

GEBOR[G]EN

Het kraamzorgmagazine
van RST Zorgverleners

Met alle
info over
kraamzorg
en meer...





“De kraamverzorgende van RST Zorgverleners helpt je graag”

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 de babykamer 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?

In dit kraamzorgmagazine lees je daar meer over. Onze kraamverzorgende ondersteunt je tijdens de bevalling, geeft je de nodige informatie over de verzorging van jullie kindje, beantwoordt al je vragen en zorgt voor jullie in de kraamtijd. **Een vertrouwd idee.**

Inhoud

6. Verzekerd van goede zorg

- 7. Waar wil je bevallen
- 8. Kraamzorg op maat
- 9. Het intakegesprek
- 11. De kraamzorg
- 12. Rondom de bevalling
- 13. Bel 0342 - 40 54 54 als het zover is

14. Informatie over de kraamtijd

- 15. Borstvoeding
- 19. Kunstvoeding
- 20. Checklist
- 24. Veiligheidsadviezen
- 26. Voorlichting en instructie na de bevalling en/of bij thuiskomst uit het ziekenhuis
- 27. Wat er zoal bij een kraam komt kijken
- 29. Huilen mag
- 31. Kraambedgymnastiek
- 32. Verzorging van de baby

36. En dan is de kraamzorg alweer voorbij

- 37. Begeleiding na de kraamzorg
- 37. Financiën
- 38. 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 Zorgverleners is een zorgorganisatie met een reformatorische identiteit. De Bijbel vormt het fundament voor al ons handelen. 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**

Bij inschrijving ontvang je het digitale kraamzorgmagazine Gebor(g)en, waarin je kunt lezen hoe je je stap voor stap op de zorg voor jou en je kindje voorbereidt. Na aanmelding krijg je toegang tot het digitale kraamzorgdossier via cliëntenportaal Atermes. Tijdens de kraamtijd noteren wij hier zorgvuldig, samen met jou, alle gegevens van moeder en kind en de daaraan verbonden acties.

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 onder andere voor te bereiden op de bevalling door middel van ademhalingstechnieken en het oefenen van je bekkenbodemspieren. In veel 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 geboortepan 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

Als thuis bevallen niet wenselijk is, adviseert de verloskundige je om poliklinisch in het ziekenhuis of in een geboortecentrum/geboortehotel te bevallen.

Afhankelijk van de onderlinge samenwerkingsafspraken met het ziekenhuis of het geboortecentrum, kan onze kraamverzorgende mogelijk assisteren bij de bevalling. Vraag dit na bij je verloskundige of tijdens ons intakegesprek.

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 namelijk bij de intake, vlak na de bevalling en in de kraamperiode. De basis is 49 uur kraamzorg bij borstvoeding en 45 uur bij kunstvoeding (exclusief partusassistentie). Afhankelijk van afspraken met de zorgverzekeraar, een onverwacht hoge zorgvraag in een periode, of andere omstandigheden, kan hier vanaf geweken worden en kan een keuze worden gemaakt om minder uren kraamzorg te geven. In specifieke situaties kan er meer zorg nodig zijn. De verloskundige beoordeelt samen met de kraamverzorgende of en wanneer er een herindicatie plaatsvindt. Bij de start van de kraamzorg bespreekt de kraamverzorgende de verdeling van de uren over de verschillende dagen. Het minimum aantal uren kraamzorg waar je recht op hebt is 24 uur, meestal verdeeld over acht dagen.

Beval je in het ziekenhuis? Dan wordt de periode die je in het ziekenhuis verblijft in mindering gebracht op het aantal geïndiceerde uren/dagen kraamzorg.

Kraamzorg na de kraamtijd

Soms verloopt de kraamtijd anders dan verwacht en kan het zijn dat je kindje langer dan de kraamtijd in het ziekenhuis moet blijven. Mogelijk heb je dan recht op uitgestelde kraamzorg of couveuse nazorg. Dit is afhankelijk van de vergoeding van de zorgverzekeraar.



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. Onze kraamverzorgenden zijn opgeleid om dan de juiste zorg en begeleiding te bieden.

Mantelzorgers

Denk er alvast over na aan welke familieleden of kennissen je om hulp kunt vragen. Deze mantelzorger kan assisteren in jouw gezin en eventueel wat taken overnemen op de tijden dat de kraamverzorgende niet in jouw gezin aanwezig is.

Het intakegesprek

Thuis of telefonisch

Voor de intake maken we een afspraak. Voor de 32ste 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. We maken hiervoor via telefoon of e-mail een afspraak.

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 waar mogelijk tegemoet te komen aan jullie wensen. Dus denk daar samen alvast over na. Verder bespreken we over en weer de verwachtingen. We hebben het bijvoorbeeld over wat je van de kraamverzorgende kunt verwachten, het aantal uren kraamzorg en welke voeding jij je kindje wil geven. Ook bijzonderheden in jouw gezin bespreken we samen. De intaker verwerkt jouw gegevens in het digitale zorgdossier. Hierin worden ook tijdens de kraamweek de gegevens van moeder en kind genoteerd. Bij het intakegesprek kijken we vaak ook even in de 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 onder meer 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.kinderveiligheid.nl/adviezen/slapen voor allerlei goede tips. Ook bij de aanschaf van de andere babyspullen moet je er op letten dat de artikelen veilig zijn. Een aanschuifbedje (co-sleeper) 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. 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 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 enzovoort? Bij de Vereniging voor Ouders van Meerlingen kun je op al deze praktische vragen, antwoord krijgen. Bel 088 - 633 75 46 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 couveuse nazorg door RST Zorgverleners. Het is heel fijn om extra zorg te krijgen als de kinderen thuis komen. Informeer op hoeveel couveuse-nazorg-uren je recht hebt bij je zorgverzekeraar. Komen de kinderen thuis, dan is het verdelen van de aandacht al de eerste uitdaging met het bijzondere ouderschap van een tweeling. De kraamverzorgende zal je de nodige praktische informatie geven.

Aandacht voor schudden van de baby

Het **shakenbabysyndroom** 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. Als je vindt dat je baby veel huilt en merkt dat je hier lastig mee om kunt gaan, vraag dan tijdig om advies 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. Zij assisteert de verloskundige tijdens de bevalling, observeert en controleert jou en je kindje de eerste twee uur na de bevalling.

De zorg voor moeder en kind heeft prioriteit 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 kraamverzorgenden in opleiding een stageplaats bieden. Ze lopen stage onder begeleiding van een werkbegeleider. We streven ernaar om hen zoveel mogelijk praktijkervaring op te laten doen. Als plaatsing van een kraamverzorgende in opleiding echt niet mogelijk is in jouw gezin, adviseren we je om dit te bespreken tijdens de intake.

E-consulten

Naast fysieke kraamzorg bieden we ook de mogelijkheid voor een e-consult. Onze intaker en kraamverzorgende informeren je hier graag over.

Rondom de bevalling

Zes weken van tevoren

- Zorg dat je al je spullen compleet hebt. Bekijk de checklist op pagina 20 tot en met 22.
- Zorg dat het babykamertje klaar is voor gebruik. Zie ook onze veiligheidsadviezen op pagina 24.
- Zorg dat je de Kraamzorg App hebt gedownload en je inloggegevens hebt geactiveerd. Hierover heb je na je aanmelding een e-mail ontvangen.

Drie weken van tevoren

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

- Zet je bed op klossen of kratten, ook als je niet thuis gaat bevallen. 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.medipoint.nl/advies/productadvies/zwanger/kraamhulpmiddelen 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.
- Indien er een trap naar een volgende verdieping in huis is: zorg dat deze is voorzien van goed vastzittende trapleuningen.
- 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.kinderveiligheid.nl/adviezen/slapen. 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 in het geboortecentrum? Overleg dan vooraf met je verloskundige of met de intaker of onze kraamverzorgende mag assisteren bij de bevalling. Dit is afhankelijk van de afspraken die zijn gemaakt tussen het ziekenhuis of het geboortecentrum en RST Zorgverleners. Als de kraamverzorgende daar mag assisteren bel je de bevallingslijn. De kraamverzorgende gaat dan rechtstreeks naar het ziekenhuis of het geboortecentrum.

Ook na een poliklinische of medische bevalling 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 start dan op het door ons afgesproken tijdstip.

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: 020 - 516 01 30

Als onze bevallingslijn niet bereikbaar is door een (landelijke) telefoonstoring, bel dan de alarmcentrale op telefoonnummer 020 - 516 01 30.





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

Informatie 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 drie 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 met betrekking tot borstvoeding?

1. De organisatie heeft een borstvoedingbeleid dat leidend is voor alle kraamverzorgenden.
2. Alle kraamverzorgenden zijn of worden (bij)geschoold.
3. Tijdens de intake word je voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
4. Moeder wordt binnen één 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, stuwing, 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-huidcontact 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 het warm gehouden en verliest het 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-huidcontact 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 La Leche League (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. Zij is op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag tussen 13.00 en 14.00 uur bereikbaar via telefoonnummer 0342 - 78 77 25. 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.

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

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 sommige problemen, 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 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 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 eerste 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

Voor de bevalling en kraamtijd heb je allerlei spullen nodig. Om ervoor te zorgen dat je niets vergeet, hebben we deze handige uitzetlijst voor je samengesteld. Je kunt deze als checklist gebruiken en afvinken. Deze lijst is een advies. Eventuele vragen kun je altijd stellen tijdens het intakegesprek. Het is belangrijk dat je minimaal zes weken voor de verwachte bevallingsdatum al je spullen compleet hebt.

Basiskraampakket

De meeste zorgverzekeraars bieden een kraampakket aan met basisbenodigdheden. Vraag ernaar bij jouw zorgverzekeraar! Het kraampakket hoef je niet mee te nemen naar het ziekenhuis, je gebruikt het pakket bij een thuisbevalling.

- 10 celstofmatjes
- 1 bedzeil 2 x 1,5 m
- 2 pakken steriele gaasjes (10x10 cm)
- 1 pak zigzagwatten (100 gram)
- 1 steriele navelklem / cordring
- 1 zeppompje ongeparfumeerd
- 1 flesje alcohol (70%) 100ml
- 1 pak kraamverband
- 1 pak kraamverband (groot)
- 2 pakken maandverband
- 2 netbroekjes

Thuisbevalling

- In geval van stroomuitval: zaklamp met batterijen of smartphone
- 1 extra lamp 70-watt halogeen (of vergelijkbaar) of een looplamp, wit licht
- 1 maatkan of peri bottle (om te spoelen)
- 1 rol toilet papier/keukenrol
- 1 pak zout (om bevallingswas te spoelen)
- 2 emmers met hengsel
- 2 vuilniszakken
- 1 ondersteek po (in plastic verpakt

of in een schoon kussensloop)

- 1 digitale rectale koortsthermometer voor de moeder
- 1 wasteiltje

Wat je altijd in huis moet hebben, ook als je in het ziekenhuis gaat bevallen:

Deze dingen hoeven niet mee naar het ziekenhuis, maar worden gebruikt wanneer je thuiskomt.

- 1 maatkan of peri bottle (om te spoelen)
- 1 pak zout (om bevallingswas te spoelen)
- 1 digitale rectale koortsthermometer voor de moeder
- 1 digitale rectale koortsthermometer voor de baby
- Bedklossen (minimaal 80cm volgens Arboret)

Handig

- Opstapje (indien nodig) om in en uit het bed te stappen
- 2 sets beddengoed
- Boterhamzakjes (kraamverband hygiënisch te verpakken of aan te geven)

Voor de baby

De babykamer

- Commode (Minimaal 90 cm hoog en liefst 70 cm diep)
- Aankleedkussen met 2-4 hoezen
- Rookmelder

Goedwerkende rookmelders zijn van levensbelang. *Hang overal rookmelders waar brand kan ontstaan (behalve de keuken en de badkamer), dus ook in de slaapkamer en de babykamer!*

Het bedje

Dubbele hoeveelheid bij een tweeling

- Wieg of ledikantje
- Goed passend matrasje
- 2 moltonhoezen
- 2 dekentjes van katoen of wol
- 3 hoeslakens

- 3 lakentjes
- 2 aluminium naadloze kruiken
Heb je een elektrische kruik?
Dan moet je er alsnog minimaal 1 aluminium kruik naast hebben.
- 2 badstof kruikenzakken

Meer informatie over veilig slapen op www.veiligheid.nl.

Kleding

Dubbele hoeveelheid bij een tweeling in maat 44/50/56

- 6 rompertjes maat 50 en/of maat 56
- 2 boxpakjes
- 2 broekjes
- 3 shirtjes (drukknoopjes of een overslag zijn praktisch voor het aan- en uitkleden)
- Vestje
- Jasje
- 4 paar sokjes
- 2-4 mutsjes (wol, katoen of zijde)

Verzorging

- 1 babybadje met standaard (hoogte 100/105 cm) of tummy tub
- Luiieremmer
- Prullenbak
- 2 badcapes, 4 bij een tweeling
- 1 badthermometer
- Babyshampoo
- Babywasgel
- Babyolie
- 1 zacht haarborsteltje en kammetje
- 6 spuugdoekjes of slabbetjes, 15 bij een tweeling
- 12 hydrofiele doeken, 18 bij een tweeling
- Zinkzalf
- 1 digitale rectale koortsthermometer
- 1 nagelviiltje
- 6 hydrofiele washandjes, 9 bij een tweeling
- 1 pak billendoekjes
- 1 pak wegwerpluiers, 2 bij een tweeling

of 24 wasbare luiers,
36 bij een tweeling

Bij wasbare luiers:

- 1 pak inlegluiers
- 4 overbroekjes, 6 bij een tweeling

Bevallingstas

Het kan gebeuren dat je graag thuis wilt bevallen, maar toch onverwacht naar het ziekenhuis moet. Of je kiest ervoor om in het ziekenhuis te bevallen.

Zet daarom vanaf 36 weken een tas klaar met daarin:

- Makkelijke kleding om tijdens de bevalling te dragen
- Warme sokken
- Toiletartikelen
- Medicijnen
- Lippenbalsem (van het weg puffen van de weeën kun je droge lippen krijgen)
- Nachtkleding
- Ondergoed/(voedings)bh
- Ochtendjas en pantoffels
- Slippers voor onder de douche
- Extra setje makkelijke kleding voor de terugreis
- Schoenen
- Fototoestel/smartphone/ videocamera + laders
- Iets te eten (mueslireep) en eventueel druivensuiker/
- Dextro
- Bidon
- Iets ter vermaak
- Identiteitsbewijs
- Handig: muntje voor de rolstoel



Voor je baby neem je mee:

Dubbele hoeveelheid bij een tweeling

- Rompertje
- ruitje/broekje/sokjes of pakje
- Jasje en mutsje
- Goedgekeurd autostoeltje met een dekentje van katoen of wol
- Omslagdoek

Borstvoeding

- 1 pak zoogcompressen
- 1 flesje
- Voedings-bh
- Vitamine K olie
- Vitamine D olie

Flesvoeding

Dubbele hoeveelheid bij een tweeling

- 2 flesjes
- 2 spenen
- Voeding (in overleg met verloskundige)
- Vitamine D olie
- Strakke bh zonder beugels (tegen stuwning)

Voor onderweg

- Autostoeltje
- Draagdoek/Draagzak
- Kinderwagen

Meer informatie over veilig reizen op www.veiligheid.nl.

Benodigheden 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 hoeslaketjes (4 indien een droger aanwezig is)
- 6 lakentjes (4 indien een droger aanwezig is)
- 4 dekentjes
- 4 aluminium naadloze kruiken

Benodigheden bij kunstvoeding

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

Handige tips

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. Dat 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 wiegendood tot gevolg. Heb je nog vragen over producten met betrekking tot de veiligheid van je baby? Kijk op www.kinderveiligheid.nl/adviezen/slapen.

Zie ook: 'JGZ-richtlijn Preventie Wiegendood'. Dit document is vindbaar in cliëntentportaal Atermes onder 'Documenten'.

Kruiken

Kies voor een kruik van goede kwaliteit en controleer deze vooraf op lekkage. Het rubberen plaatje mag niet hard zijn of scheurtjes hebben, anders kan de kruik gaan lekken. Gebruik altijd een metalen kruik en geen warmwaterzak. Zorg dat de kruik geen roestplekken, deuken of een bolstaande bodem heeft. Zet de te vullen kruik in de gootsteen (ter voorkoming van brandwonden bij het even-



tueel omvallen van de kruik). Vul de kruik met warm kraanwater (over laten lopen). Gebruik nooit op eigen initiatief kokend water, alleen op uitdrukkelijk advies van de verloskundige of de kraamverzorgende. Dit in verband met een groot risico op het ontstaan van brandwonden.

Pak de kruik nooit vast met je blote handen, maar houd de kruik vast met een theedoek. Draai de dop er stevig op, eerst naar links en dan naar rechts, zodat de dop vastdraait. Let op dat de dop er niet scheef op zit. Droog de kruik goed af en controleer daarna of de kruik niet lekt door de kruik op het aanrecht heen en weer te rollen (eventueel op een theedoek). Stop de kruik in de kruikenzak, met de dop naar beneden en knoop de kruikenzak dicht. Leg de kruik in de kruikenzak daarna schuin op een hydrofiele luier en rol deze erin. Knoop de twee uiteinden van de luier aan elkaar in een platte knoop. Dit zorgt ervoor dat de kruik niet naar de baby kan rollen.

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 en met de knoop tussen de kruik en de baby.

Gebruik nooit een kruik in de Maxi-Cosi, in een klein wiegje of in een babynestje, omdat de kruik dan te dicht bij de baby komt te liggen.

Kruiken blijven ongeveer vier uur warm. Haal koude kruiken weg. Gebruik geen kersenpittenzak, deze blijven niet lang genoeg warm voor de thuissituatie en de kersen kunnen knappen.

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. Noteer de gemeten temperatuur in het digitale kraamzorgdossier.

De informatie over de temperatuur van de baby en de bijbehorende acties vind je onder 'Documenten' in het digitale kraamzorgdossier. Ook is de informatie te vinden in de Kraamzorg App.

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 daarvoor 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. Bij ruim bloedverlies (denk aan één kraamverband binnen een halfuur doordrenkt, of meer dan één stolsel ter grootte van een vuist) dat eventueel gepaard gaat met hevige buikkrampen, bel je (ook 's nachts) de verloskundige of huisarts. 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. Eventueel kun je een pijnstilling aan de verloskundige / huisarts vragen.

Bekijk ook het document 'Nachtinstructie' in cliëntenportaal Atermes.



Wat er zoal bij een kraam komt kijken

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 weggefallen. 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. Ga nooit alleen uit bed als je duizelig bent. Vraag of er iemand bij je wil blijven als je naar het toilet of douche gaat.

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. Omdat je niet weet wanneer je cyclus weer begint, is dit niet betrouwbaar om te voorkomen dat je weer zwanger raakt. De verloskundige en kraamverzorgende kunnen je hier meer informatie over geven.

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 het 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 je baby 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 het 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 huilboek 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 het 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 vijf maanden verder en draait hij zichzelf moeiteloos op zijn buik. Zo grappig!

Corine

Kraambedgymnastiek

Oefeningen voor buik, bekken en bekkenbodem,
Overleg met je verloskundige wanneer je kunt starten met oefeningen voor buik, bekken en bekkenbodem. In onze Kraamzorg App vind je informatie, oefeningen en een link naar de Bekkenbodem App.

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 het 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 het 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-huidcontact hebben is voor de baby van groot belang. Dit adviseren wij voor zowel de moeder als de vader. Jullie kindje zal zich dan bij beiden geborgen voelen.

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

- Wanneer je baby op de rug ligt schuif je een arm onder de schouder, 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.
- 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.
- 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.
- Een baby vindt het ook prettig om in een draagzak gedragen te worden. Als vanzelf ligt het 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 uur na de geboorte geplast hebben. Zo niet geef dit door aan de verloskundige. De eerste dagen plast de baby nog niet zoveel, maar aan het einde van de kraamweek heeft de baby 5 tot 7 natte luiers per dag.



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 vier tot vijf 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 één 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.

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 vijf tot zeven dagen valt deze er vanzelf af. Wanneer de navelstomp vochtig is, kan er een gaasje omheen gedaan worden. Deze moet één keer per dag verschoond worden bij de badbeurt. De kraamverzorgende geeft je hier meer informatie over.

Oogjes

Oogjes worden gereinigd met een gaasje en schoon water. Strijk per oog met één 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 hoef je niet van te schrikken. Dit komt nog door de invloed van de hormonen van moeder. Dit is onschuldig en gaat vanzelf over. Het komt voor dat de borstjes hierdoor opzetten, ook bij jongens. Dit gaat na een paar dagen over.



Uraatkristallen

Er kunnen oranjekleurige 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 omgevingslawaai) volgt een tweede test en soms een derde test. Voor eventuele vragen kunnen ouders contact opnemen met de arts of verpleegkundige van het consultatiebureau.

Hieprikscreening (Screening tijdens de kraamperiode)

Tussen de vijfde en zevende dag na de geboorte wordt de hieprikscreening 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. Bekijk ook de informatiefolder 'Hieprikscreening en gehoortest'. Deze is te vinden in cliëntenportaal Atermes onder 'Documenten'.

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 1½ 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: bel de informatielijn 'Stoppen met roken' van het Trimbos-instituut op telefoonnummer 0800 - 1995.

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.

Vitamine K

Iedere baby krijgt na de bevalling een dosis vitamine K toegediend door de verloskundige. 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 de eerste periode ook vitamine K nodig. De verloskundige en de JGZ adviseren je daarover.

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
alweer 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.

Begeleiding na de kraamzorg

JGZ

In de kraamperiode doet de kraamverzorgende een digitale overdracht naar de JGZ, dat is de jeugdgezondheidszorg of ook wel het consultatiebureau genoemd. Ze doet dat met toestemming van jou en vraagt hiervoor jouw handtekening. Zo wordt gegarandeerd dat de zorg voor je kind overgedragen wordt in de keten. De verloskundige, de JGZ-verpleegkundige, en indien nodig ook de huisarts, nemen 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 onze lactatiekundige op telefoonnummer 0342 - 78 77 25 (tijdens het spreekuur op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag tussen 13.00 en 14.00 uur) of via e-mail: lactatiekundigen@rstzorg.nl. Het is ook mogelijk om contact op te nemen met een lactatiekundige bij jou in de regio. Op www.nvlborstvoeding.nl vind je een overzicht.

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). Ben je niet verzekerd? Dan brengen wij de kosten bij jou in rekening. De tarieven voor niet-verzekerden kun je opvragen via onze cliëntenlijn.

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.

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. Je gegevens worden behandeld conform het privacyreglement. Dat betekent onder meer dat je recht hebt op inzage in je gegevens. Op onze website www.rstzorg.nl vind je hier meer informatie over. 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 cliëntenraad denkt mee over het zorgbeleid van RST en adviseert de raad van bestuur in het belang van de cliënten. 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 dit mondeling doen of via het klachtenformulier op onze website.

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 naar het centrale telefoonnummer: 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 Arbowet

De intaker zal in het kort de Arbowet met je bespreken. Door de Wet Arbeidsomstandigheden (Arbowet) zijn er ten aanzien van de arbeidsomstandigheden, hygiëne en veiligheid voor de zorgverlening richtlijnen opgesteld. Je moet daarbij bijvoorbeeld denken aan het plaatsen van bedverhogers en aan een goed vastzittende trapleuning. 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 genoodzaakt 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. Bekijk ook het document 'Arbochecklist'. Die vind je in cliëntenportaal Atermes onder 'Documenten'.

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

Onze medewerkers gaan zeer zorgvuldig om met jouw roerende en onroerende goederen. Toch kan er altijd iets gebeuren waardoor er schade ontstaat. RST Zorgverleners aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door een medewerker aan bijvoorbeeld jouw huis, huisraad of wasgoed, tenzij er sprake is van schade die opzettelijk of door ernstige nalatigheid van onze medewerker is veroorzaakt. In dit geval geldt er een eigen risico van € 150,- per gebeurtenis.

We adviseren de schade eerst bij je eigen verzekeraar op te geven. Is de schade opzettelijk of door ernstige nalatigheid van onze medewerker veroorzaakt? Dan kun je dit binnen twee weken na de gebeurtenis aan ons melden via het formulier op onze website.

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 parkeeronthefing 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.veiligthuis.nl). De meldcode heeft als doel het ondersteunen van de kraamverzorgenden in de omgang met signalen van huiselijk geweld en kindermishandeling. Binnen RST Zorgverleners is daarnaast een aandachtsfunctionaris Huiselijk geweld en kindermishandeling actief die medewerkers ondersteunt en adviseert bij het volgen van de meldcode en het maken van zorgvuldige afwegingen.



**“De eerste dagen na de geboorte
vergeet ik nooit meer.”**

Contact

RST Zorgverleners is actief in een groot deel van Nederland. Kijk op onze website of wij ook in jouw woonplaats kraamzorg verlenen.

Hoofdkantoor RST Zorgverleners
Thorbeckelaan 91
Postbus 154, 3770 AD Barneveld
www.rstzorg.nl/kraamzorg

Belangrijke telefoonnummers

Bevallingslijn (24 uur per dag bereikbaar)
0342 - 40 54 54

Cliëntenlijn
0342 - 40 54 50

Lactatiekundige (spreekuur op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 13.00 tot 14.00 uur)
0342 - 78 77 25

Centraal telefoonnummer
0342 - 42 23 24

