

De beste Start

Uitgave 1 | 2022



Wat heb je nodig?

Alle info op een rij!

pagina 8

Zwanger

Waarom naar
het kraamhotel?

pagina 13

Borstvoeding

Puur natuur,
gezond en gezellig!

pagina 20

Checklist & tips

pagina 8 & 18



Dé Provinciale
Kraamzorg



Lunavi
Kraamzorg

Inhoud

Inhoud

Daarom kies je voor ons	4
Kraamverhaal	5
Wanneer aanmelden?	6
Aantal uren kraamzorg	7
Kosten kraamzorg	7
Wat heb je nodig voor jouw kraamtijd?	8
De kraamzorgconsulent	9
Een goede voorbereiding	10
Cursussen en bijeenkomsten	11
Bevallen zonder zorgen	12
De kraamverzorgende	14
Jouw kraamtijd	16
Kraamverhaal	17
Tips van onze kraamverzorgenden	18
Voeding	20
Kwaliteit	22



Kraamzorg bij jou in de buurt



Wat heb je nodig voor jouw kraamtijd?

Colofon

Kraamtijd magazine is een uitgave van Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg

Redactieadres

info@deprovincialekraamzorg.nl en
kraamzorg@lunavi.nl

Fotografie

Nick Franken & Stockfotografie & iBiZZ

Vormgeving

Creative & Digital Bureau iBiZZ



Wanneer aanmelden?



Bevallen zonder zorgen



Gefeliciteerd Zwanger!



Je krijgt een kindje! Je gaat een heerlijke tijd tegemoet en je voelt je kindje groeien (en je ziet je buik groter worden!).

Het bedenken van de naam, de babykamer inrichten én het maken van beslissingen over de bevalling en de kraamzorg... je bereidt je voor op de komst van je kindje. Een belangrijke stap is het regelen van kraamzorg. Dit heb je misschien al in orde gemaakt en anders is daar nu het moment voor!

De best mogelijke kraamzorg

Wij zijn Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg, gevestigd in Zeeland en West- en Midden-Brabant. Al generaties lang bieden wij de best mogelijke kraamzorg. 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.

Wij maken je wegwijs

We adviseren je vóór de bevalling over benodigde hulpmiddelen en materialen of cursussen, zodat je goed voorbereidt je kindje kunt krijgen. We staan je bij tijdens de bevalling en ondersteunen je tijdens jouw kraamtijd. Dat doen we niet alleen door praktische zorg, maar ook door jou wegwijs te maken in de zorg voor jouw kindje. Ook jouw partner en eventuele andere kinderen in het gezin betrekken we daar natuurlijk bij.

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 jouw vragen.

Daarom kies je voor ons

Je wilt graag de allerbeste zorg voor jou en jouw kindje. Je kunt erop vertrouwen dat wij jou uitstekende, persoonlijke zorg bieden! Lees hieronder enkele redenen waarom je kiest voor Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg.

- 1 **Hoge waardering**
Ouders waarderen onze kraamzorg met maar liefst een **9.5!**
- 2 **Kwaliteit**
We beschikken over het **ISO 9001:2015 kwaliteitscertificaat**.
- 3 **Eigen keuze**
Je kiest zelf waar je wilt bevallen: thuis, in het kraamhotel of in het ziekenhuis.
- 4 **Eén aanspreekpunt**
Je hebt **één aanspreekpunt** voor al jouw vragen, namelijk de kraamzorgconsulent.
- 5 **Ondersteuning vanaf de start**
Je kunt al vanaf de start van je bevalling een beroep doen op ondersteuning door een kraamverzorgende.



- 6 **Welkomstgeschenk**
Je ontvangt een handig kraamdagboek, een zorgplan, diverse gadgets en korting op diverse cursussen rondom zwangerschap en bevalling.
- 7 **Eigen lactatiekundigen**
We hebben eigen lactatiekundigen in huis. Zij zijn allemaal aangesloten bij de **NVL** en kunnen je ondersteunen bij het geven van borstvoeding.
- 8 **Diverse ziekenhuizen**
Onze kraamverzorgenden begeleiden je bij een bevalling in het kraamhotel (Lunavi Kraamzorg), Moeder- en Kindcentrum (Dé Provinciale Kraamzorg) en in diverse ziekenhuizen.

ALTIJD DICHTBIJ

Kraamzorg bij jou in de buurt

Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg werken met kleine teams die over heel ons werkgebied zijn verspreid. Zo zijn we altijd bij jou in de buurt. Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg zijn actief in meer dan tachtig plaatsen in heel Zeeland en West- en Midden-Brabant. Onze kraamverzorgenden en kraamzorgconsulenten werken bij jou in de buurt en hebben dus ook contacten met verloskundigen en andere zorgverleners in jouw omgeving. Wil je meer weten over ons werkgebied? Neem dan contact met ons op.



Lees het volledige kraamverhaal (én andere kraamverhalen) op onze websites!

[www.lunavi.nl/
contact/interviews](http://www.lunavi.nl/contact/interviews) of
[www.deprovincialekraamzorg.nl/
contact/interviews](http://www.deprovincialekraamzorg.nl/contact/interviews)

KRAAMVERHAAL

Linda Heinen

 "Een fijne kraamweek, mede dankzij Lisette!"

Linda Heinen woont met haar man Hans, zoon Lucas (1,5 jaar) en dochter Emma (4 maanden) in Waalwijk. Na de geboorte van Emma heeft het gezin kraamzorg ontvangen van Lunavi Kraamzorg.

Linda vertelt: "Toen we uit het ziekenhuis kwamen, stond een uur later kraamverzorgende Lisette op de stoep. Tijdens de kraamweek heeft Lisette ons op allerlei vlakken geholpen. Ze hielp met de verzorging van Emma en deed haar samen met mij in bad. Ze voerde gezondheidschecks uit bij Emma en ze controleerde mijn buikwond. Daarnaast verzorgde ze huishoudelijke taken, verschoonde ze het beddengoed en maakte ontbijt en lunch klaar. Ook ontfermde ze zich over onze zoon Lucas. Hij was helemaal dol op Lisette! We vonden het jammer om afscheid te moeten nemen van Lisette, maar het was ook goed zo. Mede dankzij Lisette hebben we een heel fijne kraamweek gehad!"

Alles over kraamzorg bij

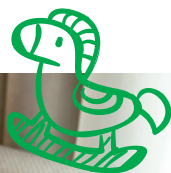
Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg

Wanneer aanmelden?

Je meldt je bij voorkeur aan nadat de exacte uiterekende datum bekend is. Dat kan heel gemakkelijk via www.deprovincialekraamzorg.nl/inschrijven en www.lunavi.nl/inschrijven of telefonisch via onze centrale nummers: Dé Provinciale

Kraamzorg **0113 22 4000** of Lunavi Kraamzorg **013 30 32 500**.

Geef bij je aanmelding aan waar je wilt bevallen en waar je je kraamtijd wilt doorbrengen: thuis of in het kraamhotel in Tilburg. Natuurlijk kun je dit tijdens jouw zwangerschap altijd nog wijzigen. Jouw kraamzorgconsulent informeert je graag over je mogelijkheden.



Nog geen 12 weken zwanger?

Meld je aan voor Moeders voor Moeders!

Moeders voor Moeders zamelt urine in van pril zwangere vrouwen. De urine van pril zwangere vrouwen bevat namelijk het hCG-hormoon. Van dit hormoon worden medicijnen gemaakt die voor stellen met vruchtbaarheidsproblemen van onschatbare waarde zijn.

Kijk op www.moedersvoormoeders.nl



Aantal uren kraamzorg

Na je aanmelding stellen we vast hoeveel uur kraamzorg je nodig hebt. Dit is een inschatting (officieel heet dit een 'indicatie') op basis van jouw persoonlijke situatie. Je zorgverzekeraar toetst de indicatie. Bij de indicatie houden we rekening met enkele criteria, zoals je medische situatie, de samenstelling van je gezin en de aanwezigheid van mantelzorgers. **Gemiddeld wordt 45 tot 49 uur kraamzorg toegekend.** Bij Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg streven we ernaar dat je tijdens je kraamtijd één en dezelfde kraamverzorgende hebt. De uren kraamzorg worden verdeeld over zeven of acht kraamdagen. In overleg met je kraamverzorgende kun je deze uren dagelijks inplannen tussen 8.00 en 18.00 uur.

Meer uren kraamzorg

Er zijn situaties waarbij je indicatie aanleiding geeft tot meer uren kraamzorg, bijvoorbeeld wanneer je zwanger bent van een meerling. Heb je geen indicatie, maar wil je toch meer uren kraamzorg inkopen? Dat is mogelijk. Je kraamzorgconsulent kan je hierover informeren.



Kosten kraamzorg

Als er iets is waar je je tijdens je zwangerschap en kraamtijd liever niet druk over wil maken, dan zijn het wel de kosten van de kraamzorg. Toch is het belangrijk om te weten hoeveel kraamzorg kost en of je hiervoor bent verzekerd. Op welke locatie je ook bevalt en waar je ook verblijft gedurende jouw kraamtijd: alle kosten voor de geïndiceerde kraamzorguren, de inschrijving, de intake en de partusassistentie worden vanuit het basispakket van je zorgverzekering vergoed. In veel gevallen moet je wel een wettelijke eigen bijdrage betalen, tenzij je aanvullend bent verzekerd.

Contracten met alle zorgverzekeraars

Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg hebben met alle zorgverzekeraars in Nederland een contract afgesloten. Bij welke zorgverzekeraar jij ook bent aangesloten: je kunt erop rekenen dat de kraamzorg van Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg grotendeels wordt vergoed.

Wat heb je nodig voor jouw Kraamtijd?



Of je nu thuis, in het ziekenhuis of kraamhotel bevalt, wij adviseren je om een kraampakket in huis te halen. In de kraamtijd zal de inhoud hiervan zeker van pas komen.

Het pakket kun je aanvragen bij je zorgverzekeraar en het kan onderstaande bevatten (het verschilt per verzekeraar en de gekozen verzekeringsvorm of je het pakket krijgt vergoed).

Pakket

- ✓ Bedzeil of matrasbeschermer
- ✓ 2 Kraammatrassen
- ✓ 8 Celstofonderleggers
- ✓ 2 Pakken kraamverband
- ✓ 2 Netbroekjes
- ✓ 1 Flesje alcohol 70%
- ✓ 10 Steriele gaasjes 10/10 cm
- ✓ 2 Pakken steriele gaasjes: zestientjes
- ✓ 1 Pak watten



- ✓ 1 Navelklem of cordring
- ✓ Bedverhogers
- ✓ Ondersteek
- ✓ Douchekrukje

Zelf aanschaffen

- ☐ Desinfecterende zeep, bij voorkeur in een handpompje
- ☐ Keukenrol
- ☐ 2 Digitale thermometers, 1x voor moeder en 1x voor de baby (geen oorthermometers)
- ☐ 2 Emmers
- ☐ Enkele vuilniszakken
- ☐ Zacht toiletpapier
- ☐ Plastic zakjes voor wegwerpen maandverband
- ☐ Litermaat of bidon om te spoelen na het plassen
- ☐ Plastic lepeltje



Gratis hulpmiddelen

Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg werken samen met Mediplus en Medipoint. Twee grote en gerenommeerde aanbieders van zorg- en welzijnsproducten in Nederland. Ze bieden alle kraamzorg hulpmiddelen aan die je nodig hebt tijdens en na je zwangerschap, zoals een ondersteek, bedverhogers (klossen), toiletstoel, douchestoel en rugsteun. Ook kun je een volledig kraampakket bestellen. Onze kraamzorgconsulenten helpen je graag bij het aanvragen van deze hulpmiddelen. Deze kun je in de meeste gevallen kosteloos voor een periode van 3 maanden lenen.



Jouw aanspreekpunt

De kraamzorgconsulent

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 jouw kraamtijd. Omdat jouw kraamzorgconsulent bij jou in de buurt werkt, heeft ze goede contacten met jouw verloskundigenpraktijk en de ziekenhuizen in jouw regio.

Het intakegesprek

Je kraamzorgconsulent heeft tijdens jouw zwangerschap en kraamtijd contact met jou. Na je inschrijving stuurt jouw kraamzorgconsulent jou een e-mailbericht. Wanneer je circa 25 tot 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 jouw vragen

"Als kraamzorgconsulent ben ik het eerste aanspreekpunt. Met al jouw vragen kun je bij mij terecht, telefonisch of tijdens mijn inloopsprekuren bij de verloskundige. Ik verzorg 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."

Sylvia Reijnierse, kraamzorgconsulent én kraamverzorgende

Een goede voorbereiding

Ongeveer 40 weken leef je toe naar de bevalling: het moment dat je écht kennis gaat maken met jouw kindje. Gedurende je zwangerschap heb je de tijd om je voor te bereiden op de bevalling.

Je gaat bijvoorbeeld naar zwangerschapsyoga, je oefent je ademhaling en je denkt na over hoe jouw bevalling moet verlopen. Wil je bijvoorbeeld thuis of in het ziekenhuis bevallen? En in welke houding wil je bevallen: liggend, in bad of met behulp van een baarkruk?

Bevalplan

Je kunt je op verschillende manieren voorbereiden op jouw bevalling. Stel bijvoorbeeld een bevalplan of geboorteplan op. In het bevalplan staan jouw wensen rondom de bevalling, zoals de gewenste baringshouding, de aanwezigheid van eventuele familie of het gebruik van pijnmedicatie. De bevalling kan natuurlijk anders verlopen dan gedacht, maar de verloskundige en de kraamverzorgende zullen proberen zoveel als mogelijk terug te grijpen naar jouw bevalplan. Jouw verloskundige kan je helpen met het opstellen van een bevalplan.



Andere manieren om je voor te bereiden

Naast het opstellen van een bevalplan, kun je je op veel andere manieren voorbereiden op de bevalling. Volg onderstaande voorbeelden en verzamel zoveel mogelijk informatie:

- Volg een zwangerschapscursus en (borst)voedingscursus
- Lees informatie in zwangerschapstijdschriften en -boeken
- Bespreek je wensen en verwachtingen met jouw partner
- Win advies in bij vrouwen die al zijn bevallen
- Stel al jouw vragen aan jouw verloskundige

Cursussen en informatiebijeenkomsten

Om je optimaal voor te bereiden op je bevalling en je kraamtijd kan het fijn zijn om een cursus te volgen. De kraamzorgconsulenten van Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg adviseren jou over de cursussen die je kunt volgen op het gebied van zwangerschap, bevalling en borstvoeding. Een voorbeeld is de cursus babymassage. Veel zorgverzekeraars vergoeden deze cursussen via de aanvullende verzekering. Ben je ingeschreven bij Dé Provinciale Kraamzorg of Lunavi Kraamzorg, dan krijg je in sommige gevallen korting op je cursus. Kijk snel via de QR codes op onze website om te ontdekken welke cursus bij jou past.

Shantala Babymassage

Wanneer je de band tussen jou en je baby wilt versterken kun je je inschrijven voor onze Shantala Babymassage. De massage geeft een kalmerende invloed en de tastzin wordt ontwikkeld, waardoor de baby leert met vertrouwen en zachtheid te reageren.

Ook is de massage goed voor een diepere slaap, betere spijsvertering en nemen de darmkrampjes af.

Kraamdagboek

Wanneer jij je inschrijft bij Dé Provinciale Kraamzorg of Lunavi Kraamzorg, krijg je van ons een welkomstcadeau met o.a. 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.

Vind hier alle informatie over de cursussen en bijeenkomsten.



Lunavi



Dé Provinciale Kraamzorg



BEVALLEN THUIS, KRAAMHOTEL OF ZIEKENHUIS

Bevallen zonder zorgen

Tijdens je hele zwangerschap leef je toe naar je bevalling. Eindelijk ga je jouw kindje in je armen houden! De bevalling is een bijzonder en spannend moment. Je kiest zelf waar je wilt bevallen: in je eigen huis, in een kraamhotel (Moeder- en Kindcentrum) of in het ziekenhuis.

Waar je ook bevalt: Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg zijn er voor je. Beval je thuis? Dan is er een deskundige, gespecialiseerde kraamverzorgende aanwezig om de verloskundige bij de bevalling te assisteren. Ook in het kraamhotel of in het ziekenhuis kan een kraamverzorgende je bijstaan.



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 Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg kraamverzorgenden hebben die speciaal getraind zijn om jou bij je bevalling te ondersteunen. Ze assisteren niet alleen de verloskundige, maar coachen jou ook tijdens jouw bevalling. 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 Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg. 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 Kraamzorg werkt samen met Fam Kraamhotel Lunavi in Tilburg (ETZ). Hier kun je in alle rust bevallen met de benodigde zorg binnen handbereik. In ons kraamhotel staan de kraamverzorgenden van Lunavi Kraamzorg voor je klaar om je tijdens de bevalling te ondersteunen, samen met je eigen verloskundige.

Kraamtijd

Wil je na de bevalling je kraamtijd in het kraamhotel doorbrengen? Dat is, tegen een vergoeding, mogelijk! Je kunt er altijd voor kiezen om je kraamtijd door te brengen in het kraamhotel, óók wanneer je thuis of in het ziekenhuis bent bevallen. Na je bevalling kom je dan naar het kraamhotel, waar de kraamverzorgenden van Lunavi Kraamzorg voor jou klaarstaan. Je kunt er ook voor kiezen om je kraamtijd deels in het kraamhotel en deels thuis door te brengen. Je partner kan ook verblijven in het kraamhotel en je kunt er bezoek ontvangen.

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. Is er een medische indicatie, bijvoorbeeld door een complicatie tijdens de zwangerschap (of een complicatie bij een eerdere bevalling), dan beval je sowieso in het ziekenhuis. In de meeste ziekenhuizen van ons werkgebied kan een kraamverzorgende van Dé Provinciale Kraamzorg/Lunavi Kraamzorg assistentie verlenen bij een poliklinische bevalling.

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 Dé Provinciale Kraamzorg of Lunavi Kraamzorg.

Wist je dat?

Veel zorgverzekeraars een aanvullend pakket bieden dat de kosten van je bevalling in het kraamhotel grotendeels vergoedt? **Check** of jouw zorgverzekeraar dat ook doet.



Of vraag het aan je kraamzorgconsulent



JOUW AANSPEEKPUNT

De kraamverzorgende

Zodra je bent bevallen van je kindje, kun je rekenen op kraamzorg van een kraamverzorgende. Zij ondersteunt jou en jouw baby, zodat jullie een zo'n goed mogelijke start hebben. Wanneer komt de kraamverzorgende en welke taken voert de kraamverzorgende uit?

Verzorging van je kindje

De kraamverzorgende is er vooral voor het geven van advies en tips rondom de verzorging van jouw baby. Ze helpt je met het in bad doen van je kindje, het verschonen van de luier, het aan- en uitkleden, de huidverzorging, het veilig opmaken van het babybed en het voeden van je kindje. Zo heeft de kraamverzorgende veel kennis van borstvoeding, zodat ze jou kan begeleiden bij het opstarten van de borstvoeding. Indien nodig kun je (eventueel via de kraamverzorgende) meer informatie inwinnen bij de lactatiekundige van Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg. Geef je kunstvoeding, dan kan de kraamverzorgende je natuurlijk ook heel goed ondersteunen. Onze kraamverzorgenden volgen regelmatig scholingen, zoals babymassage, slaappatronen, een goede tilhouding en een aantal kraamverzorgenden hebben ook kennis van Dunstan Babytaal.



Lichamelijke controles en taken van de kraamverzorgende

De kraamverzorgende heeft verschillende taken, afhankelijk van de zorg die zowel jij als jouw kindje nodig hebben. In ieder geval controleert de kraamverzorgende dagelijks de temperatuur van jouw kindje, ze bekijkt het navelstompje en voert andere gezondheidschecks uit. Ook jouw temperatuur wordt iedere dag gemeten en jouw wond of hechtingen worden gecontroleerd.



Daarnaast zorgt de kraamverzorgende voor ondersteuning bij het douchen of wassen, ze zorgt voor de hygiëne van het toilet, de badkamer en de slaapkamer van de kraamvrouw. Afhankelijk van het gekozen aantal uren worden onderstaande taken gedeeltelijk of geheel uitgevoerd. Zo worden het toilet en de douche dagelijks schoongemaakt, wordt er gestofzuigd, wordt het bed verschoond en wordt de was gedaan. Ook wordt indien mogelijk het ontbijt en de lunch verzorgd. Zijn er nog andere kinderen aanwezig, dan zal de kraamverzorgende ook een deel van de zorg voor deze kinderen op zich nemen.



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 én kraamzorgconsulent

Partuspoule

Wij hebben een speciaal team kraamverzorgenden die een extra opleiding hebben gevolgd, zodat zij 24 uur per dag kunnen assisteren bij bevallingen. Ze helpen bij bevallingen thuis, in het kraamhotel en het ziekenhuis.



Jouw Kraamtijd

Onze kraamverzorgenden doen er alles aan om jouw kraamtijd zo prettig mogelijk te laten verlopen. Ze zorgen niet alleen voor jou en jouw kindje, maar ze zijn er ook voor jouw partner en jouw eventuele andere kinderen. Onze kraamverzorgenden helpen jou op de momenten waarop jij daar behoefte aan hebt en op de plaats die jij prettig vindt: thuis of in het kraamhotel.



Extra ondersteuning

Heeft jouw kindje in een couveuse gelegen? Ook dan kun je op Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg vertrouwen. Je kunt een beroep doen op onze speciaal opgeleide kraamverzorgenden. Als jouw baby in de couveuse heeft gelegen, dan is de officiële kraamtijd meestal voorbij op het moment dat je baby met je mee naar huis mag. De overgang van ziekenhuis naar huis is vaak erg groot. Bij Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg is het daarom mogelijk om extra ondersteuning en begeleiding te krijgen voor jou, je partner en jullie kindje, om toch te kunnen genieten van die eerste dagen in je eigen huis.

MEDEWERKERVERHAAL

Kraam- vezorgende Corina

De werkdag van
kraamverzorgende Corina

"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 in het zorgplan. Ik maak een ontbijt 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: beschuit 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!"

Corina, kraamverzorgende



KRAAMVERHAAL

Karliën Roelse

"Met z'n allen aan
het kerstontbijt"

Karliën Roelse woont met haar man Daniël in Koudekerke. Het stel heeft twee dochters, Nienke (3 jaar) en Suus (4 maanden).

In de kraamweek werden ze bijgestaan door kraamverzorgende Marion van Dé Provinciale Kraamzorg. **Karliën:** "Op de dag voor Kerst werden we uit het ziekenhuis ontslagen en diezelfde middag stond de kraamverzorgende van Dé Provinciale Kraamzorg al op de stoep. Wat bleek: wij hadden Marion als kraamverzorgende! Ik had specifiek om haar gevraagd, want ik hoorde veel goede verhalen van een vriendin over haar. De klik met Marion was meteen goed. Als afscheid heeft Nienke voor Marion een knutselwerk gemaakt. De weken erna heeft Nienke nog regelmatig gevraagd wanneer Marion weer kwam! We hebben een heel mooie kraamperiode gehad."

Lees het volledige kraamverhaal (én andere kraamverhalen) op onze websites! www.lunavi.nl/contact/interviews of www.deprovincialekraamzorg.nl/contact/interviews

TIPS, KWAALTJES EN GROEI

Tips van onze kraamverzorgenden

Tijdens de kraamtijd komt er veel op jou en je partner af. Gelukkig krijgen jullie de eerste periode – tijdens de kraamweek – ondersteuning van de kraamverzorgende van Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg. Zij ondersteunt jullie gezin, zodat jullie een goede start hebben. Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg geeft enkele handige, nuttige en leuke tips voor de kraamperiode. Deze tips zijn afkomstig van onze eigen kraamverzorgenden!

Klaar om naar bed te gaan

Tip van Peggy: "Zorg dat je zelf al klaar bent om je bed in te gaan als je na de kraamweek je baby 's avonds in bad doet. Na het bad en voeding slaapt je baby extra goed!"

Maak slab van oude handdoek

Tip van Miranda: "Bind een oude handdoek om je hals als een grote 'slab'. Op die manier kun je het badje in de badkamer zetten en je kindje naderhand meteen in de handdoek wikkelen en mee naar de kamer nemen. Veilig, handig en geen druppels op de vloer!"



Vast slaapritueel

Tip van Corrie: "Als je je kindje in bed legt, zeg dan iedere keer dezelfde tekst, dan gaat je kindje die tekst associëren met een langere periode van rust en slapen!"

Je kindje temperaturen

Tip van Cathie: "Heeft je kindje last van dunne ontlasting en moet je haar of hem temperaturen? Pak een billendoekje, maak er een gaatje in en steek daar de thermometer doorheen. Temperaturen maar!"



Trek het jasje alvast aan

Tip van Annemarie: "Leg je kindje na de voeding in een jasje in de kinderwagen. Als jij nog weg wilt om een boodschap te doen, hoeft je haar of hem niet wakker te maken en kun je gewoon gaan!"

Met hydrofiele doek in bad

Tip van Irma: "Als je kindje onrustig is tijdens het badderen, kan het helpen om hem of haar in een hydrofiele doek te wikkelen en zo in het bad te laten zakken. Zo houd je je baby geborgen en dat vinden ze fijn!"

Eten invriezen voor kraamweek

Tip van Jeannette: "Als je net bent bevallen, zijn jij en je partner druk met van alles regelen, zeker de eerste vier dagen. Zorg daarom dat je al wat eten ingevroren hebt zoals verse pastasaus. Zo hoeft je alleen nog maar de pasta te koken!"

Veilig huid-op-huidcontact

Tip van Anja: "Zorg voor veilig huid-op-huidcontact. Je kindje kan het op de borst al snel te warm krijgen of in ademnood raken. Kantel het hoofd naar één kant, zodat je altijd de neus en mond ziet."

Borstvoeding, puur natuur

Borstvoeding geven is puur natuur, gezond en versterkt jullie band! Geen enkele kunstmatige zuigelingenvoeding kan de unieke eigenschappen van moedermelk evenaren. Bovendien bevordert het geven van borstvoeding de bijzondere band tussen moeder en baby. Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg bieden je alle steun om het geven van borstvoeding tot een succes en een plezier te maken.

Voordelen van borstvoeding voor de baby

- Moedermelk bevat alles wat een baby nodig heeft: eiwitten, vetten, lactose, vitamines, ijzer, mineralen, water en enzymen, precies in de hoeveelheden die voor optimale groei en ontwikkeling nodig zijn.
- Moedermelk bevat stoffen die voorkomen dat schadelijke bacteriën zich in de ingewanden ontwikkelen en darminfecties en diarree veroorzaken.
- Moedermelk is schoon, vrij van bacteriën en



beschermst tegen infecties.

- Moedermelk heeft de juiste temperatuur en hoeft niet klaargemaakt te worden; het is klaar op het moment dat je baby het nodig heeft.

Voordelen voor de moeder

- Borstvoeding vermindert bloedingen na de bevalling en verkleint de kans op bloedarmoede.
- Borstvoeding geven helpt je gewicht te verliezen na de geboorte van je baby.

Lactatie- kundige begeleiding

Borstvoeding geven gaat meestal vanzelf, maar soms zijn er omstandigheden die het wat moeilijker maken en waarbij je wel wat extra hulp of advies zou kunnen gebruiken.

Je kunt dan een beroep doen op onze lactatiekundige IBCLC. 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

Lactatielijn

Heb je een vraag of heb je behoefte aan advies van een lactatiekundige, dat kan zowel voor, tijdens als na de kraamtijd, bel dan onze lactatielijn: **0113 22 40 44**. Tijdens de kraamtijd is telefonisch advies gratis.

Na het telefonisch contact wordt er in overleg een consult aan huis afgesproken. Dat consult duurt gemiddeld anderhalf uur en geeft de lactatiekundige een goed beeld van de situatie. Tijdens dit consult wordt een gericht advies gegeven en d.m.v. een follow-up kan de verdere begeleiding telefonisch plaatsvinden. Onze lactatiekundigen verzorgen informatie-avonden borstvoeding, zowel op locatie als digitaal via Webinar. Data en tijden hiervan vind je op onze websites.

Kijk voor meer informatie op onze websites!
www.deprovincialekraamzorg.nl
www.lunavi.nl

Kunst- voeding

Geef je je kindje geen borstvoeding, maar kunstvoeding?

De kraamverzorgenden van Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg kunnen jou niet alleen informeren over borstvoeding, maar ook over het geven van kunstvoeding. Zij vertellen je waar je op moet letten en hoe deze het beste kan worden gegeven aan jouw baby.





Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg

gaan 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 jouw 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 Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg 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 9001:2015 kwaliteitscertificaat**.



Meer weten over

Dé Provinciale Kraamzorg en Lunavi Kraamzorg?

Of heb je een specifieke vraag, neem dan vrijblijvend contact met ons op. We zullen je vraag zo snel mogelijk beantwoorden.

Bellen rondom de bevalling

Wanneer je thuis bevalt en graag gebruik wilt maken van vroegtijdige inzet, kun je ons al vanaf de eerste week bellen. Wij zijn 24 uur per dag en 7 dagen per week bereikbaar en staan waar mogelijk direct voor je klaar.

Beval je thuis en maak je geen gebruik van vroegtijdige inzet, dan bepaalt de verloskundige wanneer het tijd is om te bellen voor een kraamverzorgende. Ook bij een ziekenhuisbevalling neemt de verloskundige contact met ons op.

Bevallingslijn

Tilburg	013 4672430
Roosendaal	0165 745878
Goes	0113 224022

Informatielijn

Tilburg	013 3032500
Roosendaal	0165 745870
Goes	0113 224000



Dé Provinciale
Kraamzorg



Lunavi
Kraamzorg