



**Lunavi**  
Kraamzorg

# Kraamtijd!

*magazine*

## De kraamzorg- consulent

Jouw aanspreekpunt

## Thuis of in het kraamhotel?

Geen zorgen

## Hoera! Zwanger!

Waarom zwangeren  
kiezen voor Lunavi



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

# Hoera!



# Inhoud



4

## Hoera zwanger!

Waarom kiezen zwangeren voor Lunavi? En wanneer moet je je aanmelden?

## De kraamzorg consulent

Jouw aanspreekpunt

15

## Bevallen *zonder zorgen*

Thuis, in het kraamhotel of toch naar het ziekenhuis?

10



12

## Lekker thuis Bevalling en kraamtijd

Bevallen in je eigen vertrouwde omgeving.

16

## Je bevalling en kraamtijd in het kraamhotel

Een huiselijke omgeving, maar met het ziekenhuis dichtbij.

6 &amp; 18

## Reacties en ervaringen

Lees hoe anderen onze zorg hebben ervaren.

## Colofon

Kraamtijd magazine is een uitgave van Lunavi Kraamzorg (voorheen Thebe Kraamzorg).

Redactieadres  
communicatie@lunavi.nl

Fotografie  
Nick Franken

Vormgeving  
STUDIO iBiZZ

# Gefeliciteerd!

Meer weten?  
Bel onze  
informatielijn  
013 3032500

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? Lunavi, een kraamzorgorganisatie die in Midden/West-Brabant en

in een gedeelte van Zeeland en België al generaties lang de best mogelijke kraamzorg biedt. Onze kraamverzorgenden zijn deskundig, altijd in de buurt en ze houden rekening met jouw persoonlijke wensen en voorkeuren. Want jouw kraamtijd is uniek en onvergetelijk.

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 dat wonder 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 Lunavi?

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

- Ouders waarderen onze kraamzorg met maar liefst een 8,8!
- Je kiest zelf waar je wilt bevallen en waar je jouw kraamtijd door wilt brengen: thuis of in ons kraamhotel te Tilburg.
- 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: de kraamzorgconsulent.
- Als welkomstgeschenk ontvang je een informatief kraamdagboek en korting op diverse cursussen rondom zwangerschap en bevalling.
- We hebben het HKZ ISO 9001-kwaliteitskeurmerk én het borstvoedingscertificaat. Onze lactatiekundigen kunnen je ondersteunen, wanneer je problemen ondervindt met borstvoeding.
- Onze kraamverzorgenden begeleiden je bij een bevalling in diverse ziekenhuizen.

## 12 weken zwanger?

Nú is het moment om je aan te melden voor de beste kraamzorg! Ga naar [www.lunavi.nl](http://www.lunavi.nl)

## Nog geen 12 weken zwanger?

Geluk kun je delen! Ga naar [www.moeders-voormoeders.nl](http://www.moeders-voormoeders.nl)



### Wanneer aanmelden?

Je meldt je bij voorkeur aan als je ongeveer twaalf weken zwanger bent. Dat kan heel gemakkelijk via [www.lunavi.nl/aanmelden](http://www.lunavi.nl/aanmelden) of telefonisch via ons centrale nummer 013 - 3032500. Geef bij je aanmelding aan waar je wilt bevallen en waar je je kraamtijd wilt doorbrengen: thuis of in het kraamhotel. Natuurlijk kun je dit tijdens je zwangerschap altijd nog wijzigen. Wil je meer kraamzorg ontvangen dan waar je volgens je indicatie recht op hebt? Dan kun je extra uren inkopen bij Lunavi. Jouw kraamzorgconsulent informeert je graag over je mogelijkheden.

## "Het voelt heel vertrouwd"

Jolanda (29) en Robert (35) Kloek, Hardinxveld-Giessendam ouders van zoon Xavier (2,5) en baby Quinten hadden de vorige keer ook voor kraamzorg van Lunavi gekozen en dat is goed bevallen. "We kennen Elize al, dus het voelt heel vertrouwd. Ze neemt ons een groot deel van het huishouden uit handen en ze zorgt goed voor mijn vrouw én onze kinderen, zodat wij samen kunnen genieten van de kraamweek."



## "Ook mijn oudste zoutje werd bij de zorg betrokken"

Leonie van Berchum – Van der Pijl en haar man Sebastiaan uit Werkendam kregen in maart 2016 hun tweede zontje Micha en kozen voor Lunavi. "Daar was geen twijfel over mogelijk, want bij mijn eerste kind was Lunavi me goed bevallen. Ook deze keer had ik een fijne klik met mijn kraamverzorgende.

Omdat Micha via een keizersnede geboren is, kreeg ik langer kraamzorg. Prettig, want zelf kun je na een keizersnede nog niet zo veel. En, heel bijzonder: ze betrok Nathan nadrukkelijk bij de zorg voor zijn kleine broertje. Dat vond hij natuurlijk fantastisch!"



## Hoe ziet een werkdag eruit?



"Ik kom 's ochtends binnen en neem dan met de ouders de nacht door. Vervolgens controleer ik moeder en kind, mijn bevindingen leg ik vast ik het zorgplan. Ik maak een ontbijtje en we doen de baby lekker in bad. Daarna help ik de moeder indien nodig onder de douche. Vervolgens is het vaak tijd voor de visite: beschuitjes

smeren dus! Na de lunch gaan de baby én de ouders vaak rusten. De hele dag door doe ik lichte huishoudelijke taken en houd ik in de gaten hoe het met de baby en de moeder gaat. Ik geef tips en adviezen. Heel afwisselend dus. Geen twee dagen zijn hetzelfde!"

**Henriëke Vos, kraamverzorgende**



# Optimale voorbereiding

## **... met het kraamdagboek**

Wanneer jij je inschrijft bij Lunavi, krijg je van ons een informatiepakket en later het kraamdagboek. Dat is niet alleen een naslagwerk met alle informatie over je zwangerschap, bevalling en kraamtijd, je vindt hier ook handige checklists en tips zodat jij optimaal bent voorbereid op de komst van je baby. Je kunt er je eigen ervaringen en indrukken in opschrijven en natuurlijk foto's bij plakken. Zo wordt het kraamdagboek een waardevolle herinnering aan een bijzondere periode in je leven. Neem voor meer informatie ook eens een kijkje op onze site [www.lunavi.nl](http://www.lunavi.nl)

## **... 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 of een cursus over borstvoeding. Lunavi kan je adviseren over welke cursus voor jou geschikt is. In sommige gevallen krijg je korting op je cursus, wanneer je ingeschreven bent bij Lunavi. Kijk snel op onze website om te ontdekken welke cursus bij jou past.

[www.lunavi.nl/over-lunavi/cursussen](http://www.lunavi.nl/over-lunavi/cursussen)





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

**Kijk op [www.lunavi.nl](http://www.lunavi.nl)**  
wat we voor jou kunnen  
betekenen.

# Bevallen zonder zorgen

Wanneer alles goed gaat en je geen medische indicatie hebt, kun je zelf kiezen waar je wilt bevallen: thuis, in het ziekenhuis of in het kraamhotel. 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 Lunavi allerlei mogelijkheden. Op deze pagina's zetten we ze voor je op een rijtje.

## De eerste stappen

"Ik help ouders op weg bij de verzorging van hun baby, zodat ze aan het einde van de kraamweek vol vertrouwen zelf de zorg aankunnen!"

**Elize van Oudheusden,**  
kraamverzorgende



## Thuis

### Bevalling

Voor sommige vrouwen is het een wens om hun kindje thuis te krijgen. Je bent dan immers in je eigen, vertrouwde omgeving en je kunt zodra je kindje er is meteen in je eigen huis aan elkaar wennen. Dan is het goed om te weten dat Lunavi kraamverzorgenden heeft die speciaal getraind zijn om jou bij je bevalling te ondersteunen. Ze assisteren niet alleen de verloskundige, maar coachen jou ook je bevalling door – wanneer je dat wilt, zelfs al vanaf de eerste wee. 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'.

### Kraamtijd

Of je nu thuis, in het ziekenhuis of in het kraamhotel bent bevallen: wanneer je je kraamtijd thuis doorbrengt, kun je rekenen op de kraamzorg van Lunavi. We staan voor je klaar met deskundige kraamzorg, waarbij jouw wensen centraal staan.



# Kraamhotel

## Bevalling

Wil je graag bevallen in een huiselijke omgeving, maar wel met de zekerheid van het ziekenhuis in de nabijheid? Dan is bevallen in een kraamhotel voor jou de beste keuze. Lunavi heeft een kraamhotel in Tilburg waar je in alle rust kunt bevallen met de benodigde zorg binnen handbereik. In ons kraamhotel staan de kraamverzorgenden van Lunavi voor je klaar om je tijdens de bevalling te ondersteunen, samen met je eigen verloskundige.

## Kraamtijd

Je kunt er altijd voor kiezen om je kraamtijd in het kraamhotel te Tilburg door te brengen, óók wanneer je thuis of in het ziekenhuis bent bevallen. Na je bevalling kom je dan naar het kraamhotel, waar de kraamverzorgenden van Lunavi voor jou klaarstaan. Je kunt er ook voor kiezen om je kraamtijd deels in het kraamhotel en deels thuis door te brengen.



# Ziekenhuis

## Bevalling

Je kunt er zelf voor kiezen om in het ziekenhuis te bevallen, bijvoorbeeld omdat er bij jouw ziekenhuis geen kraamhotel aanwezig is, 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 of in het kraamhotel doorbrengen. Daar ontvang je uiteraard gewoon deskundige kraamzorg van Lunavi.

### Lunavi Partuspool

Wij hebben een speciaal team kraamverzorgenden die een extra opleiding hebben gevolgd, zodat zij in het ziekenhuis kunnen assisteren bij moeilijke situaties tijdens de bevalling.



**Wil jij  
ook coaching en  
ondersteuning vanaf  
de eerste wee?**

Kies dan voor kraamzorg  
van Lunavi. Meld je aan  
via [www.lunavi.nl](http://www.lunavi.nl)

# Lekker thuis

## Bevalling en kraamtijd

Voor sommige 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.

De kraamverzorgende van Lunavi zet alles klaar voor de bevalling, zorgt voor rust, ondersteunt je bij de weeën. Ze assisteert de verloskundige of huisarts tijdens de bevalling. 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 Lunavi weten we hoe spannend een bevalling kan zijn. Zeker wanneer je thuis of in het kraamhotel 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. Daarom is Lunavi altijd in de buurt en kun je al vanaf de eerste wee een kraamverzorgende bij je thuis of in het kraamhotel krijgen, die veel ervaring heeft met bevallingen en je door de eerste fase kan helpen. Dat noemen we vroegtijdige inzet. Daarnaast kunnen we je coachen, wanneer je tegen de bevalling opziet en graag extra emotionele ondersteuning wilt. Onze kraamverzorgenden zijn speciaal getraind om 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'.

Wil jij ook een kraamverzorgende van Lunavi om je tijdens de bevalling te ondersteunen? Geef dit dan door aan je kraamzorgconsulent en je verloskundige.

### De eerste dagen thuis

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

indicatie. Gemiddeld gaat het om 45 tot 49 uur, verdeeld over acht dagen. Je kunt bij Lunavi kiezen voor verschillende zorgpakketten, die je kunt bekijken op [www.lunavi.nl/kraamtijd/zorgpakketten](http://www.lunavi.nl/kraamtijd/zorgpakketten). Mocht tijdens je zwangerschap, bevalling of kraamtijd blijken dat je meer zorg nodig hebt, dan kan je indicatie worden bijgesteld, in overleg met je verloskundige. 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 Lunavi 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. Kijk op [www.lunavi.nl/kraamzorg-in-jouw-plaats](http://www.lunavi.nl/kraamzorg-in-jouw-plaats) wie jouw kraamzorgconsulent is.

Je kraamzorgconsulent heeft in elk geval op drie momenten tijdens je zwangerschap en kraamtijd contact met jou. Na je inschrijving neemt jouw kraamzorgconsulent contact op. Wanneer je tussen de 25 en 28 weken zwanger bent, vindt het intakegesprek plaats. Dat kan thuis of telefonisch zijn. Je bespreekt dan jouw wensen rondom bevalling en kraamtijd. Heb jij tussendoor vragen? Aarzel niet om je kraamzorgconsulent te bellen. Ze staat voor je klaar om al je vragen te beantwoorden.

## Voor al je vragen...



“Als kraamzorgconsulente ben ik het eerste aanspreekpunt. Met al je vragen kun je bij mij terecht, telefonisch of tijdens mijn inloopsprekuren bij de verloskundige. Ik doe de intake, bespreek jouw wensen en voorkeuren en indien nodig evalueer ik na de kraamperiode wat goed ging en wat in de toekomst beter kan.”

**Elize van Oudheusden, kraamverzorgende én kraamzorgconsulente**





## Lunavi gaat voor de beste kwaliteit!

We komen onze afspraken na, hebben diverse kwaliteitscertificeringen en zijn een erkend leerbedrijf. Zo houden wij de kwaliteit van onze kraamzorg op hoog niveau.

### Zorggarantie en beroepsgeheim

Je kunt altijd rekenen op de levering van het aantal met jou overeengekomen zorguren, tenzij zich bij jou of ons een onvoorziene situatie voordoet. Omdat je kraamverzorgende bij jou in huis meedraait, is ze nauw betrokken bij wat er speelt binnen jouw gezin. Wat privé is, moet uiteraard privé blijven. Daarom rust op alles wat onze medewerkers tijdens het werk meemaken, zien en horen het beroepsgeheim. Dat geldt ook voor eventuele stagiaires.

### Kwaliteitscertificeringen

Bij Lunavi leggen we de lat hoog. Daarom stellen we hoge eisen aan onze zorg, zodat die van hoog niveau blijft. Dat we daarin slagen, blijkt uit het feit dat we beschikken over het ISO HKZ kwaliteitscertificaat voor zorginstellingen en het WHO borstvoedingscertificaat.







# Je bevalling en kraamtijd in het kraamhotel

In het kraamhotel beval je in een rustige omgeving, met de medische zorg van het ziekenhuis dichtbij. Rust en zekerheid. Dat is wat je wilt tijdens een bevalling. Lunavi heeft een kraamhotel waar je in alle rust kunt bevallen met de benodigde zorg binnen handbereik. In ons kraamhotel beval je onder begeleiding van je eigen verloskundige in een kraamsuite in het kraamhotel. Vervolgens kun je ook je kraamtijd doorbrengen in je eigen kraamsuite, waar je bezoek ontvangt en je partner kan overnachten.

## Bevallen op jouw manier

Je bepaalt zelf de manier waar op je wilt bevallen. Tijdens je zwangerschap overleg je daarover met je verloskundige. Zij begeleidt je ook tijdens je bevalling in het kraamhotel. En mochten zich complicaties voordoen, dan is het een veilig gevoel dat de medische zorg van het ziekenhuis heel dichtbij is. Een medische indicatie voor bevallen of verblijven in ons kraamhotel is niet nodig.

## Kraamhotel

In het kraamhotel van Lunavi bij Fam Geboortezorg & Kindergeneeskunde in het ETZ in Tilburg kun je in een huiselijke



### Wist je dat...

veel zorgverzekeraars grotendeels de kosten van je bevalling in het kraamhotel vergoeden? Check of jouw zorgverzekeraar dat ook doet.

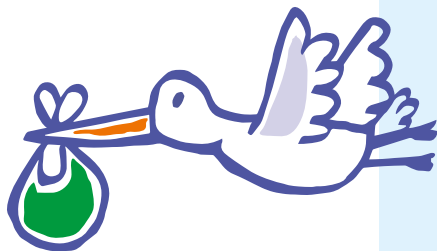
omgeving bevallen. Ook hier kun je rekenen op persoonlijke en deskundige zorg. Je verblijft in een sfeervol ingerichte privékamer (met badkamer) waardoor je je thuis voelt en in alle rust kan bevallen. Wil je na de bevalling je kraamtijd in het kraamhotel doorbrengen? Dat is, tegen een vergoeding, mogelijk! Je partner kan hier ook verblijven en je kunt bezoek ontvangen.



## "Ook bij de borstvoeding heeft ze me goed geholpen"

"Onze dochter is geboren in het kraamhotel en het was heel fijn dat daar, naast een verloskundige, ook een kraamverzorgende bij aanwezig was. Je hebt toch een extra paar handen aan het bed en dat is soms echt wel nodig. Ook gaf ze mij veel aandacht en dat was fijn. Het is heel prettig dat dezelfde kraamzorgorganisatie in het kraamhotel én thuis werkt, want dan is alles vertrouwd en weet je zeker dat het goed geregeld is. Onze kraamverzorgende

Corina vinden we fantastisch. Ze helpt ons op weg met de verzorging van Jitte. Natuurlijk doen we zoveel mogelijk zelf, maar soms laat ze ons zien hoe we sommige dingen nét iets handiger kunnen doen. Aan dat advies hebben we veel. Ook bij de borstvoeding heeft ze me goed geholpen. In het begin lukte het niet zo goed, maar toen zij mij nét een iets andere manier van aanleggen liet zien, ging het wel goed. We zijn heel blij met de manier waarop we kraamzorg hebben gekregen."



## *"De kraamverzorgende gaf rust en vertrouwen"*

Susanne Pulle-de Rooter uit Giessen trof een heel prettige kraamverzorgende nadat haar zoontje Siem (nu 2 jaar) was geboren. "Dus toen ik zwanger was van mijn tweede kindje, wilde ik heel graag dezelfde kraamverzorgende. Natuurlijk kunnen ze dat bij Lunavi niet garanderen, maar gelukkig kregen wij ook na de geboorte van onze dochter Diede kraamzorg van Joyce. Dat was heel fijn, want ze heeft ons beide keren geweldig geholpen. Bijvoorbeeld toen ik na de geboorte van onze zoon onzeker was over het geven van borstvoeding. Zij gaf me het vertrouwen om ermee door te gaan en dat was heel fijn."



## **Deskundig**

"Voor alle kraamverzorgenden van Lunavi is er jaarlijks een uitgebreid scholingsprogramma, zodat we altijd op de hoogte zijn van de laatste ontwikkelingen. Daardoor kun je erop vertrouwen dat er altijd een deskundige kraamverzorgende bij je thuis komt."

**Corina Felius, kraamverzorgende**



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

### Wist je dat...

- wij ervoor staan dat je hele kraamperiode dezelfde kraamverzorgende hebt?
- wij contracten hebben met alle zorgverzekeraars?
- onze kraamzorg met een 9 wordt gewaardeerd door onze cliënten?



**Lunavi**  
Kraamzorg

**Kies jij ook voor de beste kraamzorg?  
Neem contact met op met Lunavi!**

**www.lunavi.nl of bel 013 - 303 25 00**