



zorgplan

www.amstermam.nl
mail@amstermam.nl

algemeen: 020 210 3170
spoed: 06 18543341

welkom,



namens **amstermam**, heten we je een warm welkom! Voor je ligt het persoonlijke zorgplan. In dit zorgplan nemen we je graag mee in de begeleiding die wij jou de komende maanden zullen bieden. Lees het zorgplan met aandacht, het draagt bij een goede voorbereiding op de uitbreiding van je/jullie gezin. Het legt een basis voor een gezond beloop van de zwangerschap, geboorte en de kraamtijd.

In het mapje bewaren we naast het zorgplan ook eventuele andere gegevens. Zo heb je de belangrijkste informatie bij de hand voor jezelf, voor ons en indien nodig andere zorgverleners. In onze praktijk hebben we enkel een digitaal dossier van jou. Wil je die kunnen inzien? Download de Orfeus-app voor zwangeren op je telefoon of tablet en vraag ons om je persoonlijke inlogcode. Wij vragen je het mapje met daarin je zorgplan bij alle controles mee te brengen. Nogmaals, een hartelijk welkom en we wensen je een fijne zwangerschap!

amstermam,
verloskundigen

meer dan je verwacht,

inhoudsopgave,

over ons

visie	6
casemanager	6
teams	7
bereikbaarheid	7
wijzigen afspraak	7
9-maandenplan	7

begeleiding tijdens zwangerschap

afspraken: intake, echo & vervolgsafspraken	8
controle rond 35 weken	9
inloopspreekuur	9
kindsbewegingen	10
groei van de baby	11
kraamzorg	11
erkenning	11
rol van de gynaecoloog	12
vroege voorlichting & bevalvoorlichting	12
cursus (op)voeden	13

begeleiding tijdens bevalling

plaats van bevallen	14
rol van de gynaecoloog	14
bevalwensen	15
checklist benodigdheden	16
standaard kraampakket	16
extra benodigdheden thuisbevalling	17
de vluchtkoffer	17

begeleiding tijdens kraambed & daarna

adviezen voor mama de eerste 24h	18
adviezen voor voeding	19
adviezen over de baby	19
GGD en consultatiebureau	20
de nacontrole	21
anticonceptie	21

bel instructies

bel instructies tijdens de zwangerschap	22
bel instructies tijdens de bevalling	22
bel instructies tijdens het kraambed	23

zwangerschapskalender

notities	26
checklist	27
contact	31

over amstermam,

visie

Bij **amstermam** werken we aan persoonlijke zorg op maat. Daarmee stemmen we met tijd & aandacht de zorg af op jullie persoonlijke behoefte. Samen met ons complete aanbod van zorg willen we jullie met een goed gevoel terug kunnen laten kijken op onze zorg. Om dit zo goed mogelijk te doen hebben wij de volgende speerpunten:

- iedere zwangere en partner hebben een vast aanspreekpunt
- transparantie in de geleverde zorg
- meer tijd voor onze zwangeren
- toegankelijke informatie, die jullie helpt om keuzes te maken die bij jullie passen

Om dit te kunnen realiseren werken we bij **amstermam** in twee kleine teams en krijg je bij aanvang je vaste verloskundige toegewezen: de casemanager.

casemanager

Uit onderzoek weten we dat de meeste vrouwen het fijn vinden om tijdens de zwangerschap één vast contactpersoon te hebben, omdat dit bijdraagt aan het opbouwen van een vertrouwensband. Ze vinden dit fijner dan afwisselend meerdere verloskundigen te zien, al betekent dit dat ze tijdens de bevalling misschien begeleid worden door een 'andere verloskundige'. Daarnaast draag het ook bij aan betere zorg.

Het is daarom ons streven jou een vaste verloskundige toe te wijzen. Dit wil zeggen dat je gedurende de zwangerschap en daarna voor niet acute zaken één aanspreekpunt hebt. Je vaste verloskundige zorgt ervoor dat zij op de hoogte is welke zaken er spelen in jouw zwangerschap en weet je te voorzien van tips en adviezen die passen bij jou als persoon. Zo nodig coördineert zij de zorg met anderen en zorgt zij ervoor dat na de geboorte jouw dossier goed wordt overgedragen aan het consultatiebureau en de huisarts.

teams

Naast je vaste verloskundige zal je in de loop van de zwangerschap kennis maken met collega's uit haar team. Voor acute zaken (zoals pijn, bloedverlies of de bevalling) kan het zijn dat je een andere verloskundige ontmoet dan je vaste verloskundige. Zij is niet namelijk iedere dag bereikbaar. Dit is in principe een verloskundige uit jouw team en zij heeft toegang tot het medisch dossier. Enkel in het weekend, de vakanties of bij ziekte kan het zijn dat je een verloskundige treft uit het andere team van **amstermam**.

bereikbaarheid

De praktijk heeft twee telefoonnummers, één voor spoed en één voor het stellen van administratieve vragen of het verzetten van afspraken bij de assistente. Het spoednummer wordt altijd opgenomen, tenzij we in gesprek zijn. Bij herhaaldelijk geen gehoor kun je de doktersdienst bellen op 020-5923862. Zij zorgen ervoor dat een van de verloskundigen je terug zal bellen.

ons algemene nummer: 020-2103170

- tijdens kantoortijden zijn wij bereikbaar voor administratieve zaken
- algemene vragen zoals het verzetten van een afspraak, aanvragen van een zwangerschaps- of werkgeversverklaring, etc kun je ook stellen via de e-mail. Dat heeft onze voorkeur en we reageren hier vlot op.

het spoednummer: 06-18543341

- kies in het keuzemenu voor je eigen team door voor optie 1 of 2 te kiezen
- voor vragen die je direct aan een van de verloskundigen uit je eigen team wilt stellen mag je tijdens kantoortijden het spoednummer bellen
- buiten kantoortijden zijn wij op het spoednummer alleen bereikbaar voor bevallingen of andere spoedeisende zaken
- stuur geen SMS of WhatsApp berichten, deze komen niet aan
- wij bellen altijd ANONIEM, houd hier rekening mee de komende maanden.

tip: bij geen gehoor luister onze voicemail goed af.

wijzigen afspraak

Voor het wijzigen van afspraken vragen wij je uiterlijk 24 uur van te voren te bellen. Wanneer afspraken niet of te laat worden afgezegd, zijn wij genoodzaakt hiervoor kosten in rekening te brengen. Wij kunnen de vrijgekomen tijd namelijk niet meer opvullen. De kosten variëren tussen €20,- en €40,- al naar gelang de tijd die er voor de geplande (echo)afspraak stond en niet wordt vergoed door de zorgverzekering.

9-maandenplan en veel gestelde vragen

Vragen die ons regelmatig gesteld worden staan, inclusief antwoorden, op onze website bij 'FAQ'. Daarnaast vind je op de website ons 9 maandenplan waarop jij je kosteloos kunt abonneren. Aangepast op jouw uitgerekende datum krijg je de informatie die bij je zwangerschapsduur past in je mailbox. Superhandig!

begeleiding tijdens zwangerschap,

intake

De intake afspraak wordt gepland tussen 9 en 12 weken. Tijdens deze afspraak is er tijd voor de eerste kennismaking en doorlopen we de medische voorgeschiedenis van jou, eventueel je partner en familie. In samenspraak stellen we het zorgplan voor de komende maanden op. Daarnaast informeert jouw casemanager je over de praktijk, de te verwachten zorg en indien gewenst over prenatale testen.

Ze meet je bloeddruk, controleert je BMI en geeft je een formulier mee om het zwangeren bloedonderzoek te laten doen. Je bloedgroep wordt bepaald, samen met je ijzergehalte en er wordt onderzoek gedaan naar een aantal infectieziekten.

echo

Bij **amstermam** voorzien we in alle medisch aangeboden echo's. In samenwerking met ervaren echoscopisten streven we ernaar alle cliënten indien gewenst te voorzien van een vroege echo, termijnecho, de 20-weeken echo en de liggingsecho rond 35 weken. Mocht er in de loop van de zwangerschap een indicatie voor een vervolgecho zijn, dan wordt hierin voorzien. Daarnaast is er ook ruimte om echo's op eigen verzoek te plannen: pretecho's. Bijvoorbeeld de geslachtsecho (vanaf 14-15 weken) of 3D/4D. Benieuwd naar de mogelijkheden? Kijk dan op onze website voor de tarieven en pakketaanbiedingen of informeer bij de assistentes.

vervolgafspraken

Na de intake zijn er gemiddeld 10 controles die elk 15-20 minuten duren. Tijdens de afspraak wordt je bloeddruk gemeten, onderzoeken we de buik om de groei en ligging van de baby te bepalen en luisteren we naar de hartslag van het kind. Daarnaast staat er telkens een thema centraal, passend bij de fase van je zwangerschap. Zo zorgen we ervoor dat je op goed op de hoogte bent. In overleg plannen we de vervolgspraak in. Het is van belang dat je regelmatig

komt, maar hoe regelmatig stemmen we af op jouw behoefte.

Benieuwd wat wanneer aan bod komt? Kijk dan op pagina 24 voor de zwangerschapskalender met de bijpassende onderwerpen die besproken worden.

controle rond 35 weken

Rond 35 weken zwangerschap plannen we een langere afspraak in (30 minuten) om met elkaar in gesprek te gaan over je kijk op bevallen. We bespreken je bevalwensen en stemmen af hoe we hierin tegemoet kunnen komen. Het doen van een zwangerschapscursus helpt ontzettend om hier vorm aan te geven en we voorzien je graag van goede tips bij het uitkiezen hiervan. Kijk voor meer informatie en tips over het schrijven van je bevalwensen op pagina 15. Deze afspraak kan indien je dit wenst thuis plaatsvinden, bijvoorbeeld omdat je meer tijd wenst. Tijdens dit huisbezoek met je casemanager kan in 1 a 2 uur (€70,- tot €130,-) eventueel ook stilgestaan worden bij de informatie uit de voorlichting. Bij twijfel of je huis zich leent voor een thuisbevalling, komen wij kosteloos even bij je langs.

inloopspreekuur

Wil je het hartje van de baby tussen de afspraken door nog even extra horen? Kom naar ons inloopspreekuur! Wekelijks houden we woensdagmiddag van 15:00-15:30 vrij zodat je voor een snelle vraag zonder afspraak binnen kan lopen op onze locatie aan de Spuistraat 239-1. Houd er rekening mee dat we 5 minuten voor je hebben :)

begeleiding tijdens zwangerschap,

kindsbewegingen

Een kind dat goed beweegt, heeft het goed bij je! Andersom zal een kind dat zich niet lekker voelt stil gaan liggen om energie te sparen. Daarom is het belangrijk om veranderingen in het voelen van de baby, met name als de baby veel minder beweegt dan je gewend bent, serieus te nemen en ons hiervan op de hoogte te brengen.

Het voelen van kindsbewegingen start rond de tweede helft van de zwangerschap. Vanaf een zwangerschapsduur van 26 weken is het belangrijk dat je de baby elk dagdeel voelt bewegen. De periodes van slaap worden langer naarmate de zwangerschap vordert en de baby krijgt aan het eind van de zwangerschap minder ruimte om te bewegen. Hierdoor zul je de baby in de laatste weken van jouw zwangerschap meestal ook wat minder heftig voelen bewegen. Dit zijn altijd geleidelijke veranderingen.

Als je twijfelt of je kindje voldoende beweegt doe dan het volgende: neem een moment rust (dus ga naar huis als je aan het werk bent) en eet iets zoets. Zoek een ontspannen houding, bijvoorbeeld liggen op de bank, bed of bad en breng je aandacht naar de baby. Zorg dat er geen afleiding is van bijvoorbeeld telefoon of tv. Leg daarbij je handen op je buik zodat je de bewegingen ook van buitenaf kunt voelen.

Hoe vaak moet je de baby voelen bewegen?

- Minimaal 10 keer over de dagdelen ('s ochtends, 's middags en 's avonds) verspreid, wanneer je bezig bent met dagelijkse activiteiten.
- Minimaal 10 keer binnen 2 uur, als je in rust bent en aandacht hebt voor de bewegingen van de baby.

Neem contact op met ons op ons spoednummer:

- Wanneer je de baby niet minimaal 10 keer binnen 2 uur voelt, terwijl je in rust was met je aandacht bij de baby
- Wanneer de baby ineens veel minder beweegt dan je gewend bent.
- Bij ongerustheid of twijfel over het aantal bewegingen van de baby.
- Bij ongerustheid of twijfel over het aantal bewegingen van de baby

de groei van je baby

Vanaf 26 weken zwangerschap meten we bij het uitwendig onderzoek de lengte van je baarmoeder in centimeters. Voor een betrouwbare meting is het belangrijk dat je een lege blaas hebt. De resultaten worden in een gepersonaliseerde grafiek gezet. Zien we een afwijking op de groeilijn van het kind dan zullen we daarvoor passende vervolgonderzoek inzetten. Deze manier van controleren van de groei van de baby blijkt uit wetenschappelijk onderzoek het meest betrouwbaar. Het meten van je buik wordt maximaal elke 2-3 weken gedaan en door maximaal 2 zorgverleners.

kraamzorg

Als je bevallen bent is het belangrijk dat je als kraamvrouw zorg en begeleiding krijgt. De zorg die je krijgt wordt door een kraamverzorgende geboden. De kraamverzorgende verzorgt jou en je baby, geeft voorlichting, begeleidt bij de (borst)voeding en voert daarbij ook belangrijke controles uit. Deze controles zijn van belang voor jouw gezondheid en die van de baby. Meld je op tijd in de zwangerschap aan voor kraamzorg. Dit is niet automatisch geregeld nu je bij ons onder zorg bent; kraamzorg wordt door een kraambureau geleverd. Bij de intake ontvang je van je verloskundige tips bij wie je dit het beste kunt regelen.

erkenning

Je wilt dat voor de baby alles goed geregeld is, ook wanneer er iets gebeurt met jou of je partner. Zorg daarom dat je partner, indien gewenst, de baby al voor de geboorte heeft erkend. Zo ontstaat er een juridische band tussen je partner en het kind. Na de geboorte wordt officieel het ouderlijk gezag aangevraagd zodat je partner rechten en plichten heeft ten aanzien van jullie kind. Al tijdens de erkenning beslissen jullie welke achternaam de baby zal krijgen. De baby erkennen doe je door samen naar het stadsdeelkantoor te gaan, vergeet hierbij je legitimatie niet. Bij een tweede kind kan je als moeder je partner machtigen de baby te erkennen, en hoeft je niet per sé mee. Indien jullie getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben dan hoeft je partner de baby niet te erkennen.

begeleiding tijdens zwangerschap,

rol van de gynaecoloog

Tijdens jouw zwangerschap zijn wij je eerste aanspreekpunt. Het kan gaandeweg de zwangerschap voorkomen dat er een extra controle door de gynaecoloog of verloskundige in het ziekenhuis geadviseerd wordt. In zo'n geval bespreken wij je dossier met de andere zorgverlener en zorgen we voor een complete overdracht. Afhankelijk van de reden voor deze extra controle kan het zijn dat je tijdelijk of tot na de bevalling onder zorg van de gynaecoloog blijft. In dat laatste geval treffen we elkaar weer in het kraambed.

voorlichtingen

Zwanger zijn gaat hand in hand met een aantal veranderingen. Sommigen zijn heel praktisch, anderen ook fysiek en mentaal. Om deze periode te leven en beleven vanuit vertrouwen bieden we namens amstermam een aantal voorlichtingen aan. Deze voorlichtingen staan stil bij de basis, geven kennis mee en bieden tips voor een verdere verdieping die aansluit op je persoonlijke interesse, want ook kennis geeft vertrouwen!

vroege voorlichting

Tijdens deze voorlichting maak je voor de eerste keer kennis met onze praktijk. We delen onze visie, bespreken welke zorg er de komende maanden van ons verwacht mag worden en geven je veel tips ten aanzien van onderwerpen als voeding, leefstijl & onderzoeken die in de zwangerschap aangeboden worden.

bevalvoorlichting

De bevalvoorlichting neemt je in 1,5 a 2 uur tijd mee door de verschillende fases van de bevalling, de keuzemogelijkheden met betrekking tot de plaats van je bevalling en omgaan met de weeën. Daarnaast staan we stil bij de belinstructies en vertellen we onze rol. Je kunt dit zien als een korte samenvatting van een meer uitgebreide, informatieve bevalcursus en wordt net als de Vroege Voorlichting kosteloos aangeboden door **amstermam**.

cursus (op)voeden

Borstvoeding is de beste voeding voor een gezonde groei en ontwikkeling van je baby. Daarnaast is borstvoeding geven voor veel moeders een unieke ervaring. Mocht je borstvoeding willen geven, dat is het zinvol om je in de zwangerschap voor te bereiden op het geven van borstvoeding, door hier bijvoorbeeld over te lezen of een passende voorlichting te volgen. Je krijgt van ons een Groeigids met beknopte informatie over borstvoeding.

Maandelijks verzorgt Ineke van Straeten, borstvoedingsexpert en pedagoog, een cursus over voeden en de eerste periode na de bevalling. Een nuttige en leuke manier om stil te staan bij alles wat jullie na de bevalling te wachten staat. Geef je op bij de verloskundige of assistente.

zwangerschapseducatie

Het is wetenschappelijk bewezen dat een goede voorbereiding vaker leidt tot een positieve bevalervaring. Volgens ons is het doen van een cursus dan ook een echte aanrader! Want ook zwangerschapscursussen gaan mee met de tijd en er is voor ieder wat wils. Tijdens de cursus krijg je informatie die verder reikt dan onze begeleiding. Het varieert van theorie over het bevalproces tot heel praktische ontspanningsoefeningen waar je goed op terug kunt vallen tijdens je bevalling. Een stukje fysieke voorbereiding is ook aan te raden; een fit lijf bevalt immers beter! Zoek bovenal iets wat bij je past. Zo is er yoga, gym, fitness, hypnotherapie, massage, zwemmen, hypnobirthing, haptonomie, mensendieck en nog veel meer. Voor een compleet overzicht kun je tijdens het wachten op je afspraak onze foldermap bekijken of vraag ons om specifieke tips!

begeleiding tijdens bevalling,

plaats van bevallen

Je lijf bevalt het beste daar waar het zich thuis, geborgen en veilig voelt. De hormonen die de weeën opwekken, krijgen de beste ruimte wanneer jij je ontspannen voelt. Dat komt het opvangen van de weeën ten goede en verkleint de kans op interventies. Het is voor ons dus belangrijk dat je bevalt op de plaats en de manier waar jij je prettig (bij) voelt. Zodra de bevalling zich aandient komen wij altijd eerst thuis langs. Je hoeft dan pas definitief te besluiten waar je wilt bevallen. Daarin ondersteunen wij dus jouw keuze!

Kies je voor het ziekenhuis, dan vragen wij naar het ziekenhuis van je voorkeur. Wij zijn officieel verbonden aan het OLVG West, maar het OLVG Oost is ons net zo bekend. Houd wel een slag om de arm: het kan zijn dat het ziekenhuis van je voorkeur op dat moment geen plek heeft; wij zoeken voor je verder. Het vervoer van en naar het ziekenhuis moet je zelf verzorgen. Veel zorgverzekeraars brengen voor een poliklinische bevalling een eigen bijdrage in rekening. Deze dekken de kosten voor het gebruik van de kamer. Vraag bij je zorgverzekeraar welk bedrag je eventueel zelf moet betalen.

rol van de gynaecoloog

Wij begeleiden als verloskundige in principe alleen ongecompliceerde bevallingen, al zijn we natuurlijk opgeleid en getraind om bij acute zaken adequaat te kunnen handelen. Indien er geen sprake is van een acute situatie, maar er wel een medische indicatie ontstaat, dan dragen wij de zorg over aan de gynaecoloog of de verloskundige van het ziekenhuis. Zij zullen je dan verder begeleiden. De verloskundige die bij jouw bevalling aanwezig is gaat met je mee naar het ziekenhuis. Zij draagt zorg voor de overdracht van jouw zwangerschapsgegevens en bevalwensen zodat daar waar mogelijk rekening mee gehouden kan worden.

Afhankelijk van in welke fase van de bevalling jij je bevindt, beslist de verloskundige of ze bij je blijft of afscheid neemt. Als jij wilt dat je verloskundige bij je blijft, ook wanneer je medisch bevalt,

dan kan je haar inhuren als doula, bevalcoach. De kosten hiervoor bedragen €70-€100 per uur (afhankelijk van tijdstip en dag). Indien een andere bevalling zich aandient zal de verloskundige een collega bellen, zodat zij bij jou kan blijven.

bevalwensen

Het is bekend dat vrouwen die goed geïnformeerd zijn over wat er bij de bevalling kan en gaat gebeuren en zich betrokken voelen bij de begeleiding, beter terugkijken op deze indrukwekkende gebeurtenis. Wanneer je wensen en verwachtingen over de bevalling en de periode erna opschrijft, zet je ze voor jezelf op een rijtje en kunnen wij er makkelijk op terugvallen. Het is belangrijk om te beseffen dat je nooit precies van tevoren weet wat je op het moment zelf precies wilt of nodig hebt. Daarom is het vooral belangrijk om na te denken over hoe je begeleid wilt worden, wat je nodig hebt om je vol vertrouwen te voelen en los te durven laten, ook al loopt het soms anders dan voorgesteld. Dit schrijf je in een bevalplan (ook wel geboorteplan genoemd).

tips bij het schrijven van een bevalplan

Verzamel zo veel mogelijk informatie voordat je gaat schrijven. Je weet dan beter wat er kan gaan gebeuren en wat er mogelijk is. Houd het een simpel en bondig lijstje. Beschrijf vooral wat echt belangrijk voor je is. Zo voorkom je dat niet alles wordt gelezen. Wij ontvangen het bevalplan graag digitaal zodat we deze aan je medisch dossier kunnen toevoegen: mail@amstermam.nl. Stop een geprinte versie in je mapje bij de zwangerschapskaart, dan zijn je belangrijke gegevens altijd bij elkaar.

Op internet zijn allerlei formats te vinden voor een beval- of geboorteplan. Hieronder een aantal vragen vragen die je mogelijk kunnen helpen:

- Waar wil je bevallen?
- Wie wil je bij je hebben tijdens de bevalling?
- Welke begeleiding wil je van de aanwezigen?
- Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën (fysiek, mentaal, medicamenteus)?
- Is een verloskundige in opleiding welkom?
- Welke voeding wil jij je kind geven?
- Heb je bijzondere wensen indien medisch ingrijpen nodig is?
- Hoe wil je dat er gecommuniceerd wordt?
- Zijn er bepaalde angsten van jou of je (bevallings)partner waar we rekening mee kunnen houden?

Wij willen graag je wensen met je bespreken en meenemen in onze begeleiding, zodat we kunnen bijdragen aan een waardevolle herinnering. Dit doe je met jouw casemanager rond de 35e week van je zwangerschap. Samen bepaal je of je wensen haalbaar zijn. Misschien zijn er medische of praktische bezwaren. Vaak zijn er dan alternatieven. Na dit gesprek kun je het bevalplan aanvullen of aanpassen als dat nodig is.

begeleiding tijdens bevalling,

checklist benodigheden

De volgende benodigheden dien je voor de 37e week in huis te hebben, los van de geplande plaats van je bevalling:

- 2 thermometers
- bedklossen/bedverhogers. De hoogte van het bed moet van de grond tot aan de bovenkant van het matras +/- 80 cm zijn. Klossen zijn te leen bij Thuiszorg Amsterdam. Je kunt ze bestellen via www.vegro.nl. Een alternatief zijn kratten.
- 1-2 metalen babykruiken (1 in de lente-zomermaanden, 2 in de herfst- en wintermaanden).
- minimaal 10 hydrofiele luiers (gewassen) en 5 hydrofiele washandjes
- 1 pak luiers en billendoekjes
- overige verzorgingsproducten voor de baby
- babykleertjes maat 50/56, minimaal 2 mutsjes en een omslagdoek
- aankleedkussen
- wiegje met aankleding

Het belangrijkste: je kraampakket! Informeer bij je verzekering of zij een kraampakket verzorgen of dat je de inhoud zelf moet aanschaffen (verkrijgbaar bij ons, of drogist/apotheek).

standaard kraampakket

- steriele navelklem
- 10 steriele gaasjes (groot)
- 1 doosje steriele gaasjes (klein)
- 1 flesje alcohol 70 %
- 1 pak zigzag watten
- 2 pakken kraamverband
- 5-10 celstofmatjes/onderleggers

extra benodigheden thuisbevalling

- matrasbeschermer (een zeil/douchegordijn)
- vuilniszakken
- vlucht koffertje (indien je vanwege medische redenen toch naar het ziekenhuis moet).

de vlucht koffer

- je complete zorgplan van ons en het groene boekje van de kraamzorg
- identiteitsbewijs en zorgverzekeringpasje
- foto- of videocamera (en extra batterijen/geheugenkaart) + telefoonlader
- indien geen eigen vervoer: contant geld voor de taxi
- muntje van €1,- voor de rolstoel

Voor jezelf: toiletpullen, comfortabele kleding voor tijdens de bevalling, warme sokken, slippers, schone kleding en ondergoed voor na de bevalling, energiedrank/dextro/gedroogd fruit.

Voor de baby: kleertjes (setje maat 50 en een setje maat 56), mutsje, maxi-cosi en een omslagdoek.

NB. Het kraampakket laat je thuis, evenals handdoeken.

kraamzorg

In Nederland zijn we ervan overtuigd dat de beste plek om te starten als gezin thuis is. Dat is onder andere mogelijk door de zorg aan huis die je krijgt: de kraamzorg. Zij is een gespecialiseerd verpleegkundige in herstel van moeder & kind en ondersteunt het nieuwe gezin waar nodig gedurende de eerste 8-10 dagen na je bevalling, om jou de tijd en ruimte te bieden voor je herstel. De kraamverzorgster voert alle lichamelijke controles uit bij jou en de baby. Ze begeleidt je bij de borst- of flesvoeding en leert jou en je partner veel over de verzorging van jullie baby. Indien zij complicaties niet zelf kan of mag oplossen zal zij altijd met ons overleggen. In zo'n geval komen wij soms extra op huisbezoek.

verloskundige

Na de bevalling houdt onze rol nog niet op! We komen op huisbezoek, meestal 2 of 3 keer. Wij doen ons best dat je casemanager en/of degene die bij je bevalling is geweest op bezoek komt zodat je jouw geboorteverhaal kan delen. We staan stil bij je fysieke herstel, horen hoe het met jou, je partner en de baby gaat en bieden de passende ondersteuning bij borstvoeding. We proberen de visites zo veel mogelijk doordeweeks te plannen.

De blijdschap is vaak groot, maar daar tegenover staat ook het nieuwe verantwoordelijkheidsgevoel wat overweldigend kan zijn. Dat maakt de kraamtijd ook een heftige en emotionele periode. Er vinden veel, vaak mooie, veranderingen plaats. Maar ook vermoeidheid en hormonale schommelingen zijn hier onderdeel van. Logisch dat niet alle kraamvrouwen na de bevalling op een roze wolk zitten. Ook voor de psychische en emotionele ondersteuning staan wij voor je klaar.

begeleiding tijdens kraambed,

adviezen voor mama; de eerste 24 uur

naweeën

De baarmoeder trekt na de bevalling krachtig samen om onnodig bloedverlies te voorkomen. Naweeën ontstaan vaak tijdens het geven van borstvoeding. Tegen de pijn van naweeën kun je een warme kruik gebruiken en/of paracetamol innemen: 2x 500mg iedere 4-6 uur.

vloeien

De eerste dagen na de bevalling heb je bloedverlies dat je kunt vergelijken met een zware menstruatie. Ook kan je stolsels verliezen, soms ter grootte van een sinaasappel.

Bel ons wanneer:

- een kraamverband binnen 30 min helemaal volgezogen is
- je meer dan 2 grote stolsels bent verloren

hechtingen

Als je hechtingen hebt is het belangrijk om de wond goed schoon te houden. Spoel na elk toiletbezoek met lauw water of onder de douche. Het spoelen verzacht ook de pijn bij het plassen doordat de urine wordt verdund.

plassen

Het is belangrijk dat je binnen 6 uur na de bevalling geplast hebt. Lukt dit niet, neem dan contact op met ons. Drink voldoende, ga iedere paar uur naar het toilet, ook wanneer je geen aandrang voelt.

adviezen voor de voeding

borstvoeding

Belangrijk: de baby heeft voldoende reserves voor de eerste 24 uur! Wel is het verstandig de borsten te stimuleren zodat de melkproductie op gang gaat komen. Dat begint druppelsgewijs, echt nog weinig, maar geen probleem!

Leg de baby aan de borst zodra de baby wakker wordt met voedingssignalen zoals smakgeluiden, zuigen op het handje, bewegen van het tongtje langs de lippen. De baby is goed aangelegd als hij/ zij de tepel en een gedeelte van de tepelhof omsloten heeft met de mond, de lipjes naar buiten gekruld zijn en het tongtje zichtbaar is als je het onderlipje voorzichtig iets omlaag duwt. Begin met de borst die je de vorige borstvoedingsronde als laatste hebt aangeboden.

kunstvoeding

- Maak de kunstvoeding klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Geef 10-20 cc kunstvoeding per voeding a 3-4 uur (dit geldt voor de eerste dag).
- Eenmaal opgewarmde kunstvoeding niet meer gebruiken!
- Alle flesjes en dergelijke die voor het eerst gebruikt: 5 minuten uitkoken.

adviezen over de baby

huilen

Als de baby huilt, kan dat verschillende oorzaken hebben: vieze luier, te warm of te koud, honger, zuigbehoefte (geef je schone pink met de nagel op de tong), of (vaak de belangrijkste!) de baby wil gewoon bij je zijn.

de eerste luiers

Bewaar alle verschoonde luiers de eerste dagen voor de kraamzorg. Meisjes kunnen onder invloed van hormonen van de moeder een beetje vaginaal slijm- en/of bloedverlies hebben (pseudomenstruatie). De eerste ontlasting is meestal zwart en teerachtig. Smeer de billetjes eventueel in met vaseline of babyolie om ze gemakkelijker schoon te kunnen maken.

misselijk

De eerste 24 uur kan de baby nog wat misselijk zijn door het inslikken van vruchtwater en/of bloed. Schrik niet wanneer de baby moet kokhalzen of spugen, draai de baby op zij en klop zachtjes op de rug.

begeleiding tijdens kraambed,

temperatuur

De temperatuur van de baby moet tussen de 36,5 C en 37,5 C zijn.

Meet 1 uur na thuiskomst en voor de nacht de temperatuur. Doe de thermometer in de anus tot 1 cm voorbij het metalen puntje. Dit lijkt diep, maar is normaal. Gebruik een klein beetje vaseline of billenzalf. Is de temperatuur hoger dan 37,5 C haal dan een dekentje weg of trek een laagje kleding uit bij de baby. Is de temperatuur lager dan 36,5 C zet dan een mutsje op bij de baby en geef een nieuwe kruik. Na 1 uur moet de temperatuur weer richting de 37 C zijn, zo niet neem dan contact op met de verloskundige. Neem direct contact op met de verloskundige wanneer de temperatuur onder de 36 C en boven de 38 C is.

ligging

Leg de baby op zijn/haar rug te slapen. Probeer na iedere voeding het gezichtje naar een andere kant te laten kijken.

kleur

Een gezonde pasgeborene heeft een roze of getinte huidskleur. Ziet de baby blauw, grijs, geel of een andere kleur, bel ons dan direct!

GGD en consultatiebureau

De GGD komt tijdens de kraamperiode langs voor de hielprik en de gehoortest. Via de GGD loopt ook je eerste afspraak met het consultatiebureau. Zij nemen de zorg voor jouw kindje 'officieel' van ons over. Aan het eind van het kraambed worden alle belangrijke gegevens overgedragen aan het consultatiebureau van het Ouder en Kind Centrum bij jou in de buurt. Zo hoef je niet alle informatie opnieuw aan een zorgverlener te vertellen en gaat er geen, mogelijk belangrijke, informatie verloren. Ook de huisarts krijgt een brief met de aankondiging van de geboorte en eventuele bijzonderheden.

de nacontrole

Ongeveer 6 weken na je bevalling plannen we een nacontrole in op de praktijk. Deze afspraak staat in het teken van je fysieke en mentale herstel. Hoe valt het ouderschap, hoe kom je aan je rust, voel je je fysiek opknappen? Indien gewenst controleren we je buikspieren en bekijken we eventueel de genezing van de wond. Daarnaast zijn we benieuwd hoe de tijd je kijk op je bevalling heeft beïnvloed en is er ruimte voor jouw verhaal. Pas na de nacontrole is de cirkel rond en sluiten wij als jij daar zelf dan ook aan toe bent de zorg af. Jullie welzijn staat daarbij voorop.

anticonceptie

Om je lichaam na een zwangerschap de ruimte te bieden voor herstel en niet direct weer zwanger te raken is het raadzaam om na te denken over een vorm van anticonceptie. Bij **amstermam** voorzien we in dit stukje anticonceptiezorg en helpen we graag bij het maken van de voor jou passende keuze. Ook is het mogelijk om bij ons op de praktijk verschillende soorten spiraaltjes te laten plaatsen. Meer weten? Kijk op onze website of neem contact op.

bel instructies,

Wij zijn 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar voor spoed tijdens zwangerschap, bevalling of kraambed. Bel op **06-18543341** en kies je eigen team. Hieronder volgen de meest belangrijke situaties waarvan ons altijd op de hoogte moet stellen, opgedeeld per fase.

bel instructies tijdens de zwangerschap

In de zwangerschap bel je voor de volgende zaken naar het spoednummer **06-18543341**:

- bloedverlies meer dan een druppel
- meer dan 6 pijnlijke harde buiken per uur (vóór 37 weken)
- bij twijfel over een vroegtijdige bevalling (vóór 37 weken)
- vruchtwaterverlies (vóór 37 weken).
- aanhoudende koorts (meer dan 24 uur >38 graden)
- onvoldoende voelen van je baby (zie kindsbewegingen pag. 10)
- een of combinatie van de volgende klachten na 24 weken zwangerschap: sterretjes zien, hoofdpijn, misselijkheid, vocht vasthouden, tintelende vingers en/of het gevoel van een strakke band onder je ribben.
- bij zorgen over jouw gezondheid of die van de baby!

bel instructies tijdens de bevalling

NB: Bij bloedverlies, weeën of vruchtwaterverlies vóór 37 weken: bel direct. Vanaf 37 weken bel je voor de volgende punten naar het spoednummer **06-18543341**:

weeën

Eerste kindje? Dan bel je bij 1 a 2 uur regelmatige weeën die iedere 3 a 5 minuten komen en ongeveer 60 seconden aanhouden. De pauze tussen de wee is dan dus 2 tot 4 minuten.

Ben je al een keer eerder bevallen dan geldt het volgende: bel bij weeën om de 5 minuten van 40-60 seconden of als je aanvoelt dat je gaat bevallen.

vruchtwater verlies

Vang wat op in een kraamverband of een helder glas en let op de kleur. Is het:

- helder of roze;
is het nacht: bel rond 10.00 uur 's ochtends
is het overdag: bel direct
- groen of bruin: bel direct

Indien het hoofdje nog niet goed ingedaald was bij de laatste controle, bel ons dan direct na het breken van de vliezen en ga liggen (ongeacht kleur en tijdstip).

Bewaar datgene wat nat geworden is (kleding, kraamverband, etc) voor ons. Noteer het tijdstip waarop de vliezen zijn gebroken. Meet elke 4 uur je temperatuur en bel bij verhoging (> 38 graden)

bloedverlies

- Verlies je helderrood vaginaal bloed zonder weeën bel ons dan direct.
- Verlies je helderrood vaginaal bloed met weeën en is het meer dan een menstruatie bel ons dan direct. Minder dan een menstruatie en weeën is een normaal verschijnsel.

bel instructies tijdens het kraambed

Tijdens het kraambed bel je ons hoe dan ook:

- bij ruim bloedverlies, d.w.z. een maandverband doordrenkt vol in 30-60 minuten of bij plotseling snelle toename van het bloedverlies
- bij aanhoudende buikpijn
- bij koorts boven de 38 graden
- als de baby een temperatuur heeft onder de 36,5 graden of boven de 37,5 graden
- de kraamzorg wil overleggen
- als jij je zorgen maakt over jouw gezondheid of die van je baby

zwangerschapskalender,

wat kun je wanneer verwachten?

Hieronder vind je een overzicht van je aankomende afspraken. Per periode staat genoemd welke onderwerpen aan bod zullen komen. Dat geeft je de kans om uit interesse over sommige thema's al wat in te lezen en schetst wat je in welke periode van ons kan verwachten.

intake

informatie **amstermam**
vragenlijsten doorlopen
inleveren van toestemmingsformulieren
counseling over prenatale onderzoeken indien gewenst
uitleg standaard bloedonderzoek
inloopspreekuur
inlog Orfeus app: praktijknummer: 1963. incode:
volg @amstermam.nl op social media :)
meld je aan voor het 9 maandenplan op www.amstermam.nl

tweede afspraak (15-17 weken)

Uitslagen bloedonderzoek bespreken
Informatie over 20 weken echo
Toesturen van je digitale zwangerschapsverklaring
Erkenning regelen

afspraak rond 22-24 weken

uitslag van de 20 weken echo bespreken (indien aan de orde)
uitleg over kindsbewegingen
informatie voorbereiding op bevalling: cursussen, voorlichtingen en workshops
de 22weken prik (kinkhoestvaccinatie)
op indicatie: glucose test

afspraak rond 26-28 weken

aangemeld voor voorlichting & workshop?
informerend kindsbewegingen
op indicatie: aanvullend Rhesus onderzoek

afspraak rond 30 weken

controleren van ijzerwaarde (Hb)
Groeigids Borstvoeding indien gewenst

afspraak rond 33 weken

voorlichting bevalling bijgewoond?
kraampakket in huis?
kraamzorg intake & GroeiGids ontvangen?

afspraken rond 35 weken

liggingsecho
bevalwensen bespreken

afspraak rond 37 weken

klossen in huis
bevalwensen compleet in zwangerschapskaart

wekelijkse afspraken tussen 37 en 41 weken

controle voor bloeddruk, ligging en groei van de baby
laatste loodjes

afspraak na 40 weken

wat gebeurt er na je uitgerekende datum: uitleg serotiniteit

notities,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

contact,

Centrum
Spuistraat 239-1

Oost
Louise Wentstraat 186 (Bluebirds yoga)

West
Westerdok 808 (postadres)
1013 BV Amsterdam

praktijk assistent
020-2103170

verloskundige spoedlijn
[06-18543341](tel:06-18543341) dag & nacht bereikbaar
bij herhaaldelijk geen gehoor: 020-5923862

afspraak maken of verzetten:
020-2103170 of mail@amstermam.nl

Je bent zonder afspraak welkom op ons inloopspreekuur op de **Spuistraat 239-1**. Elke woensdag tussen 15:00-15:30.

neem dit mapje iedere afspraak mee

© amstermam 2021

