



Dé Provinciale
Kraamzorg

Kraamtijd!

magazine

De kraamzorg- consulent

Jouw aanspreekpunt

Thuis bevallen?

Geen zorgen

Hoera! Zwanger!

Waarom zwangeren voor
Dé Provinciale Kraamzorg kiezen

Hoera!

**De beste
start**
*maakt je
samen!*

Inhoud



4

Hoera zwanger!

Waarom kiezen zwangeren voor Dé Provinciale Kraamzorg? En wanneer moet je je aanmelden?

6

Altijd dichtbij

Waar je ook bevalt, wij zijn altijd in de buurt.

De kraamzorgconsulent: jouw aanspreekpunt

Antwoord op al je vragen tijdens je zwangerschap en kraamtijd.

10

14

Bevallen

zonder zorgen

Thuis of toch naar het ziekenhuis?

8

Borstvoeding Puur natuur

Ondersteuning bij het geven van borstvoeding.

12

Lekker thuis Bevalling en kraamtijd

Bevallen in je eigen vertrouwde omgeving.

15

Reacties en ervaringen

Lees hoe anderen onze zorg hebben ervaren.

Colofon

Kraamtijd magazine is een uitgave van Dé Provinciale Kraamzorg.

Redactieadres
post@deprovincialekraamzorg.nl

Fotografie
Nick Franken

Vormgeving
STUDIO iBiZZ

Uitgave
augustus 2017



Gefeliciteerd!

Meer weten?
Bel onze
informatielijn
0113 224000

Je krijgt een kindje! Je bevalling en de dagen daarna zijn heel bijzonder. Op al die speciale momenten kun je vertrouwen op onze kraamzorg.

We helpen je vóór de bevalling bij het kiezen van de juiste cursus, zodat je goed voorbereid je kindje kunt krijgen, staan je bij tijdens de bevalling en ondersteunen je tijdens je kraamtijd. Dat doen we niet alleen door praktische zorg, maar ook door jou wegwijs te maken in de zorg voor je kindje. Ook je partner en eventuele andere kinderen in je gezin betrekken we daar natuurlijk bij.

Wie wij zijn? Dé Provinciale Kraamzorg, een kraamzorgorganisatie die in

Zeeland al meer dan vijftig jaar de beste kraamzorg biedt. Dat doen we met respect voor ieders levensbeschouwing. Kraamzorg van hoge kwaliteit, wat niet alleen blijkt uit onze kwaliteitscertificeringen maar ook uit het feit dat onze cliënten ons waarderen met een 8,8.

In dit magazine lees je alles over kraamzorg en over wat je van ons kunt verwachten in jouw kraamtijd. Heb je nog vragen? Neem gerust contact met ons op. We beantwoorden graag al je vragen.

Hoera zwanger!

Je bent in verwachting. Een heerlijke tijd om te genieten van het wonderdje dat in je buik groeit. En een tijd om bezig te zijn met alle voorbereidingen op de komst van je baby. Het bedenken van de naam, het kamertje inrichten én het maken van beslissingen over de bevalling en de kraamzorg!

Waarom kiezen voor

Dé Provinciale Kraamzorg?

Je wilt graag de allerbeste zorg voor jou en je kindje. Je kunt erop vertrouwen dat Dé Provinciale Kraamzorg je die uitstekende, persoonlijke zorg biedt. Want:

- Ouders waarderen onze kraamzorg met maar liefst een 8,8!
- Je kunt al vanaf de start van je bevalling een beroep doen op ondersteuning door een kraamverzorgende.
- Je hebt één aanspreekpunt voor al je vragen: je kraamzorgconsulent.
- We hebben het ISO 9001:2015 kwaliteitscertificaat. Ook hebben wij eigen lactatiekundigen in huis. Onze lactatiekundigen kunnen je ondersteunen, wanneer je problemen ondervindt met borstvoeding.
- Onze kraamverzorgenden begeleiden je bij een poliklinische bevalling in het ziekenhuis in Goes, Terneuzen, Bergen op Zoom en Dirksland.

12 weken zwanger?

Nú is het moment om je aan te melden voor de beste kraamzorg! Ga naar deprovincialekraamzorg.nl



Wanneer aanmelden?

Je meldt je bij voorkeur aan als je ongeveer twaalf weken zwanger bent. Dat kan heel gemakkelijk via www.deprovincialekraamzorg.nl/formulieren/aanmelden of telefonisch via 0113 224040.

Nog geen twaalf weken zwanger? Jouw geluk kun je delen: www.moedersvoormoeders.nl

Altijd dichtbij

Dé Provinciale Kraamzorg werkt met kleine teams, die over heel ons werkgebied verspreid zijn. Zo zijn we altijd bij jou in de buurt. Daarnaast heb je tijdens je hele kraamperiode zoveel mogelijk dezelfde kraamverzorgende. Dat is wel zo vertrouwd! Wil je weten waar het team van Dé Provinciale Kraamzorg in jouw buurt is gevestigd? Kijk dan op www.deprovincialekraamzorg.nl/werkgebied.

Intake

Rond de 30e week van je zwangerschap vindt het intakegesprek plaats. Dat kan thuis of telefonisch zijn. Je bespreekt dan je wensen rondom bevalling en kraamtijd. Want jouw wensen zijn ons uitgangspunt voor een prettige kraamtijd. Daarnaast legt onze collega je uit hoe de kraamzorg verloopt en stelt ze een indicatie van het aantal uren kraamzorg.

Beroepsgeheim

Omdat onze kraamverzorgenden werken bij jou thuis, in je meest intieme omgeving, is het goed om te weten dat op alles wat onze kraamverzorgenden bij jou thuis meemaken beroepsgeheim rust. Want wat privé is, moet privé blijven.



Ons
werkgebied



Optimale voorbereiding



... met een cursus

Om je optimaal voor te bereiden op je bevalling en je kraamtijd kan het fijn zijn om een cursus te volgen, bijvoorbeeld een zwangerschapscursus. Dé Provinciale Kraamzorg kan je adviseren over welke cursus voor jou geschikt is. www.deprovincialekraamzorg.nl/cursussen

Bewegen en ontspannen

Om fit de bevalling in te gaan, kun je diverse cursussen volgen die jou voorbereiden op de topsportprestatie die een bevalling is. Daarnaast kun je ook ontspanningscursussen volgen, zoals zwangerschapsyoga of een massage. Kijk snel op onze website om te ontdekken welke cursus bij jou past. www.deprovincialekraamzorg.nl/cursussen

Borstvoeding

Naast de cursussen die je kunt volgen, hebben we regelmatig informatieavonden over borstvoeding, waarin je alle informatie krijgt die je nodig hebt. Deze avonden worden in heel Zeeland georganiseerd.

Niet alleen na de bevalling, maar ook daarvóór zijn we er voor je.

Kijk op
www.deprovincialekraamzorg.nl
wat we voor jou kunnen betekenen.



Borstvoeding *puur natuur*

Borstvoeding geven is puur natuur, gezond en gezellig!
Dé Provinciale Kraamzorg biedt je alle steun om het geven van
borstvoeding tot een succes en een plezier te maken.

Geen enkele kunstmatige zuigelingen-voeding kan de unieke eigenschappen van moedermelk evenaren en bovendien bevordert borstvoeding een bijzondere band tussen moeder en baby.

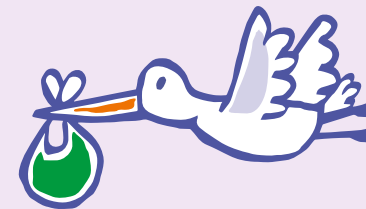
Lactatiekundige

Borstvoeding geven gaat meestal vanzelf, maar soms zijn er omstandigheden die het wat moeilijker maken en waarbij je wel wat extra hulp of advies kunt gebruiken. Je kunt dan een beroep doen op één van onze speciaal opgeleide lactatiekundigen. Zij zijn

in het bezit van het internationale lactatie-kundige diploma IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) en zijn aangesloten bij de NVL.



**Wil je meer weten over onze
lactatiekundige hulp? Kijk op
www.deprovincialekraamzorg.nl**



Ons kwaliteitskeurmerk

Bij Dé Provinciale Kraamzorg kun je rekenen op vakkundige en persoonlijke zorg tijdens je bevalling én je kraamtijd. We hebben al generaties lang ervaring en werken uiteraard alleen met gediplomeerde, deskundige medewerkers. We hebben het ISO 9001:2015 kwaliteitscertificaat.



Dé Provinciale Kraamzorg werkt nauw samen met ziekenhuizen, verloskundigen, gynaecologen, kinderartsen, jeugd-gezondheidszorg en de GGD. Zo kun je er zeker van zijn dat alle zorg voor jou en je kindje goed op elkaar wordt afgestemd.



Je kunt een lactatiekundige onder meer inschakelen bij:

- problemen met het aanleggen van de baby
 - het weigeren van de borst
 - pijnklachten
 - terugkerende borstontstekingen.
 - onvoldoende melkproductie en/of onvoldoende groei van de baby
 - vroeggeboorte
 - ziekte of handicap van moeder of baby
 - opnieuw beginnen met borstvoeding
- Ook als je kunstvoeding geeft, kan je rekenen op deskundige begeleiding door onze kraamverzorgenden.

Vooruitgang

"In mijn werkgebied in Zeeland is het percentage vrouwen dat na de kraamtijd nog borstvoeding geeft, in tien jaar tijd met zo'n 15% gestegen. Maar het kan altijd nog beter."

**Miranda de Poorter, lactatiekundige én
kraamzorgconsulent gemeente Hulst e.o.**

Bevalen zonder zorgen



Wanneer alles goed gaat en je geen medische indicatie hebt, kun je zelf kiezen waar je wilt bevallen: thuis, in het ziekenhuis Goes, Terneuzen of Dirksland of in het Bravis Moeder & Kindcentrum. Bij de geboorte van je kind is het belangrijk dat je in een vertrouwde omgeving bent. Natuurlijk wil je vooraf de juiste keuze maken. Gelukkig heb je bij Dé Provinciale Kraamzorg allerlei mogelijkheden. Op deze pagina's zetten we ze voor je op een rijtje.



Thuis

Bevallen

Thuis bevallen is voor veel vrouwen een prettige ervaring, want je kunt zodra je kindje er is meteen in je eigen huis aan elkaar wennen. Dan is het goed om te weten dat onze kraamverzorgenden speciaal getraind zijn om jou bij je bevalling te ondersteunen. Ze assisteren niet alleen de verloskundige, maar coachen jou ook je bevalling door. Ze helpen op verschillende manieren de pijn te verminderen, zonder dat er medicijnen aan te pas komen. Dat doen ze onder meer door massage, mentale steun en 'meepuffen'.



Ziekenhuis

Bevalling

Je kunt er zelf voor kiezen om in het ziekenhuis te bevallen, maar soms moet je ook in het ziekenhuis bevallen omdat er een medische reden voor is.

Kraamtijd

Wanneer je in het ziekenhuis bevallen bent, kun je in veel gevallen je kraamtijd toch thuis doorbrengen. We staan voor je klaar met deskundige kraamzorg, waarbij jouw wensen centraal staan.



Lekker thuis

Bevalling en kraamtijd



Voor veel vrouwen is het een grote wens om hun kindje thuis ter wereld te laten komen, in hun eigen vertrouwde omgeving. Wanneer er geen medische complicaties zijn, kun je thuis bevallen met de professionele zorg van je verloskundige en de kraamverzorgende.

Onze kraamverzorgende zet alles klaar voor de bevalling, zorgt voor rust, ondersteunt je bij de weeën en assisteert de verloskundige of de huisarts. Na de bevalling is ze er om jou en je baby te verzorgen, de kraamkamer op te ruimen en je te helpen met de eerste voeding. Zo kun je meteen genieten van die eerste, bijzondere momenten met je kindje in je eigen omgeving.

Coaching tijdens je bevalling

Bij Dé Provinciale Kraamzorg weten we hoe spannend een bevalling kan zijn. Zeker wanneer je thuis bevalt, kan het prettig zijn wanneer er de hele tijd een ervaren professional bij je is - en niet pas vanaf het moment dat de weeën om de drie minuten komen.

Wil jij ook coaching en ondersteuning vanaf de eerste wee?

Kies dan voor Dé Provinciale Kraamzorg. Meld je aan via www.deprovinciale-kraamzorg.nl



Daarom is Dé Provinciale Kraamzorg altijd in de buurt en kun je al vanaf de eerste wee een kraamverzorgende bij je thuis krijgen, die veel ervaring heeft met bevallingen en je door de eerste fase kan helpen. Dat noemen we vroegtijdige inzet. Vind jij het prettig om tijdens de hele bevalling ondersteuning te krijgen van een kraamverzorgende? Geef dat dan aan bij de kraamzorgconsulent en bij je verloskundige.

De eerste dagen thuis

De eerste dagen met je kindje zijn heel bijzonder. Onze kraamverzorgenden ondersteunen je daarbij. Hoeveel uur kraamzorg je nodig hebt, stelt onze kraamzorgconsulent op basis van het intakegesprek vast: de zogenoemde indicatie. Je zorgverze-

kering toetst deze indicatie. Gemiddeld gaat het om 45 tot 49 uur, verdeeld over acht dagen. Mocht tijdens je zwangerschap, bevalling of kraamtijd blijken dat je meer zorg nodig hebt, dan kan je indicatie worden bijgesteld. Ook kun je zelf extra uren inkopen.

Couveusenazorg

Heeft je baby in de couveuse gelegen? Dan is de officiële kraamtijd meestal voorbij op het moment dat je baby naar huis mag. Maar de overgang van ziekenhuis naar thuis is vaak erg groot. Daarom biedt Dé Provinciale Kraamzorg couveusenazorg aan, die door sommige zorgverzekeraars vergoed wordt. Je krijgt dan gedurende enkele dagen een paar uur kraamzorg per dag.

De kraamzorgconsulent: jouw aanspreekpunt

Jouw kraamzorgconsulent is je persoonlijke aanspreekpunt tijdens je zwangerschap en kraamtijd. Zij geeft antwoord op al je vragen en kan je adviseren over zaken als borstvoeding en de spullen die je nodig hebt voor je bevalling en je kraamtijd. Omdat jouw kraamzorgconsulent bij jou in de buurt werkt, heeft ze goede contacten met jouw verloskundigenpraktijk en de ziekenhuizen in jouw regio.

Je kraamzorgconsulent heeft op drie vaste momenten tijdens je zwangerschap en kraamtijd contact met jou.

1. Twee weken na je aanmelding neemt ze contact met je op voor een eerste kennismaking.

2. Rond de 30e week van je zwangerschap als het intakegesprek plaatsvindt.

3. Na je bevalling tijdens de kraamtijd. Heb jij tussendoor vragen? Aarzel niet om je kraamzorgconsulent te bellen. Ze staat voor je klaar om al je vragen te beantwoorden.



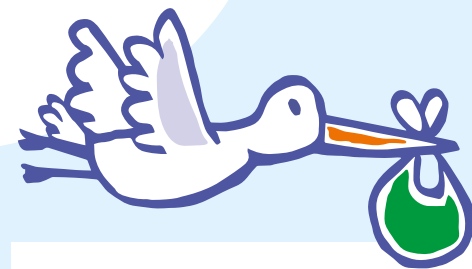
"Als kraamzorgconsulente ben ik jouw eerste aanspreekpunt, van inschrijving tot evaluatie van de kraamzorg. Met al je vragen kun je bij mij terecht, telefonisch of via de mail. Tijdens het intakegesprek bespreek ik jouw wensen en voorkeuren. In totaal werken bij Dé Provinciale Kraamzorg acht kraamzorgconsulentes, verspreid over heel Zeeland."

Els van der Spruit, kraamverzorgende én kraamzorgconsulent gemeente Middelburg en Veere



Eu wat viud jij?

We vroegen enkele ouders naar hun ervaringen met Dé Provinciale Kraamzorg. Hieronder hun reacties!



"Ze heeft ons enorm ondersteund"

Rens, de zoon van Daniël en Manon Huisen-Van de Panne uit Zierikzee en broertje van baby Merel, had het even moeilijk toen kraamverzorgende Esther van Dé Provinciale Kraamzorg na de kraamtijd wegging. "Esther heeft het zo goed gedaan dat hij toch wel wat traantjes heeft gelaten. Ze heeft ons enorm goed ondersteund en daarbij had ze ook veel aandacht voor Rens. Merel is inmiddels bijna een half jaar oud, maar Rens probeerde Esther laatst nog te bellen met zijn speelgoedtelefoon om te vragen wanneer ze weer terugkomt. Dat zegt wel genoeg, toch?"



"Onze oudere zoon kreeg een eigen kraamzorgdiploma"

De kraamverzorgende die Mijke de Ridder uit Ovezande na de geboorte van zoon Loek ondersteunde, overtrof alle verwachtingen. "Van mij krijgt ze een dikke 10! Ze luisterde heel goed naar onze behoeften en wensen en zette nét dat stapje extra. Na de lunch konden we bijvoorbeeld met een gerust hart even gaan rusten en daarna was alles netjes opgeruimd. Dat ik een paar dagen niet over zulke dingen hoefde na te denken, was heel prettig. Ook betrok ze onze oudere zoon Tuur heel goed bij alles wat ze deed. Toen ze wegging, kreeg hij zelfs een eigen kraamzorgdiploma. Daar was hij natuurlijk heel trots op!"



**De beste
start**
*maak je
samen!*

Kies jij ook voor de beste kraamzorg?
Neem contact met op met Dé
Provinciale Kraamzorg!



Dé Provinciale
Kraamzorg

www.deprovincialekraamzorg.nl | 0113-224000