



Informatie
kraamzorg

Onze zorg gaat verder



Voorwoord

Hartelijk gefeliciteerd met je zwangerschap!

Een nieuwe fase in je leven. Je gaat een bijzondere tijd tegemoet, met momenten van geluk maar ook met vragen, keuzes en onzekerheid. Voor nu, maar ook straks in je kraamtijd. Je bent op zoek naar een kraamzorgorganisatie die er voor je is, die begrijpt wat jij wilt en die weet wat er in jouw persoonlijke situatie speelt. Kraamzorgburo Zwanger & Zo wil je hierbij helpen en je een onvergetelijke kraamtijd bezorgen die naadloos aansluit op je zwangerschap.

Onze zorg gaat verder

In dit informatieboekje zullen we je informeren over onze organisatie.

Kraamzorgburo Zwanger & Zo levert zorg aan iedereen die kraamzorg nodig heeft.

We zullen minimaal 24 uur kraamzorg bieden. De zorg wordt deskundig en betrokken, vanuit continuïteit van zorg, gericht op de wensen van de cliënt geleverd. Dit met korte communicatielijnen richting de verloskundige, in een service gericht en maatschappelijk verantwoord concept. Bij de aanmelding en intake van de cliënt wordt precies met de cliënt afgestemd wat Kraamzorgburo Zwanger & Zo de cliënt kan bieden.

Er zijn korte lijnen met alle verloskundigen praktijken in Twente en Salland.

Daarnaast werken we nauw samen met de verloskundigen van Verloskundigcentrum Zwanger & Zo. Op deze manier kunnen we jou volledige zorg bieden. Alles onder één dak geregeld, een klein team dat als geen ander op elkaar is ingespeeld. Wij zullen je begeleiden en adviseren tijdens deze bijzondere ontdekkingstocht.

Themabijeenkomsten

Themabijeenkomsten over zwangerschap, bevalling en borstvoeding kun je gratis bijwonen. De bijeenkomst over borstvoeding wordt gegeven door een lactatiekundige, die je op duidelijke wijze informeert over het geven van borstvoeding. De themabijeenkomst over zwangerschap en bevalling wordt gegeven in samenwerking met Verloskundigcentrum Zwanger & Zo. Kijk voor meer informatie en aanmelding op onze website.

Dit vinden ouders van
Zwanger & Zo

Persoonlijk
ZORGZAAM *Kundig* geweldig **LIEF** *Thuis*
goede match KLEINE DINGEN DIE HET DOEN *voelen*
Gezelligheid **passie** *gemoedelijk* *in ons*
Aandacht voor het hele gezin **TOP** **GOEDE** **VERTROUWEN** *eigen*
UITLEG *huis*
begripvol kleinschalig *toppers* **SUPER**
luisterend oor *korte lijntjes* **waardevol**
GEDREVEN RESPECT VOOR ONZE WENSEN *uitstekend*
1 kraamverzorgende *goede begeleiding*
SUPER TEVREDEN OVER ZWANGER & ZO

Intake

Rond de zevende maand van je zwangerschap neemt één van onze medewerkers contact met je op voor het maken van een afspraak voor de intake. Ben je voor het eerst in verwachting, dan zal dit intakegesprek bij je thuis plaatsvinden. Vanaf een tweede zwangerschap kan het intakegesprek op verzoek telefonisch plaatsvinden. Het huisbezoek is absoluut niet bedoeld als 'controle' van jou en jouw situatie. Zie het gesprek als een uitgebreide persoonlijke kennismaking tussen jou en Kraamzorgburo Zwanger & Zo.

Het gesprek is bedoeld om je voor te bereiden op wat je tijdens je kraamtijd kunt verwachten. Tijdens dit gesprek kun je je wensen bespreken, vragen stellen en krijg je informatie over het aantal uren kraamzorg dat je kunt verwachten. Als je het prettig vindt, kan de intaker samen met jou kijken naar de babykamer. Ze checkt of de belangrijkste spulletjes aanwezig zijn en geeft je tips en adviezen.

Assistentie bij de thuisbevalling

Wanneer je thuis gaat bevallen, dan is de kraamverzorgende een deskundig assistente voor de verloskundige en biedt zij de aanstaande ouders ondersteuning waar nodig. Na de bevalling verzorgt de kraamverzorgende de moeder en baby. Om de gezondheidstoestand van moeder en baby nauwlettend in de gaten te kunnen houden, blijft zij minimaal 2 uur na de bevalling aanwezig.

VIP

VIP staat voor vervroegde inzet partus-assistentie. Al onze kraamverzorgenden zijn geschoold in vroegtijdige inzet partusassistentie wat inhoudt dat je al eerder kunt bellen voor kraamzorg voor de bevalling. De kraamverzorgende kan vroeg bij je aanwezig zijn en je zo optimaal begeleiden. Een veilige ontspannende omgeving bevordert het normale verloop van de bevalling.

Deze vroegtijdige inzet is voornamelijk een emotionele ondersteuning tijdens je bevalling. Dat gebeurt vooral in de vorm van rustig en aandachtig aanwezig zijn. Maar ook bijvoorbeeld door massage, door motivatie of te helpen op een positieve manier de weeën op te vangen. En heb je behoefte om samen te zijn dan is ze in ieder

geval in de buurt als je haar nodig hebt. Tevens biedt VIP je de mogelijkheid om de kraamverzorgende al wat beter te leren kennen alvorens de baby geboren wordt. Onze kraamverzorgenden kunnen je hierbij op de juiste manier ondersteunen. En dat geeft een gerust gevoel.

Je kunt zelf bepalen of je gebruik wilt maken van deze vroegtijdige inzet. Bespreek dit wel met je verloskundige zodat zij weet dat de kraamverzorgende eerder gebeld moet worden. Deze uren worden ook door je zorgverzekeraar vergoed. Deze uren vallen onder de partusuren en worden niet in mindering gebracht op je kraamzorguren.

Opstartzorg

Als je bevallen bent in het ziekenhuis, ga je vaak binnen een paar uur weer naar huis. Om je dan niet alleen te laten met je baby bieden wij 'opstartzorg'. Dat betekent dat je ook 's avonds of 's nachts een beroep kunt doen op onze kraamverzorgende. Zij geeft je extra ondersteuning tijdens de eerste uren thuis. Zij helpt je met de voeding van je baby, ze voert controles uit, vertelt je hoe je baby in bed moet liggen, geeft je tips en adviezen. Opstartzorg duurt minimaal 2 uur. Dit wordt gedaan door een kraamverzorgende uit het partusteam, uiteraard is de reguliere kraamverzorgende de volgende dag aanwezig voor de start van je kraamtijd.

Uitgestelde kraamzorg

Deze zorg is bedoeld voor moeders van wie de baby, na een verblijf in de couveuse of om een andere reden, pas na tien dagen thuiskomt uit het ziekenhuis. Deze zorg bestaat meestal uit de zorg voor je baby en vooral uit voorlichting en advies. Om te kijken of je recht hebt op deze zorg, kun je het beste contact opnemen met je zorgverzekeraar of je polisvoorwaarden nalezen. Voor meer informatie kun je ook contact opnemen met één van onze kantoormedewerkers.

De taken van de kraamverzorgende

Onze kraamverzorgenden willen van jouw kraamtijd een bijzondere tijd maken waar je met veel plezier en warmte op terug kunt kijken. De belangrijkste taak van de kraamverzorgende is het geven van intensieve begeleiding en verzorging aan moeder en baby. De kraamverzorgende zorgt ervoor dat jij goed kunt herstellen van je bevalling en optimaal kunt genieten van je kraamtijd en baby. Wanneer je kraamzorg via Kraamzorgburo Zwanger & Zo ontvangt, bepaal je zelf samen met de kraamverzorgende de werkzaamheden. Aangezien geen enkel gezin hetzelfde is, zal de kraamverzorgende met jou overleggen welke werkzaamheden jij naast de verzorging van moeder en baby belangrijk vindt. Hieronder staan in het kort de taken van een kraamverzorgende weergegeven. Tijdens de intake krijg je hierover meer informatie.

Je kraamverzorgende:

- assisteert de verloskundige bij de thuis- en poliklinische ziekenhuisbevalling (afhankelijk van het ziekenhuis waar je bevalt);
- geeft deskundige begeleiding en verzorging aan moeder en baby;
- let op jouw gezondheid en die van je baby;
- geeft professionele begeleiding bij borst- of kunstvoeding;
- zorgt voor de verzorging en opvang van overige gezinsleden en betreft deze bij de verzorging;
- waarborgt de hygiëne in het gezin;
- draagt (in overleg) zorg voor licht huishoudelijke werkzaamheden;
- geeft voorlichting, advies en handige tips;
- zorgt ervoor dat jij na je kraamweek de verzorging van je baby vol vertrouwen zelf kunt voorzetten;

Je kunt bij je kraamverzorgende met al je vragen terecht, zij zal een luisterend oor hebben voor de dingen die jou bezighouden.

Tijdens de kraamtijd zal de kraamverzorgende regelmatig met je evalueren of alles naar wens verloopt. Eventueel gemaakte afspraken kunnen altijd bijgesteld worden.

De verzorging van moeder en baby

De kraamverzorgende helpt de moeder met haar lichamelijke verzorging en voeding en controleert haar herstel. Zo controleert zij dagelijks temperatuur, pols, vloeien, baarmoederstand, borsten, benen, urine, ontlasting en eventuele hechtingen.

Zij besteedt aandacht aan het welzijn van de moeder in het algemeen. Bij het verzorgen van de baby let de kraamverzorgende op de ademhaling, de lichaamstemperatuur, huidskleur, navel, urineren, ontlasting, het gewicht, huil- en drinkgedrag en de algehele toestand van de baby.

Alle gegevens, observaties en bijzonderheden van moeder en baby worden gerapporteerd op de temperatuurlijst in jouw persoonlijke kraamdossier. De informatie in dit dossier is ook bedoeld voor de verloskundige die langskomt in de kraamtijd. De kraamverzorgende zal je zoveel mogelijk bij de verzorging van de baby betrekken. Als zich veranderingen voordoen in de gezondheidstoestand van de moeder of baby, waarschuwt de kraamverzorgende de verloskundige.

Voorlichting en advies

Vooral bij een eerste baby heb je waarschijnlijk veel vragen over de verzorging.

Op veel van deze vragen kan de kraamverzorgende je een antwoord geven. De kraamverzorgende leert je je baby te verzorgen, ze laat je zien hoe je je baby kunt baden en ze vertelt wat je moet weten over zaken als voeding, ligging van je baby, veilig slapen, het gebruik van kruiken, het verzorgen van de navel, rust en regelmaat. Ze geeft voorlichting, adviezen en handige tips. Ze vervult een belangrijke rol bij de begeleiding van zowel borstvoeding als kunstvoeding. Je kunt natuurlijk ook vragen hebben op een moment dat de kraamverzorgende niet aanwezig is. Kun je geen antwoord vinden in het kraamdossier, dan zijn wij tijdens je kraamperiode 24 uur per dag telefonisch bereikbaar. Na de kraamperiode kun je bij vragen contact opnemen met je huisarts, verpleegkundige van jeugdgezondheidszorg of een lactatiekundige.

Basis huishoudelijke werkzaamheden

Naast de zorg voor moeder en baby kan de kraamverzorgende, afhankelijk van het aantal uren zorg, enkele huishoudelijke werkzaamheden uitvoeren. Zij zal daarmee zorgdragen voor een hygiënische leefomgeving. Naast de vaste taken van de kraamverzorgende, is het mogelijk om afspraken te maken over andere huishoudelijke taken waarvan jij het belangrijk vindt dat de kraamverzorgende deze uitvoert. Dit kan in overleg afgesproken worden mits er voldoende uren beschikbaar zijn. Let op: De verzorging van huisdieren behoort niet standaard tot de taak van de kraamverzorgende.

Deskundige begeleiding bij borst- of kunstvoeding

Je hebt waarschijnlijk al een keuze gemaakt of je borst- of flesvoeding wilt gaan geven. Vanuit Kraamzorgburo Zwanger & Zo respecteren we je keuze. Je kunt altijd rekenen op deskundige begeleiding en advies. Om weloverwogen te kunnen kiezen tussen borst- of flesvoeding, is goede voorbereiding belangrijk. Dit kun je doen door bijvoorbeeld over borstvoeding te lezen of door het bijwonen van een voorlichtingsbijeenkomst. Voor meer informatie over borstvoeding kun je ook terecht op onze website: www.kraamzorgzwangerenzo.nl.

Kraamzorgburo Zwanger & Zo is voorstander van het geven van borstvoeding, omdat onderzoek aantoont dat er gezondheidswinst wordt behaald voor zowel baby als moeder. Onze kraamverzorgenden zijn geschoold in de begeleiding bij het geven van borstvoeding. Als je kiest voor borstvoeding, zal de kraamverzorgende je, in samenspraak met je verloskundige, professionele en deskundige begeleiding, ondersteuning en advies geven tijdens je kraamperiode. Eventueel kunnen jullie een lactatiekundige inschakelen.

Babymassage

Alle kraamverzorgenden van Kraamzorgburo Zwanger & Zo hebben een cursus babymassage gevolgd. Wanneer jullie het prettig vinden, kan de kraamverzorgende al in de kraamtijd laten zien hoe jullie je kindje kunnen masseren. Dit is een heerlijk moment van ontspanning voor jou en je baby en bevordert de hechting tussen ouder en kind.

Voorkeurshouding

Soms heeft een baby de voorkeur om met zijn hoofdje meer op één bepaalde kant te liggen. We spreken dan van een voorkeurshouding. Als baby's te lang in hun voorkeurshouding liggen, ontstaan scheve of afgeplatte hoofdjes, omdat het schedeltje van een baby nog week is. Door vanaf de eerste week hier aandacht voor te hebben, kan dit vaak voorkomen worden. De kraamverzorgende informeert je verder en adviseert je hoe je een voorkeurshouding kunt voorkomen.

Rust en Regelmaat

Om veelvuldig (meer dan normaal) huilen van de baby te voorkomen, is het belangrijk dat rust en regelmaat en daarmee voorspelbaarheid wordt aangebracht. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het aanbrengen van rust en regelmaat effectief is bij het voorkomen van buitensporig huilen van baby's. De kraamverzorgende informeert je verder en adviseert hoe in jouw persoonlijke situatie, rust en regelmaat voor de baby kan worden aangebracht.

Indicatie, zorguren en verdeling van de uren

Sinds 1 januari 2006 valt kraamzorg voor iedereen in het basispakket van de nieuwe Zorgverzekering. Dit betekent dat het landelijk indicatieprotocol voor iedereen geldt. Dit landelijk indicatieprotocol is een handleiding waarmee kraamzorgaanbieders, verloskundigen en zorgverzekeraars in het hele land op dezelfde manier bepalen hoeveel kraamzorguren nodig zijn. Dit betekent dat de duur en de inhoud van de kraamzorg wordt vastgesteld op basis van je eigen situatie en zorgbehoefte, het professionele oordeel van de intaker en de wettelijke regelgeving.

Kraamzorguren

Het eerste indicatiemoment van het aantal uren kraamzorg vindt plaats tijdens de intake. Het totaal aantal uren zorg dat je krijgt wordt bepaald aan de hand van het landelijk indicatieprotocol. De intaker bepaalt aan de hand van jouw situatie en het protocol het aantal uren zorg.

Het basispakket is van toepassing wanneer het kraambed normaal verloopt en de baby een goede start maakt. Er zijn geen extra bijzonderheden binnen je gezin. Het basispakket biedt 49 uur kraamzorg wanneer je borstvoeding geeft, bij kunstvoeding is dit 45 uur. Deze uren worden verdeeld over acht dagen.

De uren die worden gemaakt tijdens de thuisbevalling (VIP) worden niet van de kraamzorguren afgehaald. Het minimum zorgpakket is 24 uur kraamzorg.

Wanneer je meer uren zorg en eventueel de negende en tiende dag van je kraamtijd nog zorg nodig hebt, dan stelt de verloskundige hiervoor de indicatie.

Bij de start van de kraamzorg wordt opnieuw gekeken of de geïndiceerde uren nog passend zijn voor jullie situatie. Het kan zijn dat jouw situatie na de bevalling en tijdens de kraamperiode verandert. Dan vindt er een herindicatie plaats door je verloskundige. Op deze manier blijf je het aantal uren kraamzorg ontvangen dat bij jou en je gezinssituatie past.

Bij Kraamzorgburo Zwanger & Zo kun je de verdeling van de uren met de kraamverzorgende overleggen.

Misschien vind je het prettig om nog een paar dagen langer ondersteuning te ontvangen van een kraamverzorgende. Wanneer je geen medische of sociale indicatie hebt, maar toch meer kraamzorguren wilt, biedt Kraamzorgburo Zwanger & Zo (indien de bezetting dit toelaat) je de mogelijkheid om extra uren in te kopen. Voor meer informatie kun je contact opnemen met één van onze kantoormedewerkers. Op deze manier ontvang je dus altijd zorg op maat!

Kraamzorg na verblijf in het ziekenhuis

Als je in het ziekenhuis bevalt, kan het zijn dat je na de bevalling langer moet blijven door complicaties bij jou of je kindje(s). Voor iedere nacht die je in het ziekenhuis moet blijven, gaat er 1/8 van de geïndiceerde uren van je kraamzorguren af (bijvoorbeeld; 6 uur bij 49 geïndiceerde uren).

Mantelzorg

Je bent zelf verantwoordelijk voor het organiseren van mantelzorg. Mantelzorg kan door je partner, een huisgenoot of iemand uit de directe omgeving worden verricht. Met name in de eerste 5 dagen van het kraambed is het van belang dat je voldoende rust kunt nemen en geen lange perioden alleen thuis bent.

Zorggarantie

Kraamzorgburo Zwanger & Zo geeft je uiteraard zorggarantie. Dit betekent dat je onder alle omstandigheden op kraamzorg kunt rekenen, ook tijdens feestdagen, in de vakantieperiode of tijdens een onverwachte geboortepiek.

Eén kraamverzorgende

Bij Kraamzorgburo Zwanger & Zo doen we er alles aan om ervoor te zorgen dat je tijdens de kraamtijd met één kraamverzorgende te maken krijgt. Mocht er toch een wisseling plaatsvinden, dan zorgen de kraamverzorgenden onderling altijd voor een goede kennisoverdracht.

Leerlingen en stagiaires

Kraamzorgburo Zwanger & Zo is een erkend leerwerkbedrijf. Binnen onze organisatie zijn altijd leerling-kraamverzorgenden en stagiaires aan het werk onder supervisie van een ervaren kraamverzorgende of werkbegeleider. Dankzij de gastvrijheid van onze kraamgezinnen kunnen zij het vak in de praktijk leren. Wanneer je bezwaar hebt tegen de aanwezigheid van een stagiaire tijdens jouw bevalling en/of kraamweek kun je dit tijdens de intake doorgeven. Uiteraard houden we daar dan rekening mee.

Contactmomenten

Betrokkenheid en persoonlijk contact zijn voor ons erg belangrijk.

Kraamzorgburo Zwanger & Zo zoekt regelmatig contact met jou om te kijken of alles nog steeds naar wens gaat.

Vaste telefonische contactmomenten vinden plaats bij:

- Aanmelding;
- Rond de 28e week van je zwangerschap voor het maken van een afspraak voor het intakegesprek;
- Rond de 37/38e week van je zwangerschap, om te informeren of je situatie mogelijk gewijzigd is en of er nog vragen zijn;
- Rond de derde dag van je kraamtijd, om te informeren hoe je herstel verloopt en hoe je de zorg ervaart.

Zorgverzekeraars

Kraamzorgburo Zwanger & Zo heeft met alle zorgverzekeraars een overeenkomst gesloten voor het leveren van kraamzorg. Kraamzorg valt in Nederland onder de basisverzekering. Dat betekent dat alle kosten voor de geïndiceerde kraamzorguren, inschrijving, intake en partusassistentie door je zorgverzekeraar worden vergoed, behalve de wettelijke eigen bijdrage.

Ben je aanvullend verzekerd, kijk dan in je polisvoorwaarden of je deze eigen bijdrage geheel of gedeeltelijk vergoed krijgt. Heb je hier vragen over, dan kun je altijd contact met één van onze kantoormedewerkers opnemen.

Privacy

Kraamzorgburo Zwanger & Zo neemt je gegevens die nodig zijn voor kraamzorg op in de administratie. Deze gegevens (o.a. naam, adres, geboortedatum, informatie over je gezondheid) worden geregistreerd volgens de Wet Bescherming Persoonsgegevens en zijn zonder jouw medeweten niet toegankelijk voor buitenstaanders. Medewerkers van Kraamzorgburo Zwanger & Zo hebben een beroepsgeheim. Ze geven zonder jouw toestemming nooit gegevens over jou door aan derden. Zij zijn verplicht tot geheimhouding van alles wat zij tijdens hun werkzaamheden horen, zien of meemaken.

Voor de inzet van kraamverzorgenden worden gegevens binnen onze organisatie uitgewisseld. Je hebt het recht te weten welke gegevens dit zijn en je kunt ze altijd inzien en laten wijzigen.

Kraamzorgburo Zwanger & Zo werkt met een privacyreglement. Deze is terug te vinden op onze website: www.kraamzorgzwangerenzo.nl.

Meldcode

Kraamzorgburo Zwanger & Zo werkt volgens de wet Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling. Vanaf 1 juli 2013 zijn alle instellingen, die in contact komen met kinderen, verplicht te werken met de landelijke meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling. Deze meldcode heeft als doel het ondersteunen van de beroepskrachten in de omgang met signalen van huiselijk geweld en kindermishandeling.

Evaluatieformulier

Om de kwaliteit van onze zorgverlening continu te kunnen verbeteren stellen wij je mening op prijs. Je mening kan je weergeven op het evaluatieformulier. Je ontvangt van ons per e-mail een link naar het online evaluatieformulier met het verzoek om deze in te vullen.

Klachten

Bij Kraamzorgburo Zwanger & Zo proberen we onze diensten zo goed mogelijk af te stemmen op de wensen van onze klanten. Dat betekent dat wij voortdurend bezig zijn de kwaliteit van onze zorg en dienstverlening te verbeteren. Jij als klant bepaalt of wij kwaliteit leveren of niet.

Ben je niet tevreden over de verleende kraamzorg? Blijf er niet mee rondlopen, maar bespreek dit zoveel mogelijk met je kraamverzorgende. Kom je er samen niet uit, bel dan met onze manager kraamzorg. Samen zullen we dan kijken naar een oplossing. Blijf je het gevoel houden dat je klacht niet goed wordt afgehandeld, dan is er een klachtenregeling. Kraamzorgburo Zwanger & Zo is aangemeld bij de klachtenfunctionaris van Bo Geboortezorg. Je kunt onze klachtenregeling met alle benodigde informatie over het indienen van een klacht terugvinden op onze website:

www.kraamzorgzwangerenzo.nl

Overdracht van Kraamzorg naar Jeugdgezondheidszorg

Aan het einde van de kraamperiode worden met jouw toestemming gegevens over de zorg doorgegeven aan de verpleegkundige van Jeugdgezondheidszorg. Dit is een professionele overdracht van de zorgverlening van kraamzorg naar jeugdgezondheidszorg, om de continuïteit van de zorgverlening te bewerkstelligen. Het doel van deze overdracht is ook om persoonlijke op maat afgestemde aandacht en ondersteuning voor jou en je kind(eren) te bevorderen.

Wat heb je nodig?

Voor veel (aanstaande) ouders is het lastig om te bepalen wat er nodig is. Er is een groot aanbod betreffende de babyuitzet. Wat heb je nu echt allemaal nodig, welke artikelen voldoen aan de veiligheidsnorm? Onze medewerkers kun je om advies vragen. Zij kunnen je alle informatie geven over de aanschaf van de uitzet voor je baby en/of jezelf. Kraamzorgburo Zwanger & Zo adviseert je om de volgende artikelen rond de zevende zwangerschapsmaand in huis te hebben. Deze lijst is in samenwerking met de verloskundige samengesteld.



Voor je thuisbevalling heb je nodig:

- 0 Handdoeken en washandjes
- 0 Twee lakens of dekbedovertrekken en 2 hoeslakens of onderlakens
- 0 Waterdichte matrasbeschermer
- 0 Vier kussenslopen
- 0 Litermaatbeker (om te spoelen)
- 0 Twee nieuwe emmers (voor de verzorging van de kraamvrouw)
- 0 Vier pakken maandverband (zonder plastic i.v.m. broeien)
- 0 Pedaalemmerzakken
- 0 Vuilniszakken
- 0 Rol zacht closetpapier
- 0 Tien gewassen en gestreken hydrofiele luiers bij elkaar in een schone plastic zak
- 0 Rol aluminiumfolie (om zo nodig de baby op temperatuur te houden)
- 0 Pak zout voor het inweken van bloedvlekken
- 0 Pakje plastic boterhamzakjes (voor verwijderen maandverband)
- 0 Noodverlichting en lamp/zaklamp 100 watt

Iedereen die gaat bevallen, heeft het basis kraampakket nodig. Dit basispakket is aangevuld met benodigdheden voor als je thuis bevalt. Verschillende verzekeringsmaatschappijen vergoeden deze pakketten of verstrekken ze gratis. Je kunt ook een kraampakket in de thuiszorgwinkel kopen.



Basiskraampakket:

- 0 Tien tot vijftien celstofmatjes (60 x 90 cm)
- 0 Twee pakken steriele gaasjes (8,5 x 5 cm)
- 0 Twee pakken kraamverband (bij een thuisbevalling 1 pak extra)
- 0 Navelklem (steriel)
- 0 Flesje alcohol 70%

- 0 Pak inlegluiers
- 0 Matrasbeschermer 80 x 160 cm
- 0 Kraammatras 60 x 90 cm
- 0 Rol luiertape
- 0 Pompje desinfecterende zeep
- 0 Pak zigzagwatten à 50 gr.



Benodigdheden te leen bij de thuiszorgorganisatie of thuiszorgwinkel:

- 0 Ondersteek
- 0 Bedverhogers
- 0 Douchekruk
- 0 Eventueel een bed
- 0 Ruggensteun

Tijdens de intake, kan de intaker deze benodigdheden ook voor je bestellen en deze gratis laten thuisbezorgen.



Dit heeft je baby nodig

- 0 Wieg of ledikantje zonder hoofdbeschermer (bij voorkeur met een verstelbare lattenbodem)
- 0 Stevige matras
- 0 Twee molton hoeslakens
- 0 Eventueel een matrasbeschermer (tussen lattenbodem en matras)
- 0 Drie onderlakens (of hoeslakens)
- 0 Twee bovenlakens
- 0 Twee katoenen of wollen dekentjes
- 0 Twee molton onderleggers (zonder zeil)
- 0 Twee grote metalen kruiken, naadloos met rubberijtjes in schroefdeksel (zonder

kruikenzak; de kruik wordt in een hydrofiele luier gewikkeld)

- 0 Commode of aankleedtafel (hoogte tussen 90 en 105 cm)
- 0 Aankleedkussen
- 0 Twee digitale koortsthermometers (1 voor de moeder en 1 voor baby)
- 0 Drie babymutsjes
- 0 Vier tot zes katoenen rompertjes (in twee maten)
- 0 Vier tot zes katoenen of badstof truitjes en broekjes (in twee maten)
- 0 2 omslagdoeken
- 0 Bij gebruik van wegwerpluiers: 18 hydrofiele luiers (de 10 luiers genoemd bij de bevalling zijn hierbij inbegrepen)
- 0 Bij gebruik van stoffen luiers: 42 luiers, waarvan 18 hydrofiele en 24 oogjesluiers en drie grote veiligheidsspelden
- 0 Zes spuugdoekjes
- 0 Zes hydrofiele washandjes
- 0 Luieremmer of bij wegwerpluiers; een pedaalemmer
- 0 Babyzeep
- 0 Babybadje met standaard
- 0 Kammetje en een haarborstel
- 0 Bij flesvoeding, twee flessen, twee spenen, voeding en een rager (borstel om de fles mee schoon te maken)



Advies:

Voordat je aankopen gaat doen, is het raadzaam om de website www.veiligheid.nl te raadplegen. Hier vind je informatie over verschillende producten en veilig slapen.

Het is aan te bevelen de babyuitzet vooraf te wassen in verband met hygiëne en eventuele huidirritatie van de baby. Gebruik geen wasverzachter. Drogen in de wasdroger is geen bezwaar.



Vorbereiding rond de 37e zwangerschapsweek:

- 0 Bedzeil/matrasbeschermer op je matras leggen
- 0 Ziekenhuistas klaarzetten voor het geval je (onverwacht) naar het ziekenhuis moet
- 0 Alle spullen voor een eventuele thuisbevalling bij elkaar zetten
- 0 Het bed moet op de juiste hoogte staan, minimaal 80 cm
- 0 Het bed zodanig opmaken dat de verloskundige aan de linkerkant kan werken (vanuit het voeteneinde gezien)
- 0 Twee kruiken controleren op lekkage

Aandachtspunten bij een thuisbevalling:

- 0 Bij bevalling 's nachts buitenverlichting aan
- 0 Eventueel de buitendeur op een kier zetten

Als de bevalling begint

Van je verloskundige hoor je wanneer het tijd is om contact op te nemen met de kraamzorg. Wij zijn 24 uur per dag bereikbaar op telefoonnummer: 0548-549940.

Wat moet er gebeuren?

- Breng de kamer waar je gaat bevallen en de babykamer op een temperatuur van 23-25 °C.
- Leg twee kruiken in de wieg of het bedje. Het is ook handig om de kleertjes voor de baby om een kruik te wikkelen
- Leg ook tien gestreken luiers klaar en zet twee emmers bij je bed: één emmer met pedaalemmerzak voor het wasgoed en één emmer met een vuilniszak
- Voor het klaarleggen van de materialen heeft de verloskundige een tafeltje nodig. Een strijkplank voldoet ook prima

Aandachtspunten bij een ziekenhuisbevalling:

Als je in het ziekenhuis gaat bevallen, zal de verloskundige bepalen op welk tijdstip je naar het ziekenhuis gaat voor de bevalling. Na de bevalling horen we graag zo snel mogelijk wanneer je weer naar huis gaat. Wij zijn 24 uur per dag bereikbaar op het telefoonnummer 0548-549940. Het tijdstip waarop de kraamverzorgende bij je thuis komt, wordt met je overlegd.



Voor jezelf:

- 0 Verzekeringspasje en identiteitsbewijs voor jullie beiden
- 0 Papieren van de verloskundige
- 0 Geboorteplan, indien jullie dat hebben opgesteld
- 0 Ochtendjas
- 0 Pantoffels of slippers
- 0 Kleding waarin je wilt bevallen
- 0 Extra kleding
- 0 Voldoende ondergoed en (voedings-) beha
- 0 Nachtkleding
- 0 Toiletartikelen
- 0 Eventueel medicijnen
- 0 Twee thermometers
- 0 Fototoestel (denk aan opgeladen batterijen)
- 0 Parkeergeld
- 0 Telefoon en lader
- 0 Zorg voor voldoende brandstof in je auto
- 0 1 euro munt voor rolstoel



Voor je baby:

- 0 Rompertje
 - 0 Truitje/broekje/sokjes
 - 0 Jasje en mutsje
 - 0 Omslagdoek
 - 0 Dekentje
 - 0 Maxi-Cosi (bij een 1e kindje gebruik van de Maxi-Cosi oefenen)
- Als het mogelijk is, laat dan thuis het babywiegje of bedje voorverwarmen met een kruik.

Veiligheid

Uiteraard wil jij het allerbeste voor je baby. En wil je graag dat je kindje veilig kan opgroeien. In en om je huis kun je veel doen om een veilige omgeving te creëren. Voor informatie over hoe jouw kindje veilig kan slapen verwijzen wij je graag naar de website van VeiligheidNL, www.veiligheid.nl

Roken

Roken tijdens en na de zwangerschap of in de directe omgeving van je kind raden we sterk af. Er is een duidelijk verband tussen roken en wiegendood. Baby's en jonge kinderen zijn gevoelig voor rook, het irriteert de oogjes en slijmvliezen van mond, neus, keel en de luchtwegen. Kinderen van wie de ouders roken hebben een grotere kans op luchtwegklachten. Ook is de kans op astma groter wanneer de ouders roken in het bijzijn van de baby.

Aanmeldbevestiging wijzigen of annuleren:

Na je aanmelding voor kraamzorg, ontvang je zo snel mogelijk, een door ons getekende overeenkomst. Deze overeenkomst is het bewijs dat je staat ingeschreven voor kraamzorg. Heb je na drie weken nog geen overeenkomst ontvangen, neem dan even contact met ons op. Na het tot stand komen van de overeenkomst, heb je tot 14 dagen na de acceptatie het recht om de overeenkomst ongedaan te maken.

Leveringsvoorwaarden

Kraamzorgburo Zwanger & Zo levert zorg volgens de algemene voorwaarden van BO Geboortezorg. Voor deze voorwaarden verwijzen we je graag naar onze website: www.kraamzorgzwangerenzo.nl

Naast de leveringsvoorwaarden vragen wij je aandacht voor de volgende aandachtspunten:

- Ter voorkoming van rugklachten is het de kraamverzorgende niet toegestaan verzorgende handelingen te verrichten aan jouw bed, als het niet is verhoogd tot minimaal 80 cm (gemeten vanaf de bovenkant van de matras tot aan de vloer).
- Je kunt niet bevallen of worden verzorgd op een waterbed. In dat geval heb je een ander bed nodig dat op de juiste werkhogte kan worden gebracht.
- De door de kraamverzorgende te gebruiken (elektrische) apparaten en materialen dienen in goede en veilige staat te verkeren. Schade aan (elektrische) apparatuur ontstaan door onjuiste of onvoldoende instructie wordt niet vergoed.
- Kraamverzorgenden van Kraamzorgburo Zwanger & Zo roken niet onder werktijd. De kraamverzorgende gaat in overleg met de rokende cliënt wanneer zij hinder ondervindt van het rookgedrag. Komt men samen niet tot een overeenstemming, dan kan de kraamverzorgende een wisseling aanvragen.
- Wanneer de kraamverzorgende haar auto gebruikt ten behoeve van jullie gezin, geldt de daarvoor vastgestelde kilometervergoeding (€ 0,19). Deze kosten worden door Kraamzorgburo Zwanger & Zo bij jullie in rekening gebracht.
- Jullie gezinsleden mogen uitsluitend met de kraamverzorgende meerijden als zij een inzittendenverzekering heeft. Gebruikt de kraamverzorgende jullie auto, dan ben je zelf aansprakelijk voor eventuele schade die de kraamverzorgende zou kunnen veroorzaken.
- Wanneer er zich parkeerproblemen voordoen in jouw woonomgeving, verzoeken wij je een eventuele parkeeronthefing voor de kraamverzorgende te regelen. Wanneer de kraamverzorgende parkeerkosten moet maken, brengt Kraamzorgburo Zwanger & Zo deze kosten bij jullie in rekening.
- Je bent zelf verantwoordelijk voor het afgeven van sleutels aan de kraamverzorgende. Kraamzorgburo Zwanger & Zo kan niet aansprakelijk worden

gesteld voor eventueel verlies of diefstal.

- Het is niet toegestaan dat de medewerker van Kraamzorgburo Zwanger & Zo in naam van de cliënt geld opneemt of betaalt met een pinpas van cliënten.
- Het is niet toegestaan dat de medewerker van Kraamzorgburo Zwanger & Zo, tijdens de kraamperiode, alleen in het gezin aanwezig is.
- Kraamverzorgende mogen geen advies uitbrengen over medicijnen en zelfzorgmiddelen en deze ook niet geven aan kraamvrouwen en pasgeborenen.
- De kraamverzorgenden van Kraamzorgburo Zwanger & Zo gaan zorgvuldig om met uw persoonlijke eigendommen. Tijdens de uitvoering van de werkzaamheden kan door een medewerker van Kraamzorgburo Zwanger & Zo, zonder dat er sprake is van opzet, materiële of immateriële schade worden toegebracht aan (de eigendommen van) een cliënt. Kraamzorgburo Zwanger & Zo zal er in een dergelijk geval alles aan doen om de schade zo goed mogelijk af te handelen. Om dit te kunnen realiseren hanteert Kraamzorgburo Zwanger & Zo een schaderegeling. U wordt zelf geacht verzekerd te zijn voor wettelijke aansprakelijkheid.

Betalingsvoorwaarden

- Bij annulering zonder medische reden, brengen wij de al geleverde diensten in rekening (bv. inschrijving en intake). Bij annulering na het intakegesprek, wordt er naast de geleverde diensten een bedrag van € 85,00 aan annuleringskosten in rekening gebracht.
- Aanspraken en vergoedingen voor kraamzorg staan vermeld in de polisvoorwaarden van jouw zorgverzekeraar. Kraamzorgburo Zwanger & Zo kan niet aansprakelijk worden gesteld voor kosten van genoten zorguren, die niet worden vergoed door je zorgverzekeraar.
- Betaling dient te geschieden binnen tien dagen na ontvangst van de factuur. Indien niet aan de betalingsverplichting wordt voldaan, wordt de vordering uit handen gegeven aan een incassobureau. De kosten die aan deze procedure zijn verbonden, komen voor eigen rekening van de cliënt.



Bereikbaarheid Kraamzorgburo Zwanger & Zo

Bewaar dit boekje op een plaats waar je het gemakkelijk kunt vinden, dan heb je deze belangrijke telefoonnummers en andere noodzakelijke gegevens altijd snel bij de hand!

Bezoekadres:

Dorpsstraat 50c, 7447 CT Hellendoorn

Kraamzorgburo Zwanger & Zo is 24 uur per dag telefonisch bereikbaar

T: 0548-549940

M: 06-38774882

E: kraamzorg@zwangerenzo.nl

 www.kraamzorgzwangerenzo.nl

 www.facebook.com/kraamzorgburo.zwangerenzo

 www.instagram.com/kraamzorgburozwangerenzo



Contact

Bezoekadres: Dorpsstraat 50c, 7447 CT Hellendoorn

Kraamzorgburo Zwanger & Zo is 24 uur per dag telefonisch bereikbaar

T: 0548-549940

M: 06-38774882

E: kraamzorg@zwangerenzo.nl

 www.kraamzorgzwangerenzo.nl

 www.facebook.com/kraamzorgburo.zwangerenzo

 www.instagram.com/kraamzorgburozwangerenzo

