

Instructiekaart voor kraamgezin Bevallen en het coronavirus

Tijdens de bevalling en in de kraamperiode krijg je naast de zorg van de verloskundige ook hulp van de kraamverzorgende. De kraamverzorgende assisteert de verloskundige bij de bevalling en verzorgt en ondersteunt moeder en pasgeborene thuis in de eerste 8 tot 10 dagen na de bevalling. Dat is in deze tijd van corona niet anders.

Wel zal de zorg vanwege het coronavirus worden aangepast. Hieronder staat beschreven hoe. Zowel verloskundigen als kraamverzorgenden blijven zich van harte inzetten om alle gezinnen van goede zorg te voorzien.

Wat gaat er anders?

De verloskundige zal na de bevalling telefonisch contact houden met het gezin en met de kraamverzorgende. Alleen in nood zal zij op huisbezoek komen.

De kraamverzorgende (of haar werkgever) vraagt voordat ze langskomt of iemand in het gezin klachten heeft zoals hoesten, keelpijn, (neus)verkoudheid en/of koorts. Afhankelijk van het afwezig of aanwezig zijn van bepaalde klachten zal er door de kraamverzorgende een aantal maatregelen worden genomen. Ook wordt aan jou en je gezin gevraagd een aantal maatregelen te nemen.

Bij geen klachten van corona in het gezin:

Voor de bescherming van je gezin en de kraamverzorgende, zal de kraamverzorgende:

1. De *hygiënische richtlijnen aanhouden*: handen wassen, niezen in elleboog, snuiten in een tissue en deze meteen weggooien. Geen handen geven.
2. Zoveel mogelijk op *afstand blijven* en proberen door middel van instructies op afstand uitleg te geven.
3. *Contact* met andere huisgenoten zoveel mogelijk *vermijden*.
4. *Handschoenen en schort dragen* bij direct fysiek contact.

Wordt van jou en je gezin verwacht:

1. **Hygiënisch te handelen**: handen wassen, niezen in de elleboog, snuiten in een tissue en meteen weggooien en hierna weer handen te wassen
2. **Geen handen te geven** en zoveel mogelijk afstand te houden tot mensen buiten het gezin.
3. Regelmatig deurknoppen, lichtknopjes en oppervlaktes die vaak aangeraakt worden, **schoon te maken**.
4. **Geen bezoek** te ontvangen in de kraamperiode (8-10 dagen) (alleen raambezoek).
5. Bij klachten als **hoesten, keelpijn, (neus)verkoudheid en koorts meteen contact op te nemen met verloskundige en kraamverzorgende**.
6. Zo min mogelijk andere gezinsleden toe te laten op de kraamkamer als de kraamverzorgende aanwezig is en daarbij zoveel mogelijk **afstand te houden** tot elkaar.

Bij (mogelijke) besmetting in het gezin:

Voor de bescherming van je gezin en de kraamverzorgende, zal de kraamverzorgende onderstaande **extra** maatregelen nemen:

1. Alleen de noodzakelijke zorg in huis geven aan jou en je kind. Dit betekent dat je maximaal *3 uur zorg* krijgt en dat je zoveel mogelijk voorlichting en instructies zult ontvangen via beeldbellen.
2. Zo weinig mogelijk direct fysiek contact maken bij het leveren van zorg. Ze draagt *beschermde materialen*: bril, handschoenen, een mondkapje en een schort.
3. Het mondkapje en de kleren van de kraamverzorgende mogen niet nat worden:
 - a. Je kunt in het begin vaak *niet douchen*. De kraamverzorgende zal je assisteren bij jezelf wassen als je nog niet zelfstandig kunt douchen.
 - b. De kraamverzorgende zal de *baby op het aankleedkussen wassen* als jij of je partner niet in staat zijn je baby zelf (met instructie) in bad te doen.
4. Ze zal regelmatig naar de sluis gaan om haar handschoenen te verwisselen.
5. Ze zal de ruimte waar je verblijft en de wc extra schoon maken met een bleekmiddel.
6. Ze zal andere gezinsleden niet verzorgen.
7. Ze zal telefonisch overleggen met de verloskundige via jouw telefoon (speaker of beeldbellen). De kraamverzorgende zal je telefoon niet aanraken.

Voor de bescherming van je gezin en de kraamverzorgende gelden alle hygiëne-adviezen die ook gelden bij *geen klachten* zie: schoonmaken, bezoek, afstand, en zo weinig mogelijk contact.

Wordt **extra** van jou en je gezin gevraagd:

1. Zoveel mogelijk **zelf de verzorging** van je baby op je moeten nemen met instructie van de kraamverzorgende, mits dit mogelijk is.
2. Te zorgen dat je **genoeg mondkapjes (chirurgische neusmondmasker type II)** in huis hebt. Een mondkapje te dragen tijdens de verzorging van je baby, tijdens (intiem) contact met je baby (afstand kleiner dan 1,5 meter) en bij de borstvoeding.
3. Als je verschillende toiletten hebt, liefst alleen **het toilet dat het meest dichtbij** is te gebruiken.

Tenslotte.....

Kraamkamer:

- De zorg voor jou en je kind wordt gegeven in één ruimte (bijv. slaapkamer of woonkamer met bed etc.): **de kraamkamer**
- Zet je **kinderbedje 1,5 meter van je vandaan**.
- Zet in de kraamkamer een **vuilnisbakje** met deksel (of pedaalemmer)
- Indien mogelijk **klok met een secundewijzer** klaarzetten in kraamkamer.
- Liefst aansluitend aan de kraamkamer, dicht bij de uitgang moet er een aparte ruimte vrijgemaakt worden (**sluis**) voor de kraamverzorgende om zich om te kleden.

De 'sluis'

- Is een ruimte liefst aansluitend aan de kraamkamer (geen natte ruimte) en dichtbij de **uitgang van de woning**. (meestal de hal)
- Maak de ruimte **zo vrij** mogelijk: geen kinderwagens, jassen en speelgoed e.d.

- Kraamverzorgende neemt extra materialen mee om zich te beschermen. Zorg dat dit op een veilige plek neergezet kan worden in de sluis en buiten het bereik van kinderen.
- De 'sluis' mag gebruikt worden, maar liever niet in de uren dat de kraamzorg aanwezig is.
- Graag **twee vuilniszakken** neerzetten waar de kraamverzorgende haar vuile spullen in kan doen. (liefst één pedaalemmer) en één voor haar vuile kleren.

Borstvoeding

- Je mag borstvoeding geven. Dit lijkt zelfs een beschermend effect op je baby te hebben tegen het coronavirus.
- **Handen goed wassen voor en na de borstvoeding.**
- **Mondkapje** op bij de borstvoeding.