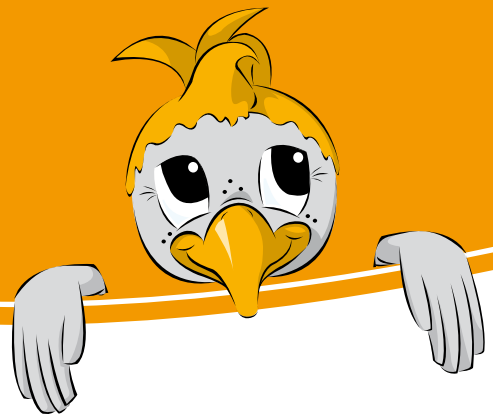




Kraamzorg van De Kraamvogel



Kraamzorg zoals jij dat wil



Inhoudsopgave

Welkom bij De Kraamvogel	5
Kraamzorg, wat kun je verwachten?	9
Aantal uren kraamzorg	13
Aanmelden, wijzigen of annuleren	15
De extra's van De Kraamvogel	17
Alles voor een goede bevalling en kraamtijd	19
Tot slot	22
Zo vroeg mogelijk aanmelden	23



**Kraamzorg zorgt ervoor dat jij en
je kindje de best mogelijke start krijgen**

Welkom bij de Kraamvogel

Hartelijk gefeliciteerd met je zwangerschap! Je gaat een bijzondere tijd tegemoet, met momenten van groot geluk maar ook met vragen, keuzes en onzekerheden. Je wil een kraamzorgorganisatie die je ondersteunt en begrijpt wat jij belangrijk vindt. De Kraamvogel is een betrouwbare, deskundige organisatie die alles biedt wat jij in deze periode nodig hebt. Bij De Kraamvogel kun je rekenen op professionele zorg en persoonlijke aandacht. En je kunt gebruikmaken van alle mogelijkheden die De Kraamvogel biedt om je te begeleiden en adviseren bij je ontdekkingstocht de komende maanden. De Kraamvogel: kraamzorg zoals jij dat wil.

Wat is kraamzorg?

Kraamzorg is de zorg voor moeder en kind tijdens de bevalling en gedurende de eerste acht dagen daarna. Tijdens de bevalling assisteert de kraamverzorgende de verloskundige. In de kraamperiode biedt de kraamverzorgende je alle zorg en ondersteuning die je nodig hebt. Dit gebeurt in nauw overleg met je verloskundige. De kraamverzorgende voert controles uit, geeft voorlichting en begeleidt je bij het geven van (borst)voeding. Ze leert jou en je partner hoe je je pasgeboren kindje kunt verzorgen en geeft adviezen over hoe je het beste kunt omgaan met de nieuwe gezinssituatie. Een kraamverzorgende houdt ook in de gaten of er specifieke problemen of risico's zijn die aandacht vragen. Zij zal indien nodig contact opnemen met je verloskundige of andere professionele instanties. Kraamzorg maakt dat jij goed herstelt van je bevalling en optimaal kunt genieten van je kraamtijd. Daardoor kun jij je helemaal richten op je eerste contact en ervaringen met je baby. Kraamzorg zorgt ervoor dat jij en je kindje de best mogelijke start krijgen.

Vertrouwd en dichtbij

De Kraamvogel levert kraamzorg in Noord- en Midden-Nederland. Het werkgebied strekt zich uit over de provincies Friesland, Drenthe, Flevoland, Noord-Holland en delen van Groningen, Overijssel, Utrecht en Gelderland. Onze kraamverzorgenden werken in kleinschalige teams, in nauwe samenwerking met verloskundigen. Dicht bij jou in de buurt. Kraamzorg van De Kraamvogel is vertrouwd en dichtbij.

Het werkgebied van De Kraamvogel



Deskundig en ervaren

De Kraamvogel is deskundig en ervaren, en heeft alle kwaliteitscertificaten. Hierdoor ben je verzekerd van de allerbeste kwaliteit zorg. Zo hebben we het certificaat 'Zorg voor Borstvoeding', wat inhoudt dat De Kraamvogel het belang van borstvoeding onderschrijft en werkt volgens de tien vuistregels voor borstvoeding van WHO/Unicef. Daarnaast is De Kraamvogel HKZ gecertificeerd. HKZ staat voor Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector. Dit certificaat geeft aan dat de kwaliteit van onze organisatie voldoet aan de eisen die daarvoor door de sector zelf, de zorgverzekeraars, de overheid en de consumenten zijn gesteld.

De Kraamvogel werkt intensief samen met andere professionele partijen die je begeleiden in je zwangerschap en daarna. Dat zijn bijvoorbeeld je verloskundige, je huisarts en het ziekenhuis. En ook de jeugdgezondheidszorgorganisatie in jouw buurt, waar ook het consultatiebureau onder valt. Deze neemt na je kraamtijd de begeleiding van de zorg voor je kindje over.

Jij staat centraal

Bij De Kraamvogel staan jouw wensen voorop. Elke kraamvrouw is uniek en iedere persoonlijke situatie is weer anders. Bij De Kraamvogel kun je daarom naast deskundige kraamzorg kiezen uit een groot aantal producten en diensten die te maken hebben met je zwangerschap en kraamtijd. Deze brochure geeft een overzicht van wat er allemaal mogelijk is bij De Kraamvogel en biedt daarnaast de eerste praktische informatie over zwangerschap, bevalling en de kraamperiode.

Je eigen kraamzorgconsulent

Tijdens je zwangerschap word je in eerste instantie begeleid door je verloskundige. De verloskundige verzorgt de medische controles, geeft adviezen over voeding en leefstijl en helpt je met de voorbereiding op de bevalling. Maar er komt nog veel meer op je af als je een kindje krijgt. Je wil van alles weten en regelen en soms weet je niet waar je de juiste informatie kunt vinden. Of je wil advies bij het maken van keuzes. De Kraamvogel biedt jou een unieke service: je eigen kraamzorgconsulent. Vanaf de inschrijving tot de bevalling is de kraamzorgconsulent je vaste contactpersoon. Je kunt bij haar terecht met al je vragen over zwangerschap, geboorte en kraamtijd. Dat kan gaan over het aantal uren kraamzorg, over borstvoeding, maar ook over financiële zaken of over je verzekering. Je kraamzorgconsulent is ook letterlijk dichtbij: ze weet wat er bij jou in de buurt speelt. Dat maakt het contact prettig en persoonlijk. De kraamzorgconsulent neemt een aantal keren contact met je op: na aanmelding, rond de vijfde maand en vlak voor je bevalling. Daarnaast kun je tussentijds altijd zelf contact opnemen. De kraamzorgconsulent is op vaste tijden bereikbaar via een speciaal telefoonnummer. Vanaf het moment dat je gaat bevallen wordt je kraamverzorgende natuurlijk degene met wie je te maken hebt.

Na aanmelding: wensen en mogelijkheden

Een paar weken na je aanmelding neemt je kraamzorgconsulent telefonisch contact met je op. Ze stelt zich voor en neemt jouw wensen en de mogelijkheden die er zijn met je door. Natuurlijk wil je graag weten op hoeveel uren zorg je recht hebt. En hoe zit dat nu precies met de verzekering? Misschien wil je borstvoeding

geven en heb je behoefte aan een cursus of begeleiding. Je kraamzorgconsulent helpt je deze eerste periode op weg.

Vijfde maand: intake

Rond de vijfde maand van je zwangerschap verzorgt de kraamzorgconsulent de zogenaamde 'intake'. Een intake is bedoeld om jou voor te bereiden op wat je in je kraamtijd kunt verwachten en om onze kraamzorg zo optimaal mogelijk af te stemmen op jouw persoonlijke situatie. Je kraamzorgconsulent vraagt je bijvoorbeeld of je thuis wil bevallen of liever in het ziekenhuis. En verder: hoe ziet je gezinssituatie eruit? Ben je van plan om borstvoeding te geven? Heb je nog speciale wensen? Verder legt ze uit wat je van je kraamverzorgende mag verwachten. Ze regelt de nodige administratieve zaken en praat met je over de veiligheid in huis en de werk-omstandigheden voor de kraamverzorgende. Ook heeft ze informatie bij zich over borst- en flesvoeding en over andere diensten en cursussen die De Kraamvogel biedt. Het intakegesprek vindt meestal bij jou thuis plaats. In sommige gevallen, bijvoorbeeld bij een tweede of derde kindje, volstaat een telefonische intake.

Achtste maand: laatste check

In de laatste maand van je zwangerschap belt je kraamzorgconsulent nog een keer. Ze vraagt of er dingen veranderd zijn die van belang zijn voor de kraamzorg. Ook zal de kraamzorgconsulent je nog een keer uitleggen hoe het regelen van de kraamzorg rondom de bevalling en na de geboorte precies in zijn werk gaat. Misschien is intussen duidelijk geworden dat je naar het ziekenhuis gaat voor de bevalling. Dan kan je kraamzorgconsulent je vertellen hoe je in dat geval kraam-

zorg kunt regelen. Zo kun je met een gerust hart uitkijken naar de komst van je kindje.

Kraamwijzer

Tijdens je kraamtijd gebruikt de kraamverzorgende de Kraamwijzer, een uitgebreide wegwijzer voor jou en je kraamverzorgende. De kraamverzorgende noteert hierin alles over jou en je baby. In de Kraamwijzer kun je ook je eerste ervaringen met je kindje vastleggen.





Kraamzorg maakt dat jij goed kunt herstellen van je bevalling en optimaal kunt genieten van je kraamtijd

Kraamzorg, wat kun je verwachten?

De kraamtijd omvat de eerste acht dagen na de bevalling. Om moeder én kind in deze periode de beste start te geven, is er kraamzorg. De Kraamvogel levert deskundige kraamzorg, afgestemd op jouw wensen. Hoe die zorg eruit ziet, kun je in overleg met je kraamzorgconsulent en kraamverzorgende voor een groot deel zelf bepalen. Wat er in ieder geval bij hoort is assistentie bij de thuisbevalling, verzorging van moeder en kind, controles van moeder en kind, voorlichting en advies. Daarnaast is er de zorg voor het gezin en het kraambezoek. En natuurlijk ook een beetje verwennerij!

Assistentie bij de thuisbevalling

Ga je thuis bevallen, dan zorgt de kraamverzorgende voor assistentie van de verloskundige of huisarts bij de bevalling. In overleg wordt bepaald wanneer de kraamverzorgende gebeld wordt. Zij zal dan zo snel mogelijk, uiterlijk binnen een uur, bij je aanwezig zijn. In overleg met de verloskundige of huisarts kan de kraamverzorgende ook al eerder aanwezig zijn, bijvoorbeeld om je bij de weeën te assisteren. Als de kraamverzorgende eerder aanwezig is, gaat dit niet ten koste van de afgesproken uren kraamzorg na de bevalling. Deze blijven gewoon staan. Na de bevalling is de kraamverzorgende er om jou en je baby te verzorgen, de kraamkamer op te ruimen en te helpen met de eerste voeding. Ze zorgt ook voor rust tijdens jouw unieke eerste momenten met je baby. Hoe lang de kraamverzorgende precies blijft, is afhankelijk van de zorg die je hebt afgesproken en het tijdstip van de geboorte. Dit wijst zich vanzelf als het zo ver is.

Ziekenhuisbevalling

Als je in het ziekenhuis bevallen bent en bekend is wanneer je naar huis gaat, neem dan zo snel mogelijk contact op met De Kraamvogel. Wij zorgen er dan voor dat onze kraamverzorgende op de afgesproken tijd bij je thuis is. Als je aan het einde van de dag of 's avonds thuis komt uit het ziekenhuis, is er de mogelijkheid van 'opstartzorg'. Opstartzorg is de eerste korte zorg die de kraamverzorgende in dat geval thuis bij je kan geven. Je kraamzorgconsulent kan je vertellen hoe je dit het beste kunt regelen.

Kraamzorg bij jou thuis

Na de bevalling komt de kraamverzorgende gedurende acht dagen bij je thuis. Zij stemt haar taken zoveel mogelijk af op jouw specifieke situatie en wensen en overlegt en evalueert haar werkzaamheden dagelijks met jou. Zo kan ze, binnen het aantal uren kraamzorg dat is afgesproken, zo optimaal mogelijk haar werk doen.

Zorg voor moeder en baby

De kraamverzorgende is er in de eerste plaats voor jou en je baby. Ze helpt jou als moeder waar nodig met je lichamelijke verzorging. Ze controleert dagelijks je temperatuur, polsslag, baarmoederstand, vloeïng, borsten, benen, plassen, ontlasting en eventuele hechtingen. Verder houdt ze in de gaten hoe je je voelt en zorgt ze ervoor dat je voldoende rust krijgt. Zo kun jij optimaal herstellen en genieten van je kraamtijd. En heb je alle aandacht voor je eerste contact en ervaringen met je kindje. Bij de verzorging van je baby let de kraamverzorgende op de temperatuur, de huidskleur, de ademhaling, het drinkgedrag, plassen, de ontlasting en het navelstompje. Alle controles houdt ze bij in de Kraamwijzer. De informatie in de Kraamwijzer is ook bedoeld voor de verloskundige of huisarts, die regelmatig tijdens de kraamtijd langskomt. En voor de verpleegkundige van de jeugdgezondheidszorgorganisatie, verbonden aan het consultatiebureau.

Voorlichting en advies

Zelf je baby voeden en in bad doen, is in het begin misschien even wennen. Ook hierbij helpt de kraamverzorgende je. Ze heeft een belangrijke rol bij het begeleiden van (borst)voeding en kan je tips geven over hoe je eventuele andere kinderen bij de nieuwe baby kunt betrekken. Ook helpt ze je een geschikte dagindeling te vinden, zodat je goed voorbereid bent op de tijd na de kraamperiode. Je kraamverzorgende is een bron van informatie en staat je met raad en daad terzijde. Zodat jij na acht dagen fysiek en mentaal in staat bent om de zorg voor je kindje, gezin en huishouden zelf weer op te pakken.

Zorg voor gezin en huishouding

Afhankelijk van het aantal afgesproken uren kan de kraamverzorgende een aantal taken verrichten in het dagelijkse huishouden en waar nodig zorgen voor de andere gezinsleden. Natuurlijk in overleg met jou. Er zijn wel een paar beperkingen. Een kraamverzorgende hoeft geen achterstallig werk te doen als vele manden strijkgoed wegwerken of de ramen lappen. Werken in de kraamzorg is fysiek zwaar werk. Daarom geldt er een aantal regels voor het tillen van bijvoorbeeld de boodschappen, de hoogte van het kraambed en de veiligheid van de elektrische apparaten. De kraamverzorgende hoeft ook niet te zorgen voor eventuele huisdieren. Ze mag aangeven als het haar hindert dat er in haar omgeving gerookt wordt. Bij ongewenst gedrag en ongewenste intimiteiten wordt de zorg onmiddellijk stopgezet. Deze en andere zaken komen ook aan de orde tijdens het intakegesprek met je kraamzorgconsulent in de vijfde maand van je zwangerschap.

Stagiaires en leerlingen

De Kraamvogel ziet opleiden in de zorg als een maatschappelijke taak. Daarom bieden wij stageplaatsen, zodat leerling kraamverzorgenden kennis kunnen maken met de praktijk. Stagiaires staan onder leiding van een werkbegeleider en werken naast de gediplomeerde kraamverzorgende. Voor jou heeft dit veel voordelen. Je krijgt extra aandacht en twee kraamverzorgenden kunnen meer werk verzetten dan één. De Kraamvogel leidt ook zelf kraamverzorgenden op. Leerling kraamverzorgenden kunnen al tijdens hun opleiding zelfstandig werken. Mocht je om wat voor reden dan ook bezwaar hebben tegen aanwezigheid van een stagiaire of leerling, dan kun je dit aangeven tijdens het intakegesprek.



Je kraamverzorgende is een bron van informatie en staat je met raad en daad terzijde

Kraamhelpdesk

De kraamverzorgende staat je tijdens je kraamtijd overdag bij met raad en daad. Maar het kan voorkomen dat er, op de momenten dat zij niet aanwezig is in die eerste acht dagen, iets gebeurt waarover je graag onmiddellijk met iemand wil overleggen. Je kindje blijft huilen of de borstvoeding wil niet lukken. Blijf er niet mee rondlopen, maar bel gerust onze Kraamhelpdesk. Via een speciaal telefoonnummer is 24 uur per dag een deskundige bereikbaar voor al je vragen tijdens de kraamperiode. Onze deskundige geeft antwoorden en adviezen en verwijst je indien nodig door naar je verloskundige.

Gehoortest en hielprik

Tijdens de kraamtijd komt een medewerker van jeugdgezondheidszorg bij je op bezoek. Zij controleert door middel van een test of het gehoor van je baby in aanleg goed is. Ook krijgt je baby een hielprik. Hierbij wordt wat bloed afgenomen voor onderzoek op mogelijke aanwezigheid van een aantal ziektes.

Overdracht na kraamzorg

Op de laatste dag van de kraamzorg vult de kraamverzorgende een overdrachtsformulier in voor de verpleegkundige van de jeugdgezondheidszorgorganisatie in jouw buurt. Deze verpleegkundige, verbonden aan het consultatiebureau, neemt de begeleiding van de zorg voor je kindje van ons over.

Het consultatiebureau

De arts en wijkverpleegkundige op het consultatiebureau houden de groei en ontwikkeling van je baby nauwlettend in de gaten. Je ontvangt informatie en advies over voeding, opvoeding en verzorging van je kindje. En natuurlijk kun je er met al je vragen terecht. Het consultatiebureau zorgt er ook voor dat je baby de vaccinaties aangeboden krijgt volgens het Rijksvaccinatieprogramma en geeft je hierover informatie.



Aantal uren kraamzorg

Hoeveel zorg kun je van ons verwachten en hoeveel zorg heb je nodig? De Kraamvogel biedt een zorgpakket dat is afgestemd op jouw behoefte. Daarbij houden we rekening met de verzekeringsvoorwaarden en je persoonlijke situatie. Bij De Kraamvogel krijg je immers kraamzorg zoals jij dat wil.

Landelijk Indicatie Protocol

Het aantal uren kraamzorg dat je krijgt, wordt berekend met behulp van het Landelijk Indicatie Protocol kraamzorg (LIP): een door de branche en zorgverzekeraars landelijk ingesteld zorgindicatiemodel. Met ingang van januari 2008 krijgt iedere kraamvrouw in Nederland standaard 49 uur kraamzorg toebedeeld (dit heet 'indicatie'). Afhankelijk van je situatie en je behoefte aan zorg kan het aantal uren kraamzorg dat je uiteindelijk krijgt variëren van minimaal 24 uur tot maximaal 80 uur. Het aantal uren wordt verdeeld over acht dagen; in sommige gevallen kan tot tien dagen zorg geleverd worden. De Kraamvogel doet haar uiterste best om het afgesproken aantal uren kraamzorg te leveren. Om uiteenlopende redenen kan het voorkomen dat dit toch niet volledig lukt. In dat geval gaan we met je in gesprek over de beste invulling van de beschikbare zorguren.

Het LIP gaat uit van de eigen verantwoordelijkheid van het kraamgezin. Dit betekent dat een aantal taken die de kraamverzorgende voorheen deed, nu door het kraamgezin zelf geregeld moet worden. Zoals huishoudelijke taken en de volledige verzorging van de overige kinderen. Meestal kunnen gezinnen terugvallen op zogenaamde mantelzorg: vrienden of familieleden die helpen in de kraamtijd. Het is raadzaam om deze hulp vooraf te regelen. Je kraamzorgconsulent kan je hiervoor tips geven.

Zorg op maat

Tijdens het intakegesprek in de vijfde maand brengt de kraamzorgconsulent jouw specifieke situatie in kaart. Op basis van deze informatie en de richtlijnen van het Landelijk Indicatie Protocol wordt vervolgens het benodigde aantal uren kraamzorg vastgesteld. Maar niet iedere bevalling verloopt hetzelfde. Indien nodig kan het aantal uren kraamzorg na je bevalling, in overleg met de verloskundige en de kraamzorgorganisatie, aan je veranderde situatie worden aangepast. Dit heet een 'herindicatie'. Je krijgt dus echt zorg op maat. Daarnaast is het altijd mogelijk om naast het aantal vergoede kraamzorguren extra uren bij te kopen tegen het geldende uurtarief. Je kraamzorgconsulent kan je alles vertellen over de mogelijkheden en tarieven.

Uitgestelde kraamzorg of couveuse nazorg

Deze vorm van kraamzorg is bestemd voor moeders van pasgeborenen die na een verblijf in de couveuse of om andere redenen pas na de officiële kraamperiode van tien dagen thuiskomen uit het ziekenhuis. Uitgestelde kraamzorg (of couveuse nazorg) bestaat vooral uit voorlichting en advies. Om te kijken of je recht hebt op deze vorm van zorg kun je het beste contact opnemen met je zorgverzekeraar.



**Voor het aanmelden voor kraamzorg
geldt eigenlijk maar één regel:
het kan niet vroeg genoeg!**

Aanmelden, wijzigen of annuleren

De periode voor de bevalling is er een van veel voorbereidingen. De babykamer inrichten, een wandelwagen uitzoeken, namen bedenken... Vergeet je niet om je op tijd aan te melden voor kraamzorg? En laat je het ons ook weten als er iets in je situatie verandert?

Aanmelden

Voor het aanmelden voor kraamzorg geldt eigenlijk maar één regel: het kan niet vroeg genoeg! Als je jezelf op tijd aanmeldt, kunnen we de zorg rondom je zwangerschap en bevalling optimaal inplannen. Ons advies: vraag vóór de veertiende week van de zwangerschap je kraamzorg aan. Aanmelden kan telefonisch, via onze website en met de aanmeldkaart achterin deze brochure. Na aanmelding ontvang je een inschrijfformulier/zorgovereenkomst, die je ingevuld en ondertekend naar ons terugstuurt. Ongeveer drie weken nadat wij dit formulier ontvangen hebben, sturen we jou een bevestiging van inschrijving.

Kosten kraamzorg

Kraamzorg valt in Nederland onder de basisverzekering. Dit betekent dat iedere verzekering de geïndiceerde uren kraamzorg vergoedt. Per uur wordt er een kleine eigen bijdrage gerekend. Om het voor jou makkelijk te maken, neemt De Kraamvogel de financiële afhandeling van deze eigen bijdrage over van je verzekeraar. Na aanmelding informeren we je over de precieze gang van zaken. Heb je een aanvullende verzekering, dan is de kans groot dat je de eigen bijdrage vergoed krijgt. En veelal ook andere zaken, zoals lactatiekundig advies.

Kijk daarom goed je polisvoorwaarden na. Onze kraamzorgconsulent kan je helpen uitzoeken welke mogelijkheden en extra's jouw verzekering biedt. Hiermee voorkom je ook eventuele teleurstellingen of onvoorziene kosten.

Wijzigen

Het kan natuurlijk gebeuren dat er dingen veranderen tijdens je zwangerschap. Je kunt bijvoorbeeld verhuizen, overstappen van verzekeraar of een nieuw telefoonnummer krijgen. Al dit soort wijzigingen kun je telefonisch bij je kraamzorgconsulent of via onze website doorgeven. Wij zorgen er dan voor dat de nieuwe gegevens zo snel mogelijk in onze administratie worden opgenomen.

Annuleren

Er kunnen zich situaties voordoen waardoor je geen gebruik meer kunt of wil maken van onze kraamzorg. Mocht dit het geval zijn, dan verzoeken we je om dit zo spoedig mogelijk te laten weten. Dit is ook het geval als je verhuist naar een plaats buiten ons werkgebied. Als je bij ons uitgeschreven bent, kun je jezelf bij een kraamzorgorganisatie in je nieuwe woonplaats aanmelden. Bij annulering worden de inschrijfkosten in rekening gebracht. Als het intakegesprek al heeft plaatsgevonden, wordt dit ook verrekend met je verzekering.

Borst of fles?

Heb je al nagedacht over welke voeding je jouw kindje wil gaan geven? Volgens het advies van de WHO is borstvoeding eerste keus omdat deze voeding aantoonbare gezondheidswinst oplevert. Ook De Kraamvogel beschouwt borstvoeding als de beste start. Daarom worden al onze kraamverzorgenden opgeleid en bijgeschoold om je zo goed mogelijk te helpen bij het geven van borstvoeding. Ook hebben we lactatiekundigen in dienst en bieden we een speciaal Borstvoedingspakket. Wil je meer weten over het geven van borstvoeding en hoe je je hierop het beste kunt voorbereiden? Lees dan onze speciale brochure over borstvoeding die je van ons krijgt. Meer over ons Borstvoedingspakket vind je in het hoofdstuk 'De extra's van De Kraamvogel' in deze brochure. Als je om welke reden dan ook geen borstvoeding kunt of wenst te geven is flesvoeding een goed alternatief. Je kraamzorgconsulent heeft ook een speciale brochure over flesvoeding.

Wisseling kraamverzorgende

De Kraamvogel streeft ernaar dat dezelfde kraamverzorgende de hele kraamperiode bij je blijft. Maar soms is een wisseling vanwege drukte, vakantie of ziekte onvermijdelijk. De kraamverzorgende overlegt dagelijks met je over je verwachtingen en wat ze voor je kan doen. Deze afspraken worden vastgelegd in de Kraamwijzer. Zo is er ook bij wisseling altijd een goede overdracht naar collega's. Onze kraamverzorgenden zijn open en warm en gewend zich aan te passen aan steeds weer een nieuwe gezinssituatie. Ze zijn allemaal goed opgeleid en deskundig. Mocht het toch niet klikken tussen jou en je kraamverzorgende, dan kun je aangeven dat je van kraamverzorgende wil wisselen. We bekijken dan samen met jou wat er mogelijk is.



De extra's van De Kraamvogel

De Kraamvogel biedt niet alleen professionele kraamzorg, maar heeft ook een breed en gevarieerd aanbod van producten en diensten rondom de zwangerschap en bevalling. Je kraamzorgconsulent kan je alles vertellen over de extra's bij jou in de buurt. We noemen hier enkele mogelijkheden.

Borstvoedingspakket

Borstvoeding is de beste start voor jou en je baby! Maar borstvoeding geven gaat soms niet vanzelf. Daarom heeft De Kraamvogel een Borstvoedingspakket ontwikkeld. Dit pakket bestaat uit:

Brochure Borstvoeding/Flesvoeding

De brochure Borstvoeding is een zeer informatief boekje waarin je alles kunt lezen over borstvoeding. Wanneer je om welke reden dan ook geen borstvoeding kunt of wilt geven, is er ook een boekje over het geven van flesvoeding. In dit boekje lees je bovendien hoe je succesvol de borstvoeding kunt afbouwen en kunt overgaan op flesvoeding.



In de kraamtijd 24 uur per dag bereikbaar

Soms loopt de borstvoeding niet zoals je hoopt en heb je hier vragen over als er geen kraamverzorgende in huis is. Daarom is de Kraamhelpdesk in de kraamtijd 24 uur per dag bereikbaar. Hier kun je terecht met al je vragen over borstvoeding.

Lactatiekundig advies

De Kraamvogel heeft eigen lactatiekundigen in dienst. Experts, die alles weten over borstvoeding en veel ervaring hebben. Zij staan voor je klaar voor meer gerichte ondersteuning. Zij komen bij je thuis om je te adviseren en te helpen, maar kunnen ook telefonisch of per e-mail vragen beantwoorden. Dit alles kan tot 14 dagen na de bevalling.



Kolf huren

Soms is het nodig of wenselijk in de kraamtijd te starten met kolven. Via de site van De Kraamvogel en via de Leefwinkels (zie informatie op p.18) kun je een kolf huren zodat je beschikt over een professionele kolf om je borstvoeding goed op gang te krijgen. Je kraamverzorgende kan je hier alles over vertellen en kan je helpen de kolf online te bestellen.



Ledenvereniging

Klanten van De Kraamvogel kunnen lid worden van de ledenvereniging van één van de moederorganisaties van De Kraamvogel. Wie lid is kan gratis of met korting gebruik maken van een groot aantal producten en diensten speciaal bedoeld voor ouders met jonge kinderen.

Leefwinkels

Als je een kindje krijgt heb je allerlei spulletjes nodig. In onze Leefwinkels kun je alles krijgen voor tijdens je zwangerschap en de tijd erna. Er zijn artikelen voor baby's, vaders, moeders en mensen op zoek naar leuke en nuttige cadeaus. Ook kun je er van alles lenen of huren en kun je er terecht voor deskundig advies. We hebben zes leefwinkels en een webwinkel op www.leefwinkelonline.nl.

Op cursus

Als aanstaande moeder wil je je natuurlijk goed voorbereiden op alles wat er komen gaat. Het volgen van een cursus is dan een goed idee. Je kraamzorgconsulent kan je alles vertellen over interessante cursussen bij jou in de buurt.

En nog veel meer

En we bieden nog veel meer, zoals opstartzorg na thuiskomst uit het ziekenhuis, een kraamzorgarrangement voor extra uren kraamzorg of een comfortabel welkom-thuis-pakket.

In de brochure 'De extra's van De Kraamvogel' lees je alles over onze producten en diensten!

Alles voor een goede bevalling en kraamtijd

Voor een goede bevalling en kraamtijd heb je thuis het een en ander nodig. Van een thermometer tot luiers en van een navelklem tot bedklossen. Om te zorgen dat je niets vergeet, hebben we een handige lijst samengesteld. Neem hem mee naar de winkel!

Vorbereidingen op de bevalling

Of je nou thuis bevalt of in het ziekenhuis, het is aan te raden bij 37 weken zwangerschap een aantal zaken in je huis op orde te hebben. Je bed moet tijdens de bevalling en de kraamtijd een hoogte hebben van ongeveer 70 cm. Hiervoor kun je vanaf de 36e week bij de thuiszorgwinkel bedverhogers/klossen huren. Eventueel is daar ook een kraambed te huur.

Kraampakket

Het is goed om te weten dat de meeste verzekeraars een kraampakket aanbieden met in ieder geval de basisbenodigdheden. Het kraampakket is ook te koop bij thuiszorgwinkels en drogisten.

Basis kraampakket:

- 5 celstof matjes
- 2 pakken steriele gaasjes (16x16 cm)
- 1 pak zigzag watten
- 1 steriele navelklem
- 1 zeeppompje (ongeparfumeerd)
- 1 flesje (100ml) alcohol 70%
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken maandverband
- 1 bedzeil
- 5 netbroekjes (wegwerpbroekjes)

Overig:

- 1 digitale thermometer (geen oor)
- 1 maatbeker (voor spoelen bij toilet)
- bed op 70 cm hoogte of bedverhogers (klossen)
- 1 extra set beddengoed

Thuisbevalling

Als je van plan bent thuis te gaan bevallen, dan moet je hier vanaf 37 weken praktisch op voorbereid zijn. Je hebt dan een aantal aanvullende spullen nodig.

Aanvullende benodigdheden bij thuisbevalling:

- 2 kraammatrassen
- 5 celstof matjes
- 1 pak kraamverband
- 1 pak zout (voor bevallingswas)
- 2 vuilniszakken
- keuken- /toilet papier
- 2 emmers, 10 liter, met hengel
- ondersteek (po)
- verplaatsbare lamp
- noodverlichting (kaarsen of zaklamp)
- zekering voor de elektriciteit



Tas voor bevalling in het ziekenhuis

Soms is van tevoren bekend dat de baby in het ziekenhuis geboren zal worden. Maar het kan ook gebeuren dat je van plan bent thuis te bevallen en onverwacht uit moet wijken naar het ziekenhuis. Daarom is het goed vanaf ongeveer 36 weken een tas klaar te zetten met daarin voor jezelf ondergoed, nachtop, (voedings)bh, makkelijk shirt voor tijdens de bevalling, toilet-artikelen, iets te lezen en een foto- en/of video-camera. Voor je baby: kleertjes, jasje en mutsje, omslagdoek en voor het vervoer een goed-gekeurd autostoeltje. En denk, als je die hebt, aan je patiëntenkaart van het ziekenhuis.

Babykleertjes:

- 6 overslaghempjes/rompertjes (in maat 50/56 en 62/68)
- 6 truitjes en broekjes of boxpakjes (in maat 50/56 en 62/68)
- 1 jasje, 2 mutsjes

Bedje:

- wieg of ledikantje
- stevig matras (6-10 cm dik)
- 1 molton of moltonhoes als matrasbescherming
- 2 hoeslakentjes
- 3 flanellen luiers
- 2 bovenlakentjes
- 2 dekentjes (wol of katoen)

Overige babyartikelen:

- commode (minimaal 90 cm hoog, 70 cm diep)
- aankleedkussen
- badje met standaard
- luieremmer met deksel
- 1 omslagdoek of badcape
- 12 hydrofiel luiers
- 6 hydrofiel washandjes
- 1 digitale thermometer (geen oor)
- 1 pak wegwerpluiers
- babyzeep, babyzalf en baby-badolie
- tube vaseline
- haarborstel en kammetje
- 2 metalen kruiken en 2 kruikenzakken
- 10 spuugdoekjes

Bij borstvoeding:

- 1 pak zoogcompressen
- voedings-bh

Bij flesvoeding:

- 2 flesjes
- 2 spenen
- 1 flessenrager
- voeding, in overleg met verloskundige





Veiligheid boven alles

Natuurlijk wil je je baby veiligheid bieden. De kraamverzorgende leert je hoe je het bedje opmaakt. Ook op de site van Consument en Veiligheid kun je alles lezen over veilig slapen. Kijk op www.veiligheid.nl

Roken? Niet waar de kleine bij is

Er is een duidelijk verband tussen roken en wiegendood. Het risico op wiegendood is verhoogd als de moeder actief rookt tijdens en na de

zwangerschap. Ook passief meeroken door de baby verhoogt het risico op wiegendood. Zorg ervoor dat als er in je huis gerookt wordt, de baby in een andere ruimte verblijft. Uiteraard roken onze kraamverzorgenden niet in het bijzijn van je baby. Je kraamzorgconsulent heeft een folder van STIVORO (het expertisecentrum voor tabakspreventie) bij zich. Hierin staat alle informatie over de invloed van roken op de baby. Kijk ook op www.stivoro.nl

Tot slot

Leveringsvoorwaarden

Op al onze afspraken en overeenkomsten zijn onze leveringsvoorwaarden van toepassing. Je kunt de leveringsvoorwaarden nalezen op www.dekraamvogel.nl. Op aanvraag sturen we je graag een exemplaar toe.

Klachten

Ben je niet tevreden over de verleende zorg en kom je er met de kraamverzorgende niet uit? Neem dan contact op met De Kraamvogel. In onderling overleg zoeken we naar een oplossing en kunnen we, als dat nodig is, een andere kraamverzorgende inzetten. Klachten kun je daarom het beste tijdens de kraamperiode melden.

Als je niet tevreden bent over de afhandeling van een klacht, kun je dit aan ons - bij voorkeur schriftelijk en zo snel mogelijk - doorgeven. De Kraamvogel heeft een klachtenreglement dat voldoet aan de eisen van de Landelijke Vereniging Thuiszorg. Een exemplaar hiervan kun je bij ons opvragen.

Privacy

De Kraamvogel neemt je gegevens die nodig zijn voor kraamzorg op in de administratie. Deze gegevens (naam, adres, leeftijd, informatie over je gezondheid) worden geregistreerd volgens de Wet Bescherming Persoonsgegevens en zijn niet toegankelijk voor buitenstaanders. Medewerkers van De Kraamzorg hebben een beroepsgeheim. Ze geven zonder jouw toestemming nooit gegevens over jou door aan derden. Voor de hielpruk en gehoortest en inzet van kraamverzorgenden buiten kantooruren 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.

Hij/zij

De kraamverzorgende is meestal een vrouw, maar er zijn ook mannelijke kraamverzorgenden. Om de brochure leesbaar te houden, spreken we overal van 'zij'. Daar waar 'zij' staat, kan ook 'hij' gelezen worden.

Altijd bereikbaar

De Klantenservice van De Kraamvogel is bereikbaar op één centraal telefoonnummer. Na je inschrijving ontvang je het speciale telefoonnummer van je kraamzorgconsulent en het nummer dat je belt als je gaat bevallen. Ook krijg je het nummer van de Kraamhelpdesk, voor al je vragen tijdens de kraamtijd.

De Kraamvogel
T 0900 51 51 575
www.dekraamvogel.nl





Zo vroeg mogelijk aanmelden

Het is belangrijk je zo vroeg mogelijk aan te melden voor kraamzorg, liefst voor de 14e week van je zwangerschap. Zo kunnen wij je kraamzorg optimaal inplannen. Aanmelden kan via www.dekraamvogel.nl of telefonisch via 0900 51 51 575. Liever per post? Dat kan met onderstaande aanmeldkaart. Vul je gegevens in en stuur de kaart zonder postzegel naar ons toe. In een envelop zonder postzegel mag ook (met hetzelfde adres/antwoordnummer). Wij nemen dan zo snel mogelijk contact met je op om samen met jou alles te regelen.



Ja, ik meld mij aan voor kraamzorg van De Kraamvogel!



Naam: _____

BSN (Burger Service Nummer): _____

Adres: _____

Geboortedatum: _____

Postcode: _____

(Verwachte) datum bevalling: _____

Plaats: _____

Verzekerd bij: _____

Telefoonnummer: _____

Polisnummer: _____

@ mail: _____

Handtekening: _____

T 0900 51 51 575
www.dekraamvogel.nl



Kraamzorg zoals jij dat wil



Postzegel
niet nodig

De Kraamvogel
t.a.v. Klantenservice
Antwoordnummer 23
7940 VB Meppel