met een paar minuutjes. Zo zou de baby zijn rug- en nekspieren goed kunnen ontwikkelen. Onze kleine wilde dit helemaal niet. Vond dit geen prettige houding. Daarom heb ik hem de eerste weken op mijn buik in buikligging gelegd. Dit ging prima; warm en knus. Vooral het oogcontact was dan heel intiem. Ook het dragen van hem deed ik bewust regelmatig in buikligging op mijn onderarm, zodat hij aan deze houding kon wennen. In zijn bedje sliep hij veilig op zijn rug.

Ondertussen zijn we 5 maanden verder en draait hij zichzelf moeiteloos op zijn buik. Zo grappig!

Corine

Kraambedgymnastiek

Oefeningen voor buik, bekken en bekkenbodem,

Door de zwangerschap en bevalling is er van alles gebeurd in en rondom het bekken. Het is verstandig om al in het kraambed te starten met wat training gericht op bekkenbodem, buik en bekken.

Algemene adviezen:

- » Span bij iedere houdingsverandering de bekkenbodem wat aan. Na 6 weken hoeft je dit niet meer te doen.
- » Denk aan een goede prettige houding, wees zuinig op je rug. Ga bijvoorbeeld als er geen bezoek is even naast het kraambed zitten op een stevige stoel of even liggen in bed.
- » Het is raadzaam de eerste weken geen zware dingen te tillen. Tillen veroorzaakt een te grote druk op de organen in het bekken en op de bekkenbodem, waardoor er mogelijk een verzakking kan ontstaan.
- » Het is mogelijk dat je in de zwangerschap of na de bevalling ongewenst urineverlies hebt. Tot 3 maanden na de bevalling kan dit nog spontaan herstellen. Is het na 3 maanden nog, dan is het verstandig om een afspraak te maken bij een bekkenfysiotherapeut om de functie van je bekkenbodem te verbeteren voor nu en voor de toekomst.

Oefeningen:

- » Begin na de bevalling al met oefeningen zoals hieronder aangegeven. Ook als je hechtingen hebt of een keizersnede hebt ondergaan. Overleg met de verloskundige of kraamverzorgster over het startmoment. Belangrijk in de eerste weken is dat de oefeningen pijnvrij moeten zijn.
- » Neem de tijd voor de oefeningen. Probeer goed te voelen wat je doet tijdens het oefenen, gebruik de buikademhaling om ontspannen te beginnen. Adem verder rustig door en ontspan weer goed na iedere oefening.
- » Het is verstandig om bekkenbodemoefeningen 3 maal per dag te doen. Voor de overige oefeningen is één maal voldoende.

Bekkenbodemoefeningen:

Hoe span je de bekkenbodemspieren aan? De bekkenbodemspieren bevinden zich tussen de stuit en het schaambeen. Als u een plas of windje wilt ophouden dan spant u de bekkenbodemspieren aan. Het is alsof u de bekkenbodemspieren wat optrekt naar de neus. Bij het trainen van de bekkenbodem is het goed om dit in gedachten te houden. De billen, benen en buik zijn tijdens een aanspanning van de bekkenbodem zo goed als ontspannen.

1e oefening, uitgangshouding liggend:

Span de bekkenbodem licht aan, houd 2 seconden vast en ontspan daarna weer. Herhaal dit 10 keer achter elkaar. Neem dan een halve minuut pauze. Dit herhaal je 3 maal achter elkaar waardoor je 3 sets van 10 aanspanningen maakt in een oefenmoment.

Gaat dit je goed af na een week of 2?

Dan door naar oefening 2, uitgangshouding liggend (evt een oefenmoment zittend):

Span de bekkenbodem aan, wat meer dan je voorheen deed. Houd 2 tellen vast en laat dan weer zo snel mogelijk los zodat je weer net zo ontspannen bent als voor de oefeningen. 3 sets van 10 aanspanningen.

Als oefening 2 goed lukt dan oefening 3:

In oefening 3 gaan we ons meer richten op langer vasthouden. Span de bekkenbodem aan, houd het 5 seconden vast en ontspan dan weer goed. Herhaal dit 10 maal achter elkaar. Dit is één oefenmoment op de dag. De andere 2 oefenmomenten blijven zoals oefening 2.

Heb je vragen, kom je niet uit de oefeningen of merk je geen vooruitgang? Dan is het verstandig om een afspraak te maken bij een bekkenfysiotherapeut.

Oefeningen voor het bekken:

Uitgangshouding ruglig met gebogen benen en de voeten plat op de grond. Let op het startmoment en overleg daar nog even over:

1. Bekkenkantelen, meestal mogelijk vanaf week 1. Span licht de buik- en bekkenbodemspieren aan tijdens uitademing. Hierdoor wordt de onderrug plat tegen het bed gedrukt. Hierdoor kantelt het bekken naar achteren. Houd even vast en kantel dan rustig terug door te ontspannen. 10 maal achter elkaar.
2. Bruggetje maken, meestal mogelijk na 6 weken. Adem in en start op het moment dat je gaat uitademen met de billen van de grond te tillen zover lukt. Het is belangrijk dat je dit langzaam doet. En ga zodra je boven bent weer rustig naar beneden. 3 sets van 10.

Oefeningen voor de buikspieren:

Uitgangshouding rugligging met gebogen benen en voeten plat op de grond. Let op! Adem voor de oefening in en adem tijdens de oefening langzaam uit.

1. Lichte buikspieroefening, meestal mogelijk vanaf week 2. Trek onder je navel je buik licht in en laat weer rustig los. Vasthouden is niet nodig. 10 maal achter elkaar.
2. Vervolg buikspieroefening, meestal mogelijk na 6 weken. Breng de knieën op uitademing dan richting de borst en laat de gebogen benen dan weer teruggaan tot de voeten weer plat op de grond staan. 3 sets van 10 aanspanningen.
Gaaf dit goed? Dan door naar buikspieroefening 3
3. Plaats de armen kruislings voor de borst. Kom op uitademing met hoofd en schouders omhoog totdat de onderkant van de schouderbladen van de grond zijn en ga dan weer rustig terug.
4. Schuine buikspieroefening, meestal mogelijk na 6 weken. Leg de handen losjes in de nek en reik dan zover mogelijk met de rechter elleboog naar een opgetilde linker knie. Ze hoeven elkaar niet persé te raken. Ontspan even en herhaal hetzelfde met de linker elleboog naar de rechter knie. Herhaal dit 10 maal beiderzijds. Herhaal dit met tussendoor rust 3 maal waardoor je 3 sets van 10 aanspanningen maakt.

Je baby wil zich graag aan je hechten!

Om zich goed te kunnen ontwikkelen in emotioneel en sociaal opzicht heeft je baby personen nodig waar hij zich aan kan hechten. Is het niet heerlijk dat je kindje zich aan je wil hechten? Dit is iets wat eigenlijk meestal vanzelf gaat. Daaruit haalt de kleine zijn gevoel van geborgenheid, veiligheid en voldoening. Zo kan hij opgroeien tot een evenwichtig persoon. Daarom is het heel belangrijk dat je baby het eerste uur na de geboorte bij jou bloot op de borst ligt. Het eerste levensjaar regelmatig huid-op-huid contact hebben is voor de baby van groot belang.

Je mag de baby in de eerste 3 maanden van zijn leven gewoon bij je nemen wanneer hij huult. Je kunt hem dan nog niet verwennen. In deze eerste periode kan de baby getroost worden door iedereen. Wanneer je baby in deze eerste 3 maanden effectief getroost wordt, zal hij in de periode daarna minder onrustig zijn in vergelijking met baby's die huilen totdat ze in slaap vallen. In de volgende 3 maanden gaat hij zijn kringetje kleiner maken; hij krijgt een sterke voorkeur voor een paar personen uit zijn omgeving. Hij gaat zich gericht aan jullie als ouders hechten. Wanneer je baby rond een half jaar oud is, gaat hij zich erg richten op 1 persoon; je baby wordt erg eenkennig. Hij moet leren te gaan vertrouwen op zijn omgeving. Daarom is het heel goed dat de verzorging niet door te veel verschillende personen wordt gedaan. Na ongeveer 9 maanden sluit deze eerste belangrijke hechtingsfase en is je baby veilig gehecht. Natuurlijk blijft dit ook in zijn latere leven een punt van aandacht.

Er kunnen situaties zijn waardoor dit hechten bemoeilijkt wordt: denk hierbij bijvoorbeeld aan een lange periode in de couveuse. In het ziekenhuis is hier ook aandacht voor en zal de verpleging je hierbij helpen.

Verzorging van de baby

Hoe kan ik mijn baby het beste optillen / dragen?

Het lijkt zo heel gewoon om je baby even op te pakken. Maar weet je dat het heel belangrijk is dat je dit op een juiste wijze doet? Wanneer een baby liefdevol en op een juiste wijze opgepakt wordt, groeit bij hem een gevoel van zekerheid en zelfvertrouwen. De baby voelt heel goed of dit behoedzaam en geduldig gebeurt.

Je baby heeft lange tijd in ronde houding in je baarmoeder gelegen, en die houding vond hij prettig. Wanneer je de baby oppakt moet je proberen deze houding aan te houden. Daarom de baby niet oppakken onder de armpjes en vervolgens omhoog tillen, het hoofdje kan dan met een knik naar achteren vallen.

De volgende tips kunnen je hierbij helpen:

1. Wanneer je baby op de rug ligt schuif je een arm onder de schoudertjes, het hoofdje rust op je arm. De andere hand pakt de billen tussen de beentjes vast. Zo kun je hem in een licht gebogen houding optillen. Dit is voor de baby een prettige manier.
2. Wanneer je de baby even op zijn buik wilt draaien leg je een hand op de borstkas en met de andere hand draai je de baby op de buik.
3. En als je hem weer terug wilt draaien:
Een arm wordt onder de borstkas geschoven en een hand pakt weer tussen de benen onder de billen en draait hem voorzichtig terug.
4. Een baby vindt het ook prettig om in een draagzak gedragen te worden.
Als vanzelf ligt hij dan in die geborgen ronde houding.

Ligging in bedje

De baby leggen we op de rug in bed. Door de rugligging kan je baby een voorkeurshouding ontwikkelen. De kraamverzorgende informeert je hoe je dat het best kunt voorkomen. 's Nachts is een temperatuur van 16-18 C aan te raden.

Plassen

Een baby moet binnen 24-48 uur na de geboorte geplast hebben. Zo niet geef dit door aan de verloskundige. Meestal hebben ze ongeveer 5-7 natte luiers per dag.

Misselijkheid

De baby kan misselijk zijn na de bevalling. Het is veiliger als je de baby dan op je slaapkamer laat slapen. Je hoort dan beter wanneer de baby zich niet lekker voelt. Leg de baby op de zij en maak het mondje zo nodig schoon met een gaasje (om je vinger gevouwen). Meestal verdwijnt dit binnen 24-48 uur na de geboorte. Is de baby benauwd, bel dan direct de verloskundige/huisarts.

Navel

De navelstomp heeft geen bijzondere zorg nodig. Het beste is deze gewoon in te laten drogen. Na 5-7 dagen valt deze er vanzelf af. Wanneer de navelstomp vochtig is, kan er een gaasje omheen gedaan worden. Deze moet 1 keer per dag verschoond worden bij de badbeurt. Wanneer een naveltje niet schoon is, kan er met alcohol gereinigd worden. Dit mag alleen op de stomp en niet op het huidje, want dit kan irritatie geven.

Ontlasting

De eerste ontlasting van de baby heet meconium en is zwart en taai. Je kunt dit gemakkelijk verwijderen door gebruik te maken van lauwwarm water of billendoekjes. De billetjes tevoren dun insmeren met vaseline vergemakkelijkt ook het verwijderen van de meconium.

Wanneer de baby borstvoeding krijgt ziet de ontlasting er meestal dun en geelkorrelig uit. Dit is normaal. Ontlasting wordt minimaal 4 tot 5 keer per dag geloosd gedurende de eerste weken. (minder kán een signaal zijn dat de baby te weinig vette melk binnenkrijgt). Na zo'n 6 weken krijgen de meeste baby's een eigen patroon; dit kan variëren van een vieze luier bij elke voeding tot slechts 1 keer per week.

Wanneer de baby kunstmatige zuigelingenvoeding krijgt ziet de ontlasting er meestal steviger uit. De baby heeft normaal gesproken een keer per dag ontlasting. Het is raadzaam met jouw verloskundige / huisarts te overleggen wanneer de baby minder vaak ontlasting krijgt.

Oogjes

Oogjes worden gereinigd met een gaasje en schoon water. Strijk per oog met 1 gaasje van buiten naar binnen. Anders kan de traanbuis verstopt raken. Gooi dit gaasje weg en gebruik voor het andere oog een nieuw gaasje. Soms komt er wat groenige afscheiding uit het oogje, je zou dan het andere oogje ermee kunnen besmetten. Wanneer je groene afscheiding ziet, kun je dit reinigen met gekookt water en een steriel gaasje. Deze afscheiding zie je vaak omdat het traanbuisje nog niet goed open is, het gaat vaak vanzelf over.

Pseudo-menstruatie

Soms zie je wat rode afscheiding in de luier van de baby zitten. Hier hoeft je niet van te schrikken. Dit komt nog door de invloed van de hormonen van moeder. Dit is onschuldig en gaat vanzelf over. Ook opgezette borstjes kunnen hierdoor voorkomen, ook bij jongens. Ook dit gaat na een paar dagen over.

Uraatkristallen

Er kunnen oranje- of roze-achtige kristallen te zien zijn in de luier bij het plassen. Dit komt doordat de urine sterk geconcentreerd is. Het is goed om na te gaan of de baby voldoende drinkt. Extra aanleggen bij borstvoeding of wat extra vocht toedienen bij kunstvoeding kan nodig zijn.



Neonatale gehoorscreening (Screening tijdens de kraamperiode)

Voor de ontwikkeling van een kind is een goed gehoor belangrijk. Het is daarom nodig om zo vroeg mogelijk te weten of een kind goed hoort. Bij de meeste kinderen zal één test voldoende zijn. Soms is een tweede of derde aanvullende test nodig. Alle baby's worden vanaf de vijfde dag na de geboorte op hun gehoor getest. De test lukt goed als de baby rustig is en slaapt. De oortjes dienen droog te zijn. De baby merkt nauwelijks iets van de meting en slaapt meestal door. Na de uitslag van de test wordt de uitslag direct meegedeeld. Indien de testuitslag onvoldoende is of is mislukt (bijv. huilen van de baby, teveel omgevingslawaaï) volgt een tweede test en soms een derde test. Voor eventuele vragen kunnen ouders contact opnemen met de arts of verpleegkundige van het consultatiebureau.

Hielprikscreening (Screening tijdens de kraamperiode)

Tussen de vijfde en zevende dag na de geboorte wordt de hielprikscreening uitgevoerd. In veel gevallen wordt deze test tegelijk met de gehoorscreening uitgevoerd. Het bloed van de baby wordt onderzocht op ziekten. Bij een aantal ziektes geldt dat de gevolgen van de ziekte beperkt blijven, mits ze in een vroeg stadium worden geconstateerd. Desgewenst kun je meer informatie verkrijgen via de verloskundige of huisarts. Je ontvangt geen bericht als de uitslag van het onderzoek goed is.

In de auto

In de auto krijgt de baby het al gauw te warm. Denk aan de oplopende temperatuur. Pas de kleding daarop aan. Ook de zon kan soms hinderlijk en fel in het gezichtje schijnen. Zonneschermpjes bieden dan uitkomst.

Maxi cosi

Gebruik de maxi cosi niet langer dan 1 ½ a 2 uur per dag. In de maxi cosi heeft de baby weinig bewegingsruimte. Gebruik nooit een kruik in de maxi cosi.

Meeroken

Roken waar de baby bij is, heeft veel schadelijke gevolgen voor de baby: Toename infecties (o.a. aan luchtwegen en oren), wiegendood, huilbaby, gedragsstoornissen, leerproblemen. Tevens heeft (mee) roken negatieve invloed op de borstvoeding: afname melkqualiteit, minder melkproductie, nicotine in de moedermelk, toeschietreflex wordt minder. Voor verdere informatie: Stivoro: 0900-9390.

Vitamine D

Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden. Onder invloed van zonlicht wordt vitamine D aangemaakt. In de meeste voedingsmiddelen van dierlijke afkomst zit weinig vitamine D, een uitzondering hierop zijn vette vissoorten, deze bevatten iets meer vitamine D. Het vitamine-D-advies aan alle kinderen vanaf dag 8 tot 4 jaar is 10 mcg per dag. Kinderen met een getinte of donkere huidskleur krijgen hun hele leven lang extra vitamine D.

Vitamine K

Baby's die borstvoeding krijgen, hebben de eerste 12 weken vitamine K-druppels nodig. Daarmee wordt op dag 8 gestart. Volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. Vitamine K is noodzakelijk voor de bloedstolling en wordt aangemaakt door darmbacteriën. Bij kinderen die kunstvoeding krijgen is deze extra toevoeging niet nodig omdat deze al in de melk is verwerkt.

Koortslip

Pasgeboren baby's mogen beslist niet in aanraking komen met mensen met een koortslip. De baby kan hierdoor een ernstige herpesinfectie oplopen. Laat bezoek met een koortslip de baby zeker niet kussen of knuffelen.



Tip: Laat iedereen die met de baby in aanraking komt eerst de handen wassen. Ook broertjes en zusjes. Die zijn op school en bij het buitenspelen met alles in aanraking gekomen!



“Hoe gaat het nu na de kraamperiode?
Bij wie kan ik dan terecht?”

En dan is de kraamzorg al weer voorbij...

Misschien krijg je het gevoel: Hoe gaat het nu na de kraamperiode? Bij wie kan ik dan terecht? Gelukkig ben je, zodra jullie kindje is geregistreerd bij het gemeentehuis, opgenomen in een soort ketting van zorg, ook wel ketenzorg genoemd. Dat houdt in dat de zorg voor jullie kind gedeeld wordt door verschillende zorgaanbieders en zoveel mogelijk afgestemd is op jullie omgeving. Voor de kraamzorg betekent dit dat wij de zorg voor de baby delen met de verloskundige, de JGZ-verpleegkundige en de huisarts, eventueel aangevuld door een kinderarts.

Begeleiding na de kraamzorg

JGZ

In de kraamperiode schrijft de kraamverzorgende een overdracht naar de JGZ, dat is de jeugdgezondheidszorg of ook wel het consultatiebureau genoemd. Ze doet dat met toestemming van jou, doordat ze een handtekening van je zal vragen. Zo wordt gegarandeerd dat de zorg voor je kind overgedragen wordt in de keten. De JGZ verpleegkundige neemt telefonisch contact met je op voor het maken van een afspraak thuis, daarna volgt meestal een uitnodiging voor het consultatiebureau.

CJG

In veel gemeenten zijn CJG's. Dat is een centrum voor jeugd en gezin. Zij zijn er voor kinderen van 0-23 jaar. Kijk op de website van jouw gemeente of er een CJG is en wat ze voor jou kunnen betekenen.

Vragen over voeding?

Je kunt terecht bij één van onze lactatiekundigen, via 0342 - 422324 of www.lactatiekundigen@rstzorg.nl, alleen op werkdagen. Of via www.nvlborstvoeding.nl een lactatiekundige in je regio vinden.

Financiën

Vergoeding van de kraamzorg

De vergoeding van de kraamzorg vindt plaats vanuit de basisverzekering. Het aantal uren dat je vergoed kunt krijgen, wordt bepaald op basis van het Landelijk Indicatieprotocol kraamzorg (LIP).

Eigen bijdrage

Per kraamzorguur betaal je een wettelijk vastgestelde eigen bijdrage. Deze brengt RST Zorgverleners of je zorgverzekeraar in rekening. Het is mogelijk dat je verzekeraar deze eigen bijdrage (gedeeltelijk) vergoedt. Raadpleeg hiervoor je polisvoorwaarden.

Aanmelden bij je verzekeraar

Als je je aanmeldt bij RST Zorgverleners voor kraamzorg, moet je je in de meeste gevallen ook telefonisch aanmelden bij je zorgverzekeraar. De meeste verzekeraars hebben hiervoor een aparte kraamzorglijn. Doe dit zo snel mogelijk, uiterlijk vijf maanden voor de verwachte bevallingsdatum. Wij declareren de kosten van de kraamzorg vrijwel altijd rechtstreeks bij je verzekeraar. Ben je niet verzekerd, dan brengen wij de kosten bij jou in rekening. De tarieven vind je als losse bijlage bij dit kraamzorgmagazine. Voor vragen is de leidinggevende van jouw regio via de receptie te bereiken.

Wijziging of annuleringen

Verandert je adres of zijn je verzekeringsgegevens gewijzigd? Meld dit dan zo snel mogelijk bij ons. Het kan zijn dat je na je intakegesprek de kraamzorg annuleert. Bijvoorbeeld omdat je in het ziekenhuis wordt opgenomen. Wil je dat zo snel mogelijk melden? Dit kan per telefoon, per e-mail of schriftelijk.

Goed om te weten

Het privacyreglement

RST Zorgverleners gaat zorgvuldig om met je privacy. Zo zijn onze medewerkers verplicht om alles geheim te houden wat zij als zorgverlener van je weten. Je gegevens worden bovendien behandeld conform het privacyreglement. Dat betekent onder meer dat je recht hebt op inzage in je gegevens. Ook heb je recht op afschrift, aanvulling, correctie, afscherming, vernietiging en verwijdering van deze gegevens. Ook onze medewerkers hebben recht op hun privacy. Wij vragen u de privacy van onze medewerkers in acht te nemen door bij gebruik van een foto van onze medewerker eerst toestemming te vragen.

De cliëntenraad

De cliëntenraad behartigt je belangen als cliënt. De raad vertegenwoordigt je bij de Raad van Bestuur door vanuit jouw gezichtspunt te adviseren over het beleid. Vooral de kwaliteit van de zorg is daarbij een belangrijk aandachtspunt. Je kunt in contact komen met de cliëntenraad door een mail te sturen naar cliëntenraad@rstzorg.nl of te bellen naar 0342 - 42 23 24.

Klachten? Praat erover!

De medewerkers van RST Zorgverleners proberen je zo goed mogelijk van dienst te zijn. Maar eerlijk is eerlijk, daarbij kan best wel eens wat misgaan. Wanneer je vindt dat je onjuist of onzorgvuldig behandeld bent, is het mogelijk een klacht in te dienen. Een klacht kan elke handeling betreffen of het nalaten daarvan, waarover je ontevredenheid ervaart. Je kunt het mondeling doen of via dit meldformulier klachten, net wat je fijn vindt.

Wanneer je een klacht hebt, praat er dan eerst over met je kraamverzorgende. Zij vindt het belangrijk van je te horen dat je niet tevreden bent. Jouw opmerkingen bieden namelijk de mogelijkheid iets te herstellen of te verbeteren. De kans is groot dat je samen tot een goede oplossing komt. Lukt dit niet, ga dan naar de leidinggevende om jouw onvrede te bespreken. Als je van mening bent dat er geen verandering is opgetreden of dat jouw klacht niet voldoende gehoord is, dan kun jij je wenden tot de klachtenfunctionaris.

De klachtenfunctionaris

Wanneer het niet mogelijk blijkt om samen tot een oplossing te komen, kun je contact opnemen met de klachtenfunctionaris. De klachtenfunctionaris luistert, adviseert, begeleidt en bemiddelt bij het bespreekbaar maken van uw ontevredenheid. De contactgegevens zijn: klachtenfunctionaris@rstzorg.nl, of bel het hoofdkantoor: (0342) 42 23 24, of per post:
RST Zorgverleners
T.a.v. de klachtenfunctionaris
Postbus 154
3770 AD Barneveld

Meer informatie over onze klachtenprocedure en een digitaal klachtenformulier vind je op onze website <https://www.rstzorg.nl/klachtenprocedure>

De Arbo-wet

De intaker zal in het kort de Arbo-wet met je bespreken. Door de Wet Arbeidsomstandigheden (Arbo-wet) zijn er ten aanzien van de arbeidsomstandigheden, hygiëne en veiligheid voor de zorgverlening richtlijnen opgesteld. Je moet daarbij denken aan het plaatsen van bedverhogers. De medewerkers kunnen op die manier verantwoord hun werk doen. Wanneer de medewerker niet op een arbo-verantwoorde wijze de zorg kan verlenen, dan is RST Zorgverleners genooddacht om de zorgverlening aan te passen. Wanneer er een of meerdere huisdieren zijn vallen die volledig onder verantwoordelijkheid van het gezin. Huisdieren moeten wennen aan de nieuwe gezinssituatie en vragen soms veel aandacht. Het moet mogelijk zijn ze af te zonderen in een aparte ruimte.



Ongewenste intimiteiten

RST Zorgverleners besteedt aandacht aan de werksituatie bij de cliënt. Onder sociale veiligheid wordt verstaan: "Arbeidsomstandigheden waarin de medewerker niet geconfronteerd wordt met allerlei vormen van ongewenst gedrag die intimiderend en bedreigend zijn, met of zonder lichamelijk en/of geestelijk letsel voor de medewerker". RST Zorgverleners verwacht dat de samenwerking tussen jou en de medewerkers goed zal zijn. Voorwaarde hiervoor is een goede verstandhouding tussen jullie beiden op basis van wederzijds vertrouwen en respect. De medewerkers hebben de plicht te melden als er sprake is van ongewenst gedrag. De leidinggevende zal in voorkomende situaties maatregelen treffen. Als een medewerker van RST Zorgverleners zich niet gedraagt volgens de gedragsregels kun je contact opnemen met de leidinggevende of een klacht indienen.

Cliënttevredenheidsonderzoek

Om de kwaliteit van zorg te kunnen meten vragen we je om onze digitale vragenlijst in te vullen. De link hiervoor ontvang je na de kraamtijd. Daarnaast wordt er steekproefsgewijs een cliënttevredenheidsonderzoek afgenomen. Dit is een landelijk onderzoek of je tevreden bent over de geleverde zorg.

Schade

Het kan voorkomen dat er door toedoen van een medewerker van RST Zorgverleners beschadigingen aan huis of huisraad ontstaan. Onder bepaalde voorwaarden kun je een schadevergoeding ontvangen. In geval van schade zal per gebeurtenis een eigen risico voor de cliënt gelden van € 20,00. De dagwaarde wordt vergoed onder aftrek van € 20,00 eigen risico. Claims boven de € 20,00 worden alleen in behandeling genomen als er sprake is van schuld, opzet of grove nalatigheid van de medewerker. Je dient de organisatie aansprakelijk te stellen door middel van het schadeformulier wat je aan de kraamverzorgende kunt vragen. De schadeclaim wordt verder afgehandeld door de schadeverzekeraar van RST Zorgverleners. Deze beslist of je recht hebt op vergoeding. Het schadeformulier kun je adresseren naar RST Zorgverleners o.v.v. Melding Schade.

Melding Incident Cliënt

Wanneer er een (bijna) incident of calamiteit voordoet in jouw gezin heeft de kraamverzorgende of degene aan wie het incident gemeld wordt, de plicht om daar een melding van te doen. De kraamverzorgende weet hoe de melding moet plaatsvinden. De melding is om na te gaan of het incident voorkomen had kunnen worden en de maatregelen daartoe te treffen.

Parkeren

In grootstedelijke gebieden is er vaak een parkeerprobleem. Wanneer dit probleem zich voordoet in jullie woonomgeving, verzoeken we jullie een parkeerontheffing voor de kraamverzorgende te regelen.

Gebruik van sleutels

Jullie zijn zelf verantwoordelijk voor het afgeven van sleutels aan de kraamverzorgende. RST Zorgverleners kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventueel verlies of diefstal. De afspraak over sleutelgebruik wordt genoteerd in het kraamzorgdossier.

Meldcode

RST Zorgverleners werkt, zoals alle instellingen die met kinderen in aanraking komen, met de landelijke meldcode voor een veilig thuis (www.vooreenveiligthuis.nl). De meldcode heeft als doel het ondersteunen van de kraamverzorgenden in de omgang met signalen van huiselijk geweld en kindermishandeling. Zonodig wordt er een signaal afgegeven in de Verwijsindex.



Waar zitten we

RST Zorgverleners is landelijk actief.
Het werkgebied is ingedeeld in drie regio's. Elke regio heeft een regiokantoor.

Hoofdkantoor RST Zorgverleners

Thorbeckelaan 91
Postbus 154, 3770 AD Barneveld
T 0342 - 42 23 24

Regio A: Rhenen t/m Staphorst, Rijssen

Thorbeckelaan 91
3771 ED Barneveld

Regio B: Randstad t/m Betuwe

Kastanjelaan 10
2982 CM Ridderkerk

Regio C: Zeeland en Goeree-Overflakkee

Van de Spiegelstraat 2
4461 LL Goes

Centraal telefoonnummer 0342 - 42 23 24

F 0342 - 42 25 50, info@rstzorg.nl
www.rstzorg.nl

Januari 2020

