

de kraamvogel



de meest  
vertrouwde  
kraamzorg

Brief van de kraamverzorgende  
voor alle moeders en vaders in spe!

De kraamtijd, wat moet  
je je erbij voorstellen?

'Wat je allemaal  
léért in een week!'

+ ervaringen  
van trotse vaders en moeders

# Jij en je kraamverzorgende

**In deze brochure lees je op welke manieren de Kraamvogel er is voor jou, je baby en je gezin - tijdens je zwangerschap, bevalling en natuurlijk in de kraamtijd. Zodat je na het lezen kunt beslissen of de Kraamvogel en jij bij elkaar passen.**

Misschien ben je al overtuigd of heb je je zelfs al aangemeld bij de Kraamvogel. Dan is het goed om te weten dat duizenden gezinnen per jaar net als jij kiezen voor de meest vertrouwde kraamzorg. Ook bij jou in de buurt is vast en zeker een gezin waar een van onze kraamverzorgenden op dit moment zorgt dat alles reilt en zeilt.

Want daar houden onze kraamverzorgenden van: 'hun' gezinnen een goede start geven. Dat ga je merken. Je zult ook merken dat je kunt ontspannen in je nieuwe rol als ouder, doordat jouw kraamverzorgende haar vak verstaat. Je leert alles wat nodig is om na de kraamtijd zelfstandig en vol vertrouwen de zorg voor je baby op te pakken.

En daar beginnen we nu meteen al mee. Met alle informatie die je in deze brochure vindt, bereid je je alvast voor op het ouderschap.





# In deze brochure

<b>De kraamtijd, wat moet je je erbij voorstellen?</b>	<b>6</b>
<b>Hoe ziet een kraamdag eruit?</b>	<b>8</b>
<b>Nu al goed om te weten over kraamzorg</b> Alle belangrijke info bij elkaar	<b>10</b>

## *9 voordelen van de Kraamvogel*

---

<b>De meest vertrouwde kraamzorg</b>	<b>14</b>
<b>'Wat je allemaal léért in een week!'</b>	<b>16</b>
<b>Wie komen er tijdens de kraamweek allemaal langs?</b>	<b>18</b>

## *Voor alle vaders en moeders in spe*

---

<b>Goed voorbereid op borstvoeding en/of flesvoeding</b>	<b>24</b>
--	-----------

## *Aanmelden bij de Kraamvogel*

---

<b>Hoe zit het met jouw rechten als klant?</b>	<b>29</b>
<b>Extra's van ons voor jou</b> + gratis checklist 'Wat heb ik allemaal nodig nu ik een baby krijg?'	<b>30</b>

12



22



28







# De kraamtijd, wat moet je je erbij voorstellen?

**Zeker als je voor het eerst een kind krijgt, kun je je waarschijnlijk nog niet zoveel voorstellen bij het ouderschap. Het helpt om je in te lezen en misschien heb je jonge gezinnen om je heen waar je alvast een beetje kunt afkijken. Maar...**

*Jouw ervaring is uniek.  
Elke baby en elk gezin is uniek.*

Dáár zijn de kraamverzorgenden van de Kraamvogel goed in: zich aanpassen aan jouw gezin, aan wat jullie nodig hebben en prettig vinden. Daarom heb je ruim van tevoren een intakegesprek met een van onze collega's. Daarin kun je aangeven wat je belangrijk vindt, bijvoorbeeld waar de kraamverzorgende rekening mee moet houden tijdens je bevalling, met betrekking tot oudere broertjes of zusjes of jullie huishouden.

Uiteraard hoeft je heel veel dingen niet aan te geven. Want je kunt erop vertrouwen dat je kraamverzorgende de voelsprietten, het vakmanschap en de ervaring heeft om te zorgen dat alles gaat zoals nodig is.

## **Zorg voor moeder en kind staat voorop**

Om jouw gezin te helpen bij een goede start na de geboorte van je baby, komt de

kraamverzorgende de eerste dagen na de bevalling (kraamweek) elke dag bij je thuis. Het heet natuurlijk niet voor niets kraamzorg: de zorg voor moeder en kind staan in de kraamweek voorop. Maar natuurlijk is je héle gezin in goede handen.

## **Wennen aan dagindeling**

Je baby moet om de paar uur drinken, regelmatig verschoond worden, af en toe in bad, veel slapen en je wilt natuurlijk ook nog tijd hebben om te genieten van je baby. Dat klinkt misschien eenvoudig, maar je kunt er de hele dag zoet mee zijn. En veel moeders en vaders komen er niet altijd aan toe om ook goed voor zichzelf te zorgen. Daarom helpt je kraamverzorgende jouw gezin in de loop van de kraamweek een goede dagindeling te vinden. Zodat je goed voorbereid bent op de tijd na de kraamweek.



# Hoe ziet een kraamdag eruit?

In grote lijnen verloopt  
de dag ongeveer zo:



*De kraamverzorgende komt op het afgesproken tijdstip.*

**Samen neem je door hoe de nacht is gegaan.**

*Je krijgt ontbijt (op bed).*

**Ze controleert en verzorgt je baby.**

*Ze controleert jou.*

**Als je wilt, helpt ze je met douchen.**

*Ze houdt in de gaten wanneer het tijd is voor borst-/flesvoeding en adviseert en helpt je daarbij.*

**Ze houdt de gezondheid van jou en je baby in de gaten en stemt zo nodig af met verloskundige, huisarts of andere instanties.**

*Gedurende de dag kunnen moeder en vader met alle vragen bij haar terecht.*

**De kraamverzorgende heeft ook tijd voor grote broers en/of zusjes; misschien een spelletje doen of boekje voorlezen.**

*Ze maakt badkamer en toilet(ten) schoon.*

**In overleg met jou: bedden verschonen, de was, je huis aan kant.**

*Ze zorgt dat je voldoende drinkt en geeft je je dagelijkse portie fruit.*

**Voorziet kraambezoek van drankjes en beschuit met muisjes.**

*Misschien heb je vragen over de rest van de dag en de aankomende nacht.*

*Voordat je kraamverzorgende vertrekt, kun je altijd nog even rustig praten.*

**Ze houdt gegevens bij in de Kraamwijzer (soort dagboek van de kraamtijd).**

# Alle belangrijke info op een rij

**Als je thuis bevalt,** assisteert je kraamverzorgende de verloskundige en ondersteunt zij jou. Van een glas water halen tot een extra hand om in te knijpen.

Er is alle tijd voor moeder en vader om rustig te **genieten** van de baby. En dat geldt ook voor eventuele broertjes en zusjes.

Na de bevalling houdt je kraamverzorgende jou en je baby **goed in de gaten**. Ook helpt ze de verloskundige met opruimen.

Meteen na de bevalling verzorgt je kraamverzorgende jou en **je pasgeboren baby**. Ze helpt je al in de eerste minuten met je baby aanleggen als je borstvoeding gaat geven.

In sommige ziekenhuizen kan je kraamverzorgende onder begeleiding van je verloskundige **assisteren bij een poliklinische bevalling**.

Wil je na de bevalling even douchen? Dan helpt je kraamverzorgende jou. En ze zorgt dat je daarna in een **fris, schoon bed** kan stappen en dat je baby lekker bij je komt liggen.

Hoe verzorg je je baby?  
Hoe zorg je dat je baby veilig slaapt?  
Wat kun je doen bij rode billetjes?  
Hoe maakt je baby duidelijk  
wat hij of zij nodig heeft?  
Je kraamverzorgende geeft je  
**alle uitleg en adviezen**  
die je nodig hebt.

Het **ritme van je baby**: wakker worden, drinken, schone luier, nog heel even wakker en dan weer slapen voor een paar uurtjes.

Voor je kraamverzorgende staat de gezondheid van en zorg voor moeder en kind **op de eerste plaats**. Ook houdt zij in de gaten hoe jij je voelt en zorgt ze dat jij voldoende rust krijgt.

Overdag hoef je **niet extra stil te doen** als je baby slaapt. Je kunt dus gewoon zingen, de radio aanzetten, stofzuigen of met je baby in de wandelwagen naar de supermarkt.

Je betaalt een **eigen bijdrage** voor kraamzorg. Vraag het na bij je verzekeraar.

Geboren worden kost je baby veel energie. De eerste dagen **slaapt je baby 16 tot 20 uur** per etmaal om bij te komen.

# 9 voordelen van de Kraamvogel

de kraamvogel 



1

### *Jouw wensen staan centraal tijdens jouw kraamtijd*

Dit betekent dat de kraamverzorgende haar werkzaamheden en aanpak afstemt op jouw situatie en wensen.

2

### *Je kunt vertrouwen op complete begeleiding tijdens de zwangerschap, de bevalling en daarna*

We werken nauw samen met je verloskundige, huisarts, ziekenhuis en het consultatiebureau bij jou in de buurt.

3

### *Je bent verzekerd van kwalitatieve zorg*

De kraamzorg die je ontvangt voldoet aan eisen die gesteld worden door de zorgsector, zorgverzekeraars, overheid en consumenten zoals jijzelf.

We hebben dan ook het Kwaliteitskeurmerk Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector (HKZ).

4

### *Je kunt vertrouwen op de deskundigheid van je kraamverzorgende*

Al onze kraamverzorgenden worden doorlopend bijgeschoold en zijn allemaal geregistreerd bij het Kenniscentrum Kraamzorg.

5

### *Je kraamverzorgende heeft aandacht voor het hele gezin*

Dus ook voor broers en zusjes en je partner.

6

### *Je kraamverzorgende is er ook voor je als je emotionele ondersteuning kunt gebruiken*

Want moeder of vader worden is een grote verandering.

7

### *Je krijgt hulp bij borstvoeding of flesvoeding*

Je kraamverzorgende is getraind door onze lactatiekundigen. Zo kan ze jou en je baby echt goed begeleiden en adviseren. Lees hier meer over op pagina 16.

8

### *Je kraamverzorgende kan een lactatiekundige voor je inschakelen*

Als de borstvoeding ondanks haar begeleiding niet goed loopt, staan onze eigen lactatiekundigen (borstvoedingsdeskundigen) voor jou en je baby klaar.

9

### *Je ontvangt de Kraamwijzer, een soort dagboek van de kraamtijd*

Je kraamverzorgende schrijft hierin de gegevens van controles bij jou en je baby. Belangrijk voor jou, je verloskundige en het consultatiebureau. Ook boordevol adviezen.



# De meest vertrouwde kraamzorg

Onze kraamverzorgenden komen bij gezinnen zoals het jouwe in vrijwel het hele midden en noorden van ons land. Dat is een groot gebied. En bij al die gezinnen werken kraamverzorgenden van de Kraamvogel, die allemaal gek zijn op hun vak. En die niets liever doen dan gezinnen een goede start geven na de geboorte van een nieuw gezinslid. Niet voor niets kiezen elk jaar honderden gezinnen bij jou in de buurt voor een kraamverzorgende van de Kraamvogel.



*'Een geweldige start  
voor ons gezinnetje'*

M. van der Wal - Heerenveen

*'Wat heb ik veel van  
haar geleerd!'*

Ruby Sijrier - Makkum

*'Onze kleine hummel heeft  
een superstart gehad en wij  
hebben als kersverse ouders  
ontzettend veel kunnen leren'*

Kirsten, Michael en Zanah  
- Groningen

*'Met de  
borstvoeding is ze  
een grote steun  
voor mij geweest'*

Petra, Jim en Lynn  
- Den Helder

*'Dankzij onze lieve  
kraamverzorgster Thea  
was onze kraamtijd een  
heerlijk coconnetje van  
rust en verwennerij!'*

Lotte, Arnaud en Lou  
- Amsterdam

*'Onze twee andere  
kinderen hebben ook  
een topweek gehad'*

Dinja Annen  
- Nieuweroord

*'Juist in een draaiend  
gezin met twee kinderen  
is de hulp van de  
kraamverzorgende meer  
dan welkom'*

Stefanie, Dennis, Enzo,  
Sarah en Owen - Dronten



'Wat is het fijn dat er iemand is aan wie je alles kunt vragen over je baby, hoe je dingen moet doen. Zara is onze eerste en dan weet je dat allemaal nog niet zo goed.' Daisy (25) en haar man Harun (28) kregen in de kraamweek hulp van kraamverzorgende Diane.

## 'Wat je allemaal léért in een week!'



Onze kraamweek was heel gemakkelijk, fijn en rustig. Gewoon niet teveel hoeven. Het is bijvoorbeeld superfijn dat je 's morgens niet gelijk van alles hoeft te doen, zoals de vaatwasser uitruimen. En we konden het heel goed vinden met Diane.



Ik moet eerlijk zeggen dat ik het van tevoren niet zo zag zitten: iemand in mijn huis die ik niet ken. Ik doe graag alles zelf en ik dacht nu ook: dat doe ik wel even.

Maar nu, na Diane, denk ik daar heel anders over. Ik was gewoon heel erg blij met haar. Ze heeft ons vooral geholpen om te wennen aan het ouderschap. Het was bovendien allemaal pittiger dan ik had verwacht. En ik had ook last van mijn hormonen. Heel erg. Zo ben ik totaal niet. Dus dat was voor mezelf wel even schrikken. Het was fijn dat we het daar ook met Diane over konden hebben.



Als je kijkt wat je allemaal leert in een week. Echt heel veel. Luier verschonen, temperaturen, hoe we Zara moeten vasthouden, kleertjes aandoen. Een shirtje met lange mouwen. Zo'n klein armpje dat je door een mouwtje moet wurmen en dan ging Zara ook nog eens huilen. Ik dacht dan: oh, doe ik het wel goed? Maar je moet het allemaal leren. Diane heeft me geleerd waar ik op moet letten.

**'Hoe had ik dat zonder Diane moeten doen?'**

En dan de hele nachtelijke riedel van voeden, verschonen, knuffelen en weer

slapen. Alleen dát al wist ik geeneens. Laat staan als ik Diane niet had gehad! Hoe ik dat dan had moeten doen? We hebben haar ritme overgenomen. Daar wen je een week lang aan en daar zijn wij in verder gegaan.

De eerste dag dat Diane er niet was, was spannend, maar ze had ons goed voorbereid. Gelukkig was Harun die dag nog vrij en waren we nog even saampjes. Het ging echt super. En de dag erna? Dat ging natuurlijk ook gewoon goed.

Het is me allemaal gelukt! Dat had ik echt niet verwacht. Ik ben best wel trots.

# Wie komen er tijdens de kraamweek allemaal langs?

In de kraamweek rinkelen telefoon en deurbel regelmatig. Je kraamverzorgende helpt je het allemaal zo te regelen dat het voor jouw gezin gaat zoals jij dat prettig vindt. Wie staan er straks allemaal op de stoep?



## Lactatiekundige

Borstvoeding geven is heel natuurlijk, maar soms gaat het niet vanzelf. Zowel moeder als kind moeten dit onder de knie krijgen. Je kraamverzorgende staat jullie daarin bij en kan je goed op weg helpen. Als het toch moeizaam blijft kan je kraamverzorgende een consult met een van onze lactatiekundigen voor je regelen, zodat jij en je baby professionele begeleiding krijgen bij de borstvoeding. Soms is één consult voldoende. Soms zijn meerdere consulten nodig.

## Verloskundige

Je verloskundige komt na je bevalling een aantal keer bij je langs. Om te kijken hoe het met jou en je baby gaat. Maar ook om met je na te praten over de bevalling. Dat vinden de meeste moeders en vaders heel prettig. Het is nu eenmaal een van de meest bijzondere ervaringen in je leven. En als je nog met vragen zit, kan je die natuurlijk aan je verloskundige stellen.

## Leerling-kraamverzorgende

Het beroep van de kraamverzorgende is waardevol, zodat gezinnen als het jouwe een goede start krijgen na de geboorte van een baby. De Kraamvogel is een leerbedrijf en daarom begeleiden onze gediplomeerde kraamverzorgenden leerlingen bij het stagelopen. Je kunt tijdens je intake bij ons aangeven of je het goed vindt dat er eventueel een leerling meekomt met jouw kraamverzorgende. In dat geval krijgt jouw gezin extra aandacht van twee kraamverzorgenden die samen meer werk verzetten dan één.



## Gehoortest en hielprik

Een verpleegkundige van Jeugdgezondheidszorg komt bij je thuis voor een gehoortest en hielprik bij je baby. Ze controleert of het gehoor van je baby in aanleg goed is. Voor de hielprik neemt zij een klein druppeltje bloed af. Dit wordt onderzocht op mogelijke aanwezigheid van verschillende zeldzame, maar ernstige erfelijke aandoeningen. Een belangrijk onderzoek dus!







## Consultatiebureau (Jeugdgezondheidszorg)

Na de kraamtijd draagt je kraamverzorgende de begeleiding van de zorg voor je kind over aan het consultatiebureau bij jou in de buurt. De verpleegkundige en de arts van het consultatiebureau houden samen met jou in de gaten hoe je kind groeit en zich ontwikkelt. Je kunt hen alles vragen, bijvoorbeeld over voeden, verzorgen en opvoeden. Bij het consultatiebureau krijgt je kind ook inentingen tegen een aantal ziekten (als je deelneemt aan het Rijksvaccinatieprogramma).

De eerste keer dat je met je baby naar het consultatiebureau gaat, is wanneer je baby vier weken oud is. De laatste keer is vlak voor zijn of haar vierde verjaardag. Je ontvangt een oproep voor het eerste bezoek.

### Kraamvisite

En dan is er natuurlijk de kraamvisite. Misschien wil je met een kraamfeest in één keer alle kraambezoek ontvangen. Of misschien vind je het juist fijn om familie en vrienden één voor één te ontvangen. Je kraamverzorgende kan in overleg hier en daar bijspringen. En natuurlijk smeert ze met liefde de beschuit met muisjes (of iets anders).

**Van de kraamverzorgende**  
*Voor alle vaders*  
*en moeders in spe!*





Beste aanstaande ouder,

Ben je (aan het) bevallen, komt er zomaar een vreemde vrouw in jullie huis: de kraamverzorgende! Voor sommigen valt dat niet mee: een vreemde die in jouw huis voor jou zorgt. Voor anderen is het heerlijk: er wordt voor je gezorgd, je hoeft alleen maar bij te komen van de bevalling.

Laat me je hoe dan ook geruststellen: we nemen niet je hele huis over en je bent in goede handen. We gaan dus niet de keuken anders inrichten of zomaar alle kasten opentrekken. Wel zorgen we voor het huishouden, een ontbijt en een lunch. En we proberen je de informatie te geven waardoor je na de kraamweek de zorg voor jezelf en je baby op je kunt nemen.

Wat ik en mijn collega's vooral doen, is jou en je baby goed in de gaten houden: wij zijn de ogen en oren van de verloskundige. Als wij twijfels hebben over jullie gezondheid, nemen wij direct contact op met je verloskundige.

Omdat we willen dat je goed herstelt, doen we controles en zorgen we dat je de rust neemt die je nodig hebt. (En wat kan dat wisselen van vrouw tot vrouw!) Natuurlijk houden wij ook je baby in de gaten en je krijgt alle adviezen die je nodig hebt. Zodat je leert hoe je als ouders je kind verzorgt, voedt en leert kennen.

Er komt veel op je af in de kraamweek. Maar ik beloof je dat we je helpen met een goede start voor je gezin. Het belangrijkste is dat je goed leert kijken en luisteren naar je baby. Samen zoeken we in de kraamweek naar het antwoord op vragen als: wat bedoelt mijn kindje met dit huiltje, met dit gedrag?

Of je nu mij of een van mijn collega's in huis krijgt, we hebben ons werk goed gedaan als je na de kraamweek kunt zeggen: 'Fijn dat je er was, goed dat je gaat. Je hebt ons op de rit gezet, we kunnen het.'

Een fijne, mooie en goede start!

*Mirjam*  
kraamverzorgende

---

# Goed voorbereid op borstvoeding en/of flesvoeding

---

**Heb je er al over nagedacht welke voeding jullie je baby gaan geven? Borstvoeding zien wij als de beste start. Daarom zijn al onze kraamverzorgenden getraind door onze lactatiekundigen, zodat jij en je baby tijdens de kraamweek begeleiding op hoog niveau krijgen. Bij de intake bespreken we je wensen en overwegingen. Wil je je alvast inlezen, kijk dan op de website [www.dekraamvogel.nl](http://www.dekraamvogel.nl).**

## **Borstvoeding**

Moedermelk is het meest unieke drankje ter wereld. Vanaf de eerste druppel is het precies afgestemd op de behoefte van jouw baby. En de samenstelling verandert mee naarmate je baby ouder wordt. Door borstvoeding te geven krijgt je baby alle noodzakelijke voedingsstoffen om gezond te groeien en zich te ontwikkelen.

De Kraamvogel heeft het Certificaat Baby Friendly Nederland. Daarmee onderschrijven we het belang van borstvoeding en werken we volgens de vuistregels voor borstvoeding van het WHO/Unicef.

Dit betekent voor jou onder meer:

- Goede voorlichting over de voordelen van borstvoeding en hoe je je goed voorbereidt.
- Huid-op-huidcontact is heel belangrijk voor de band met je kindje. Direct na de geboorte krijg je als moeder de baby dan ook minimaal een uur bloot bij je.
- Je krijgt heldere uitleg over hoe je je baby aanlegt en hoe jij zorgt dat je voldoende melk produceert.
- Als de borstvoeding ondanks haar begeleiding niet lekker loopt, schakelt je kraamverzorgende één van onze lactatiekundigen voor je in.



### **Flesvoeding**

Als je geen borstvoeding kunt of wilt geven, of als je borst- en flesvoeding wilt combineren, helpt je kraamverzorgende je daarbij. Ze adviseert je bij het kiezen van de juiste voeding en helpt te bepalen hoeveel melk je baby nodig heeft en met het klaarmaken van de flesjes.

Je lichaam trekt zich niet zoveel aan van je besluit om flesvoeding te geven. Door de hormonen maak je moedermelk aan. En de eerste dagen na de bevalling heb je veel stuwings, met als gevolg lekkende borsten. Om dit een beetje charmant op te lossen heeft je kraamverzorgende tips voor je.

# Borstvoeding in 5 stappen

(door lactatiekundige Susan)



1

In de zwangerschap bereiden je borsten zich voor op het geven van borstvoeding. Het kan voorkomen dat er soms al wat druppeltjes ontsnappen.

2

Na je bevalling start onder invloed van hormonen de productie van de eerste melk. Deze eerste melk heet colostrum.





3

Colostrum bestaat slechts uit enkele druppels. Dit is in het begin voldoende voor je baby.

4

Colostrum zit boordevol belangrijke stoffen voor je baby, zoals afweerstoffen, vitamines en mineralen.

5

Leg je baby vanaf de geboorte vaak aan. Dan komt de productie van moedermelk snel op gang.

## Snel en eenvoudig geregeld

### Aanmelden bij de Kraamvogel

Het is verstandig je zo vroeg mogelijk in de zwangerschap aan te melden, bij voorkeur voor de veertiende week. Dan kunnen wij alles goed voor je regelen met je zorgverzekeraar en afstemmen met je huisarts, verloskundige en eventueel je gynaecoloog.

Online: [www.dekraamvogel.nl/aanmelden](http://www.dekraamvogel.nl/aanmelden)

Of bellen: 088 77 88 500

#### Dit krijg je van ons nadat je je hebt aangemeld:

Een inschrijfbevestiging met zorgovereenkomst. Informeer zelf je zorgverzekeraar dat je kraamzorg afneemt van de Kraamvogel.



Het intakegesprek vindt plaats tussen week 30 en 34. We nemen tegen die tijd contact met je op voor het maken van een afspraak. Je krijgt informatie over de kraamzorg en het aantal uren kraamzorg dat je krijgt. Ook bespreek je wat jij belangrijk vindt voor de kraamweek. Op basis daarvan zorgen wij dat de kraamzorg zo goed mogelijk past bij jouw behoeften.



Inloggegevens voor [www.mijnkraamvogel.nl](http://www.mijnkraamvogel.nl). Hier kun je je gegevens inzien en eventuele wijzigingen doorgeven.



Een bewaarkaartje met het telefoonnummer dat je (partner) kan bellen als je bevalling begint. Om op een zichtbare plek op te hangen bijvoorbeeld.

**Via [www.mijnkraamvogel.nl](http://www.mijnkraamvogel.nl) kun je wijzigingen doorgeven nadat je je bij ons hebt aangemeld.**





## Hoe zit het met jouw rechten als klant?

Je wilt natuurlijk zeker weten dat de Kraamvogel een gedegen kraamzorgorganisatie is. Dan is het goed om te weten dat we onze zaken uitstekend op orde hebben.

- **Leveringsvoorwaarden:** van toepassing op alle afspraken die we met jou en andere partijen maken.
- **Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling:** deze wettelijk verplichte meldcode helpt ons om goed te reageren bij (mogelijke) signalen hiervan.
- **Klachtenprocedure:** ben je ergens niet tevreden over, dan kun je je klacht doorgeven aan onze klantenservice. Op onze website lees je meer over de klachtenregeling en vind je ook een klachtenformulier.
- **Cliëntenraad:** deze behartigt het belang van al onze klanten op basis van de Wet Medezeggenschap Cliëntenraden Zorginstellingen. Je kunt er zelf ook lid van worden.
- **Privacy:** de gegevens die nodig zijn om jou kraamzorg te kunnen leveren, nemen wij op in onze administratie. Ze worden geregistreerd volgens de Wet Bescherming Persoonsgegevens. Dat betekent dat wij jouw gegevens zonder jouw toestemming nooit aan derden geven. Onze medewerkers hebben beroepsgeheim.

### Wil je de details weten?

Je vindt de volledige informatie op [www.dekraamvogel.nl](http://www.dekraamvogel.nl)

Of neem contact met ons op, we kunnen het je ook toesturen of iets toelichten.

# Extra's van ons voor jou

Als je bent ingeschreven bij de Kraamvogel, profiteer je van allerlei extra's tijdens je zwangerschap en in de kraamtijd. Helemaal als je ook nog lid wordt van de Ledenvereniging. Want dan krijgt je hele gezin veel diensten en producten gratis of met veel korting.

## Lactatiekundig advies

Ga je borstvoeding geven? Je kunt vertrouwen op deskundige begeleiding, want onze eigen lactatiekundigen staan voor je klaar. Als het nodig is kan jouw kraamverzorgende voor jou een telefonisch consult of consult bij je thuis regelen.

Gratis consult aan huis als lid van de Ledenvereniging

## Borstkolf huren

Een professioneel kolfapparaat kan in de kraamweek soms nodig zijn. Bijvoorbeeld om de borstvoeding goed op gang te krijgen. Je kraamverzorgende adviseert je hierover. Zo'n apparaat kun je bij Medipoint huren. Kijk op onze website. Je hebt 'm dan binnen 24 uur in huis.

Als lid van de Ledenvereniging krijg je korting op kolfhuur.

## Kraamzorgarrangement

Als je extra zorg nodig hebt of prettig vindt, kun je gebruikmaken van ons kraamzorgarrangement: drie dagdelen extra zorg. Je kunt er vóór of ná de kraamweek gebruik van maken.

Ruim 70% korting als lid van de Ledenvereniging



Download de gratis checklist  
op [www.dekraamvogel.nl/baby-uitzellijst](http://www.dekraamvogel.nl/baby-uitzellijst)

## 'Wat heb ik allemaal nodig nu ik een baby krijg?'

### Voorlichtings- bijeenkomst over borstvoeding

Borstvoeding geven is heel natuurlijk. Maar je moet het als kersverse moeder wel onder de knie krijgen. Er is veel dat je van tevoren al kunt leren. Over aanleggen, kolven, opbouwen en afbouwen, weten of je baby genoeg drinkt, borstontsteking en tepelkloven voorkomen, en borstvoeding combineren met je werk.

Kijk op  
[dekraamvogel.nl](http://dekraamvogel.nl)  
wanneer een  
bijeenkomst is bij  
jou in de buurt

### Zwangerschapskursus

Ga jij een cursus doen? Die vraag word je vast gesteld nu je zwanger bent. Er zijn tal van cursussen in allerlei soorten en maten. We hebben ze voor je verzameld op [www.dekraamvogel.nl](http://www.dekraamvogel.nl). Kijk wat er bij jou in de buurt is en wat bij je past.

Kortingen bij  
sommige cursussen  
als lid van de  
Ledenvereniging

### Online gratis hulpmiddelen lenen

Erg handig in deze periode. Denk aan bedverhogers, een rugsteun, douchekruk, ondersteek - allemaal hulpmiddelen die best wel groot zijn en die je maar eventjes nodig hebt. Die leen je gratis en laat je gratis bij je thuis bezorgen.

Hulpmiddelen in  
bruikleen als lid van  
de Ledenvereniging

---

## Word meteen lid van de Ledenvereniging

Als je je bij de Kraamvogel aanmeldt kun je meteen lid worden van de Ledenvereniging. Kijk op [www.dekraamvogel.nl](http://www.dekraamvogel.nl) voor meer informatie.

---



## Veelgestelde vragen

### Hoe kan ik mij aanmelden?

Aanmelden is heel eenvoudig. Bel ons of ga naar de website en klik op de oranje knop Aanmelden. Invullen kost je hooguit twee minuten.

### Wat kost kraamzorg van de Kraamvogel?

Je zorgverzekeraar vergoedt kraamzorg vanuit de basisverzekering, daarbij betaal je een kleine eigen bijdrage.

### Wanneer komt de kraamverzorgende?

Beval je thuis, dan belt je verloskundige de kraamverzorgende. Zij komt assisteren bij je bevalling. Na een ziekenhuisbevalling bel je ons om te laten weten hoe laat je thuis bent.

**Online: [www.dekraamvogel.nl/aanmelden](http://www.dekraamvogel.nl/aanmelden)**

**Of bellen: 088 77 88 500**

Klantenservice  
Postbus 371  
3440 AJ Woerden

T 088 77 88 500  
E [info@dekraamvogel.nl](mailto:info@dekraamvogel.nl)  
[www.dekraamvogel.nl](http://www.dekraamvogel.nl)

de kraamvogel

