

A decorative pattern of colorful commas (quotation marks) in shades of brown, pink, purple, and teal, scattered across the upper half of the page.

zorgplan

www.amstermam.nl
mail@amstermam.nl

020 210 3170

amstermam,
verloskundigen

welkom,



namens **amstermam**, heten we je een warm welkom! Voor je ligt het zorgplan. In dit zorgplan nemen we je graag mee in de begeleiding die wij jou de komende maanden zullen bieden. Lees het zorgplan met aandacht, het draagt bij aan een goede voorbereiding op de uitbreiding van je/jullie gezin. Het legt een basis voor een gezond beloop van de zwangerschap, geboorte en de kraamtijd.

In onze praktijk hebben we enkel een digitaal dossier van jou. Wil je die kunnen inzien? Download de Orfeus-app voor zwangeren op je telefoon of tablet en vraag ons om je persoonlijke inlogcode. Nogmaals, een hartelijk welkom en we wensen je een fijne zwangerschap!

amstermam,
verloskundigen

meer dan je verwacht,

inhoudsopgave,

over ons

visie	6
2 teams	6
bereikbaarheid	7
wijzigen afspraak	7
9-maandenplan & veel gestelde vragen	7

begeleiding tijdens zwangerschap

afspraken: intake, echo	8
Centering Pregnancy	9
traditionele zorg	9
inloopspreekuur	9
kindsbewegingen	10
groei van de baby	11
kraamzorg	11
erkenning	11
voorlichtingen	12
zwangerschapseducatie	12
rol van de gynaecoloog	13

begeleiding tijdens bevalling

plaats van bevallen	14
rol van de gynaecoloog	14
bevalwensen	15
checklist benodigdheden	16
standaard kraampakket	16
extra benodigdheden thuisbevalling	17
de vluchtbox	17
kraamzorg & verloskundige	17

begeleiding tijdens kraambed

adviezen voor mama de eerste 24h	18
adviezen voor voeding	19
adviezen over de baby	19
GGD en consultatiebureau	20
de terugkomdag	21
anticonceptie	21

belinstructies

belinstructies tijdens de zwangerschap	22
belinstructies tijdens de bevalling	22
belinstructies tijdens het kraambed	23

zwangerschapskalender notities & checklist contact

24
26
31

over amstermam,

visie

Bij **amstermam** leveren we zorg via het Centering Pregnancy model. Een innovatieve manier van zorg leveren waar wij heel erg enthousiast over zijn.

Je hebt het misschien al wel eens gehoord: **“It takes a village to raise a child”** En daarom vinden wij Centering Pregnancy zo top! Onder begeleiding van een van onze verloskundigen ontmoeten ongeveer 12 vrouwen met dezelfde zwangerschapsduur elkaar en krijgen een veel grotere rol in hun eigen zorgproces dan bij de traditionele vorm van zorg. Want:

- meer tijd en aandacht dan bij de traditionele vorm van zorg (2 uur vs. 15 minuten)
- betere voorbereiding op de bevalling, kraamtijd en ouderschap
- je leert mensen kennen in dezelfde levensfase en stad als jij
- vrouwen voelen zich hierdoor meer gesteund in het moederschap

2 teams

Wij werken in 2 teams van 3 verloskundigen: team West & team Oost. Bij Centering Pregnancy zie je 9 sessies een vast gezicht van de begeleidende verloskundige & co-begeleider. Als de uitgerekende datum nadert zal de groep steeds kleiner worden; enkele zwangeren bevallen vroeg, sommige laat. In deze laatste periode ontmoet je een 2e verloskundige en wordt de frequentie van de afspraken wekelijks.

Zo heb je rond je bevalling twee van de drie verloskundigen uit jouw team gezien.

*onder voorbehoud van vakanties & ziekte.

Wanneer je contact met ons opneemt voor acute zaken (zoals pijn, bloedverlies of de bevalling) tref je een verloskundige uit het team van 3 waar je in zit. Alleen in weekenden, vakanties of bij ziekte kan het zijn dat je een verloskundige treft uit het andere team van **amstermam**. Al onze verloskundigen hebben altijd toegang tot je medisch dossier en jouw zorgplan.

bereikbaarheid

De praktijk heeft 1 telefoonnummer: **020-2103170**. Dit is voor voor spoed, het stellen van administratieve vragen of het verzetten van afspraken bij de assistente. De optie #spoed wordt altijd opgenomen, tenzij we in gesprek zijn: dan wordt zsm direct teruggebeld. Tijdens kantoortijden zijn wij bereikbaar voor administratieve zaken (keuze #assistent) op maandag t/m vrijdag van 9-13 uur. Voor vragen die je direct aan een van de verloskundigen uit je eigen team wilt stellen kun je tussen 9-17 uur (week & weekend) optie #verloskundige kiezen. Algemene vragen zoals het verzetten van een afspraak, aanvragen van een zwangerschaps- of werkgeversverklaring, etc kun je ook stellen via de e-mail. Dat heeft onze voorkeur en we reageren hier vlot op.

spoed: 020-2103170 keuze #1:

- Kies in het keuzemenu voor optie #1 (spoed) en je eigen team.
- Stuur geen SMS of WhatsApp berichten, deze komen niet aan.
- Wij bellen altijd ANONIEM, houd hier rekening mee de komende maanden.

tip: bij geen gehoor luister onze voicemail goed af.

wijzigen afspraak

Voor het wijzigen van afspraken vragen wij je uiterlijk 24 uur van te voren te bellen tussen 9-13 uur. Wanneer afspraken niet of te laat worden afgezegd, zijn wij genoodzaakt hiervoor kosten in rekening te brengen. Wij kunnen de vrijgekomen tijd namelijk niet meer opvullen. De kosten variëren tussen €20,- en €40,- al naar gelang de tijd die er voor de geplande (echo)afspraak stond en wordt niet vergoed door de zorgverzekering.

9-maandenplan en veel gestelde vragen

Antwoord op veelgestelde vragen vind je op onze website bij 'FAQ'. Daarnaast vind je op de website ons 9-maandenplan waarop jij je kosteloos kunt abonneren. Aangepast aan jouw uitgerekende datum krijg je de informatie die bij je zwangerschapsduur past in je mailbox. Superhandig!

begeleiding tijdens zwangerschap,

vroege echo & intake

We plannen (indien je wenst) een vroege echo rond 8 weken om te zien of er een hartje klopt en daarnaast een intake. Je krijgt een uitnodiging voor onze **Meeting amstermam** via Zoom. Hier maak je kennis met de praktijk en onze werkwijze. Ook is er ruimte om vragen te stellen. Iedereen is welkom om deze voorlichting vrijblijvend bij te wonen. Geef je op www.amstermam.nl/kennismaken/.

INTAKE 8/9 weken

Een van de verloskundigen uit jouw team ontvangt jou en je partner voor een intake. Voorafgaand aan deze afspraak ontvangen we graag een ingevulde vragenlijst per mail, zodat er uitgebreid tijd overblijft om elkaar te leren kennen en al je vragen te beantwoorden (60 minuten).

De intake afspraak wordt gepland rond 8-9 weken. Tijdens deze afspraak is er tijd voor de eerste kennismaking en doorlopen we de medische voorgeschiedenis van jou, eventueel je partner en familie. We bespreken het Centering Pregnancy traject. Daarnaast informeren we je over de praktijk, de te verwachten zorg en indien gewenst over prenatale testen.

Je bloeddruk wordt gemeten, we controleren je BMI en je krijgt een formulier mee om een standaard zwangeren bloedonderzoek te laten doen. Bij dit onderzoek wordt je bloedgroep wordt bepaald, samen met je ijzergehalte en er wordt onderzoek gedaan naar een aantal infectieziekten. Dit onderzoek wordt niet op onze eigen locatie uitgevoerd. Je verloskundige legt je uit waar je terecht kunt.

echo's

Bij **amstermam** voorzien we in alle medisch aangeboden echo's. In samenwerking met ervaren echoscopisten streven we ernaar alle cliënten, indien gewenst, te voorzien van een vroege echo, termijnecho, de 13- & 20-weeken echo en de liggingsecho rond 35 weken. Mocht

er in de loop van de zwangerschap een indicatie voor een vervolgecho zijn, dan kun je hiervoor ook bij ons terecht. Daarnaast is er ruimte om echo's op eigen verzoek te plannen: pretecho's. Bijvoorbeeld de geslachtsecho (vanaf 14-15 weken) of 2D/3D/4D echo's. Benieuwd naar de mogelijkheden? Kijk dan op onze website voor de tarieven en aanbiedingen of informeer bij de assistente.

centering pregnancy

Wij vinden het bieden van een veilige plek voor het stellen van vragen en het uitwisselen van gedachten erg belangrijk. Daarom werken we met vaste groepen. Hierdoor ontstaan bijzondere en langdurige banden met vrouwen die zich in dezelfde levensfase bevinden.

Elke groep komt 10 keer bij elkaar: 9x tijdens de zwangerschap (mogelijk 10-14 keer, afhankelijk van wanneer je bevalt) en 1x na de bevalling. De groepsbijeenkomsten duren 2 uur. Hierbij is er veel meer tijd en aandacht dan tijdens een regulier consult (15-20 minuten). Per sessie behandelen we samen diverse onderwerpen. Je start als je tussen de 12-17 weken zwanger bent.

- sessie 1-4: elke 4 weken, twee uur
- sessie 6-9 elke 2 weken, twee uur
- sessie 10-14 indien nog niet bevallen: wekelijks een uur

Alle data voor jouw groep staan al vast, dat maakt het makkelijk voor je om te plannen. Wist je dat je officieel vrij krijgt voor deze bijeenkomsten? We hebben een brief opgesteld voor je werkgever en indien gewenst geven we deze aan je mee, of vraag onze assistent.

De Centering Pregnancy bijeenkomsten worden gegeven op het Westerdok 808 door team West en op de Laagte Kadijk 148 door team Oost.

traditionele zorg

In enkele gevallen is Centering Pregnancy niet mogelijk: omdat je bijvoorbeeld later instroomt en groepen rondom jouw termijn al vol zitten. Het reguliere traject biedt alle noodzakelijke consulten. Hierbij kunnen we geen vast gezicht garanderen. Voor informatie die is opgenomen in ons Centering Pregnancy programma (zoals o.a. lactatiekundige informatie en informatie over bevallen) adviseren we je een cursus te volgen bij bijvoorbeeld het Bevalcentrum.

inlooppreekuur

Wil je het hartje van de baby tussen de afspraken door nog even extra horen? Kom naar ons inlooppreekuur! Wekelijks houden we woensdagmiddag van 15:00-15:30 vrij zodat je voor een snelle vraag zonder afspraak binnen kan lopen op onze locatie aan de Spuistraat 239-1. Houd er rekening mee dat we 5 minuten voor je hebben :)

begeleiding tijdens zwangerschap,

kindsbewegingen

Een kind dat goed beweegt, heeft het goed bij je! Andersom zal een kind dat zich niet lekker voelt stil gaan liggen om energie te sparen. Daarom is het belangrijk om veranderingen in het voelen van de baby, met name als de baby veel minder beweegt dan je gewend bent, serieus te nemen en ons hiervan op de hoogte te brengen.

Het voelen van kindsbewegingen start rond de tweede helft van de zwangerschap. Vanaf een zwangerschapsduur van 26 weken is het belangrijk dat je de baby elk dagdeel voelt bewegen. De periodes van slaap worden langer naarmate de zwangerschap vordert en de baby krijgt aan het eind van de zwangerschap minder ruimte om te bewegen. Hierdoor zul je de baby in de laatste weken van jouw zwangerschap meestal ook wat minder heftig voelen bewegen. Dit zijn altijd geleidelijke veranderingen.

Als je twijfelt of je kindje voldoende beweegt doe dan het volgende: neem een moment rust (dus ga naar huis als je aan het werk bent) en eet iets zoets. Zoek een ontspannen houding, bijvoorbeeld liggen op de bank, bed of bad en breng je aandacht naar de baby. Zorg dat er geen afleiding is van bijvoorbeeld telefoon of tv. Leg daarbij je handen op je buik zodat je de bewegingen ook van buitenaf kunt voelen.

Hoe vaak moet je de baby voelen bewegen?

- Minimaal 10 keer over de dagdelen ('s ochtends, 's middags en 's avonds) verspreid, wanneer je bezig bent met dagelijkse activiteiten.
- Minimaal 10 keer binnen 2 uur, als je in rust bent en aandacht hebt voor de bewegingen van de baby.

Neem contact op met ons op ons spoednummer:

- Wanneer je de baby minder dan 10 keer binnen 2 uur voelt, terwijl je in rust was met je aandacht bij de baby.
- Wanneer de baby ineens veel minder beweegt dan je gewend bent.
- Bij ongerustheid of twijfel over het aantal bewegingen van de baby.

de groei van je baby

Vanaf 26 weken zwangerschap meten we bij het uitwendig onderzoek de lengte van je baarmoeder in centimeters. Voor een betrouwbare meting is het belangrijk dat je een lege blaas hebt. De resultaten worden in een gepersonaliseerde grafiek gezet. Zien we een afwijking op de groeilijn van het kind dan zullen we daarvoor passende vervolgonderzoek inzetten. Deze manier van controleren van de groei van de baby blijkt uit wetenschappelijk onderzoek het meest betrouwbaar. Het meten van je buik wordt maximaal elke 2-3 weken gedaan en door maximaal 2 zorgverleners.

kraamzorg

Als je bevallen bent is het belangrijk dat je als kraamvrouw zorg en begeleiding krijgt. De zorg die je krijgt wordt door een kraamverzorgende geboden. De kraamverzorgende verzorgt jou en je baby, geeft voorlichting, begeleidt bij de (borst)voeding en voert daarbij ook belangrijke controles uit. Deze controles zijn van belang voor jouw gezondheid en die van de baby. Meld je op tijd in de zwangerschap aan voor kraamzorg. Dit is niet automatisch geregeld nu je bij ons onder zorg bent; kraamzorg wordt door een kraambureau geleverd. Bij de intake ontvang je van je verloskundige tips bij wie je dit het beste kunt regelen.

erkenning

Je wilt dat voor de baby alles goed geregeld is, ook wanneer er iets gebeurt met jou of je partner. Zorg daarom dat je partner, indien gewenst, de baby al voor de geboorte heeft erkend. Zo ontstaat er een juridische band tussen je partner en het kind. Na de geboorte wordt officieel het ouderlijk gezag aangevraagd zodat je partner rechten en plichten heeft ten aanzien van jullie kind. Al tijdens de erkenning beslissen jullie welke achternaam de baby zal krijgen. De baby erkennen doe je door samen naar het stadsdeelkantoor te gaan, vergeet hierbij je legitimatie niet. Bij een tweede kind kan je als moeder je partner machtigen de baby te erkennen, en hoeft je niet per sé mee. Indien jullie getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben dan hoeft je partner de baby niet te erkennen.

begeleiding tijdens zwangerschap,

voorlichtingen

Tijdens onze online **Meeting amstermam** maak je voor de eerste keer kennis met onze praktijk. We delen onze visie, bespreken welke zorg er de komende maanden van ons verwacht mag worden en alle do's en don'ts voor het eerste trimester.

Zwanger zijn gaat hand in hand met een aantal veranderingen. Sommige zijn heel praktisch, anderen ook fysiek en mentaal. Om deze periode te leven en beleven vanuit vertrouwen zijn alle voorlichtingen opgenomen in het Centering Pregnancy programma. We staan stil bij de basis, geven kennis mee en bieden tips voor een verdere verdieping die aansluit op je persoonlijke interesse, want ook kennis geeft vertrouwen!

Indien je traditionele zorg bij ons ontvangt, verwijzen we je naar het Bevalcentrum West voor extra informatie* rondom bevallen. Deze bevalcursuscursus neemt je mee langs de verschillende fases van de bevalling, de keuzemogelijkheden met betrekking tot de plaats van je bevalling en omgaan met de weeën.

*deze informatie is standaard onderdeel van het Centering Pregnancy programma bij **amstermam**.

zwangerschapseducatie

Het is wetenschappelijk bewezen dat een goede voorbereiding vaker leidt tot een positieve bevalervaring. Volgens ons is het doen van een cursus dan ook een echte aanrader! Want ook zwangerschapscursussen gaan mee met de tijd en er is voor ieder wat wils. Tijdens de cursus krijg je informatie die verder reikt dan onze begeleiding. Het varieert van theorie over het bevalproces tot heel praktische ontspanningsoefeningen waar je goed op terug kunt vallen

tijdens je bevalling. Een stukje fysieke voorbereiding is ook aan te raden; een fit lijf bevalt immers beter! Zoek bovenal iets wat bij je past. Zo is er yoga, gym, fitness, hypnotherapie, massage, zwemmen, hypnobirthing, haptonomie, mensendieck en nog veel meer. Voor een compleet overzicht kun je onze foldermap bekijken of vraag je groepsgenoten om tips!

rol van de gynaecoloog

Tijdens jouw zwangerschap zijn wij je eerste aanspreekpunt. Het kan gaandeweg de zwangerschap voorkomen dat er een extra controle door de gynaecoloog of verloskundige in het ziekenhuis geadviseerd wordt. In zo'n geval bespreken wij je dossier met de andere zorgverlener en zorgen we voor een complete overdracht. Afhankelijk van de reden voor deze extra controle kan het zijn dat je tijdelijk of tot na de bevalling onder zorg van de gynaecoloog blijft. In dat laatste geval treffen we elkaar weer in het kraambed. Natuurlijk blijf je welkom bij jouw Centering groep.

begeleiding tijdens bevalling,

plaats van bevallen

Je lijf bevalt het beste daar waar het zich thuis, geborgen en veilig voelt. De hormonen die de weeën opwekken, krijgen de beste ruimte wanneer jij je ontspannen voelt. Dat komt het opvangen van de weeën ten goede en verkleint de kans op interventies. Het is voor ons dus belangrijk dat je bevalt op de plaats en de manier waar jij je prettig (bij) voelt. Zodra de bevalling zich aandient komen wij altijd eerst thuis langs. Je hoeft dan pas definitief te besluiten waar je wilt bevallen. Daarin ondersteunen wij dus jouw keuze!

Kies je voor het ziekenhuis, dan vragen wij naar het ziekenhuis van je voorkeur. Wij zijn officieel verbonden aan het OLVG West, maar het OLVG Oost is ons net zo bekend. Houd wel een slag om de arm: het kan zijn dat het ziekenhuis van je voorkeur op dat moment geen plek heeft; wij zoeken voor je verder. Het vervoer van en naar het ziekenhuis moet je zelf verzorgen. Veel zorgverzekeraars brengen voor een poliklinische bevalling een eigen bijdrage in rekening. Deze dekken de kosten voor het gebruik van de kamer. Vraag bij je zorgverzekeraar welk bedrag je eventueel zelf moet betalen.

rol van de gynaecoloog

Wij begeleiden als verloskundige in principe alleen ongecompliceerde bevallingen, al zijn we natuurlijk opgeleid en getraind om bij acute zaken adequaat te kunnen handelen. Indien er geen sprake is van een acute situatie, maar er wel een medische indicatie ontstaat, dan dragen wij de zorg over aan de gynaecoloog of de verloskundige van het ziekenhuis. Zij zullen je dan verder begeleiden. De verloskundige die bij jouw bevalling aanwezig is gaat met je mee naar het ziekenhuis. Zij draagt zorg voor de overdracht van jouw zwangerschapsgegevens en bevalwensen zodat daar waar mogelijk rekening mee gehouden kan worden.

bevalwensen

Het is bekend dat vrouwen die goed geïnformeerd zijn over wat er bij de bevalling kan en gaat gebeuren en zich betrokken voelen bij de begeleiding, beter terugkijken op deze indrukwekkende gebeurtenis. Wanneer je jouw wensen en verwachtingen over de bevalling en de periode erna opschrijft, zet je ze voor jezelf op een rijtje en kunnen wij er makkelijk op terugvallen. Het is belangrijk om te beseffen dat je nooit precies van tevoren weet wat je op het moment zelf precies wilt of nodig hebt. Daarom is het vooral belangrijk om na te denken over hoe je begeleid wilt worden, wat je nodig hebt om je vol vertrouwen te voelen en los te durven laten, ook al loopt het soms anders dan voorgesteld. Dit schrijf je in een bevalplan (ook wel geboortepan genoemd).

tips bij het schrijven van een bevalplan

Verzamel zo veel mogelijk informatie voordat je gaat schrijven. Je weet dan beter wat er kan gaan gebeuren en wat er mogelijk is. Houd het een simpel en bondig lijstje. Beschrijf vooral wat echt belangrijk voor je is. Zo voorkom je dat niet alles wordt gelezen. Wij ontvangen het bevalplan graag digitaal zodat we deze aan je medisch dossier kunnen toevoegen: mail@amstermam.nl.

Op internet zijn allerlei formats te vinden voor een beval- of geboortepan. Hieronder een aantal vragen die je mogelijk kunnen helpen:

- Waar wil je bevallen?
- Wie wil je bij je hebben tijdens de bevalling?
- Welke begeleiding wil je van de aanwezigen?
- Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën (fysiek, mentaal, medicamenteus)?
- Is een verloskundige in opleiding welkom?
- Welke voeding wil jij je kind geven?
- Heb je bijzondere wensen indien medisch ingrijpen nodig is?
- Hoe wil je dat er gecommuniceerd wordt?
- Zijn er bepaalde angsten van jou of je (bevallings)partner waar we rekening mee kunnen houden?

begeleiding tijdens bevalling,

checklist benodigheden

De volgende benodigheden dien je voor de 37e week in huis te hebben, los van de geplande plaats van je bevalling:

- 2 thermometers
- bedklossen/bedverhogers. De hoogte van het bed moet van de grond tot aan de bovenkant van het matras +/- 80 cm zijn. Klossen zijn te leen bij Thuiszorg Amsterdam. Je kunt ze bestellen via www.vegro.nl. Een alternatief zijn kratten.
- 1-2 metalen babykruiken (1 in de lente-zomermaanden, 2 in de herfst- en wintermaanden).
- minimaal 10 hydrofiele luiers (gewassen) en 5 hydrofiele washandjes
- 1 pak luiers en billendoekjes
- overige verzorgingsproducten voor de baby
- babykleertjes maat 50/56, minimaal 2 mutsjes en een omslagdoek
- aankleedkussen
- wiegje met aankleding

Het belangrijkste: je kraampakket! Informeer bij je verzekering of zij een kraampakket verzorgen of dat je de inhoud zelf moet aanschaffen (verkrijgbaar bij ons, of drogist/apotheek).

standaard kraampakket

- steriele navelklem
- 10 steriele gaasjes (groot)
- 1 doosje steriele gaasjes (klein)
- 1 flesje alcohol 70 %
- 1 pak zigzag watten
- 2 pakken kraamverband
- 5-10 celstofmatjes/onderleggers

extra benodigheden thuisbevalling

- matrasbeschermer (een zeil/douchegordijn)
- vuilniszakken
- vlucht koffertje (indien je vanwege medische redenen toch naar het ziekenhuis moet).

de vlucht koffer

- je complete zorgplan van ons en het groene boekje van de kraamzorg
- identiteitsbewijs en zorgverzekeringpasje
- foto- of videocamera (en extra batterijen/geheugenkaart) + telefoonlader
- indien geen eigen vervoer: contant geld voor de taxi
- muntje van €1,- voor de rolstoel

Voor jezelf: toiletpullen, comfortabele kleding voor tijdens de bevalling, warme sokken, slippers, schone kleding en ondergoed voor na de bevalling, energiedrank/dextro/gedroogd fruit.

Voor de baby: kleertjes (setje maat 50 en een setje maat 56), mutsje, maxi-cosi en een omslagdoek.

NB. Het kraampakket laat je thuis, evenals handdoeken.

kraamzorg

In Nederland zijn we ervan overtuigd dat de beste plek om te starten als gezin thuis is. Dat is onder andere mogelijk door de zorg aan huis die je krijgt: de kraamzorg. Zij is een gespecialiseerd verpleegkundige in herstel van moeder & kind en ondersteunt het nieuwe gezin waar nodig gedurende de eerste 8-10 dagen na je bevalling, om jou de tijd en ruimte te bieden voor je herstel. De kraamverzorgster voert alle lichamelijke controles uit bij jou en de baby. Ze begeleidt je bij de borst- of flesvoeding en leert jou en je partner veel over de verzorging van jullie baby. Indien zij complicaties niet zelf kan of mag oplossen zal zij altijd met ons overleggen. In zo'n geval komen wij soms extra op huisbezoek.

verloskundige

Na de bevalling houdt onze rol nog niet op! We komen op huisbezoek, meestal 2 of 3 keer. We staan stil bij je fysieke herstel, horen hoe het met jou, je partner en de baby gaat en bieden de passende ondersteuning bij borstvoeding. We proberen de visites zo veel mogelijk doordeweeks te plannen. De blijdschap is vaak groot, maar daar tegenover staat ook het nieuwe verantwoordelijkheidsgevoel wat overweldigend kan zijn. Dat maakt de kraamtijd ook een heftige en emotionele periode. Er vinden veel, vaak mooie, veranderingen plaats. Maar ook vermoeidheid en hormonale schommelingen zijn hier onderdeel van. Logisch dat niet alle kraamvrouwen na de bevalling op een roze wolk zitten. Ook voor de psychische en emotionele ondersteuning staan wij voor je klaar, en jouw Centering groep natuurlijk ook!

begeleiding tijdens kraambed,

adviezen voor mama; de eerste 24 uur

naweeën

De baarmoeder trekt na de bevalling krachtig samen om onnodig bloedverlies te voorkomen. Naweeën ontstaan vaak tijdens het geven van borstvoeding. Tegen de pijn van naweeën kun je een warme kruik gebruiken en/of paracetamol innemen: 2x 500mg iedere 4-6 uur.

vloeien

De eerste dagen na de bevalling heb je bloedverlies dat je kunt vergelijken met een zware menstruatie. Ook kan je stolsels verliezen, soms ter grootte van een sinaasappel.

Bel ons wanneer:

- een kraamverband binnen 30 min helemaal volgezogen is
- je meer dan 2 grote stolsels bent verloren

hechtingen

Als je hechtingen hebt is het belangrijk om de wond goed schoon te houden. Spoel na elk toiletbezoek met lauw water of onder de douche. Het spoelen verzacht ook de pijn bij het plassen doordat de urine wordt verdund.

plassen

Het is belangrijk dat je binnen 6 uur na de bevalling geplast hebt. Lukt dit niet, neem dan contact op met ons. Drink voldoende, ga iedere paar uur naar het toilet, ook wanneer je geen aandrang voelt.

adviezen voor de voeding

borstvoeding

Belangrijk: de baby heeft voldoende reserves voor de eerste 24 uur! Wel is het verstandig de borsten te stimuleren zodat de melkproductie op gang gaat komen. Dat begint druppelsgewijs, echt nog weinig, maar geen probleem!

Leg de baby aan de borst zodra de baby wakker wordt met voedingssignalen zoals smakgeluiden, zuigen op het handje, bewegen van het tongtje langs de lippen. De baby is goed aangelegd als hij/ zij de tepel en een gedeelte van de tepelhof omsloten heeft met de mond, de lipjes naar buiten gekruld zijn en het tongtje zichtbaar is als je het onderlipje voorzichtig iets omlaag duwt. Begin met de borst die je de vorige borstvoedingsronde als laatste hebt aangeboden.

kunstvoeding

- Maak de kunstvoeding klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Geef 10-20 cc kunstvoeding per voeding a 3-4 uur (dit geldt voor de eerste dag).
- Eenmaal opgewarmde kunstvoeding niet meer gebruiken!
- Flesjes en toebehoren die je voor het eerst gebruikt moeten 5 minuten uitgekookt worden.

adviezen over de baby

huilen

Als de baby huilt, kan dat verschillende oorzaken hebben: vieze luier, te warm of te koud, honger, zuigbehoefte (geef je schone pink met de nagel op de tong), of (vaak de belangrijkste!) de baby wil gewoon bij je zijn.

de eerste luiers

Bewaar alle verschoonde luiers de eerste dagen voor de kraamzorg. Meisjes kunnen onder invloed van hormonen van de moeder een beetje vaginaal slijm- en/of bloedverlies hebben (pseudomenstruatie). De eerste ontlasting is meestal zwart en teerachtig. Smeer de billetjes eventueel in met vaseline of babyolie om ze gemakkelijker schoon te kunnen maken.

misselijk

De eerste 24 uur kan de baby nog wat misselijk zijn door het inslikken van vruchtwater en/of bloed. Schrik niet wanneer de baby moet kokhalzen of spugen, draai de baby op de zij en klop zachtjes op de rug.

begeleiding tijdens kraambed,

temperatuur

De temperatuur van de baby moet tussen de 36,5 C en 37,5 C zijn.

Meet 1 uur na thuiskomst en voor de nacht de temperatuur. Doe de thermometer in de anus tot 1 cm voorbij het metalen puntje. Dit lijkt diep, maar is normaal. Gebruik een klein beetje vaseline of billenzalf. Is de temperatuur hoger dan 37,5 C haal dan een dekentje weg of trek een laagje kleding uit bij de baby. Is de temperatuur lager dan 36,5 C zet dan een mutsje op bij de baby en geef een nieuwe kruik. Na 1 uur moet de temperatuur weer richting de 37 C zijn, zo niet neem dan contact op met de verloskundige. Neem direct contact op met de verloskundige wanneer de temperatuur onder de 36 C en boven de 38 C is.

ligging

Leg de baby op zijn/haar rug te slapen. Probeer na iedere voeding het gezichtje naar een andere kant te laten kijken.

kleur

Een gezonde pasgeborene heeft een roze of getinte huidskleur. Ziet de baby blauw, grijs, geel of een andere kleur, bel ons dan direct!

GGD en consultatiebureau

De GGD komt tijdens de kraamperiode langs voor de hielprik en de gehoortest. Via de GGD loopt ook je eerste afspraak met het consultatiebureau. Zij nemen de zorg voor jouw kindje 'officieel' van ons over. Aan het eind van het kraambed worden alle belangrijke gegevens overgedragen aan het consultatiebureau van het Ouder en Kind Centrum bij jou in de buurt. Zo hoef je niet alle informatie opnieuw aan een zorgverlener te vertellen en gaat er geen, mogelijk belangrijke, informatie verloren. Ook de huisarts krijgt een brief met de aankondiging van de geboorte en eventuele bijzonderheden.

de CP terugkomst

Als iedereen is bevallen ontmoeten we elkaar nog eens samen. Deze sessie staat in het teken van je fysieke en mentale herstel. Hoe valt het ouderschap, hoe kom je aan je rust, voel je je fysiek opknappen? Indien gewenst controleren we je buikspieren en bekijken we eventueel de genezing van de wond. Daarnaast zijn we benieuwd hoe de tijd je kijk op je bevalling heeft beïnvloed en is er ruimte voor jouw verhaal. Pas na deze sessie is de cirkel rond en sluiten wij als jij daar zelf dan ook aan toe bent de zorg af. Jullie welzijn staat daarbij voorop. Heb je eerder de behoefte aan een fysieke controle, dan ben je altijd welkom bij ons op de praktijk.

anticonceptie

Om je lichaam na een zwangerschap de ruimte te bieden voor herstel en niet direct weer zwanger te raken is het raadzaam om na te denken over een vorm van anticonceptie. Bij **amstermam** helpen we je bij het maken van een geschikte keuze. Ook is het mogelijk om bij ons op de praktijk verschillende soorten spiraaltjes te laten plaatsen door een verloskundige. Meer weten? Mail ons op mail@amstermam.nl

belinstructies,

Wij zijn 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar voor spoed tijdens zwangerschap, bevalling of kraambed. Bel op **020-2103170** en kies optie #1 en vervolgens het jouw team. Hieronder volgen de meest belangrijke situaties waarvan je ons altijd op de hoogte moet stellen, opgedeeld per fase.

belinstructies tijdens de zwangerschap

In de zwangerschap bel je voor de volgende spoedzaken naar **020-2103170 optie #1**:

- bloedverlies meer dan een druppel
- meer dan 6 pijnlijke harde buiken per uur (vóór 37 weken)
- bij twijfel over een vroegtijdige bevalling (vóór 37 weken)
- vruchtwaterverlies (vóór 37 weken).
- aanhoudende koorts (meer dan 24 uur >38 graden)
- onvoldoende voelen van je baby (zie kindsbewegingen pag. 10)
- één of meerdere van de volgende klachten na 24 weken zwangerschap: sterretjes zien, hoofdpijn, misselijkheid, vocht vasthouden, tintelende vingers en/of het gevoel van een strakke band onder je ribben.
- bij zorgen over jouw gezondheid of die van de baby!

belinstructies tijdens de bevalling

NB: Bij bloedverlies, weeën of vruchtwaterverlies vóór 37 weken: bel direct. Vanaf 37 weken bel je voor de volgende punten naar **020-2103170 optie #1**:

weeën

Eerste kindje? Dan bel je bij 1 a 2 uur regelmatige weeën die iedere 3 a 5 minuten komen en ongeveer 60 seconden aanhouden. De pauze tussen de wee is dan dus 2 tot 4 minuten. Ben je al een keer eerder bevallen dan geldt het volgende: bel bij weeën om de 5 minuten van

40-60 seconden of als je aanvoelt dat je gaat bevallen.

vruchtwater verlies

Vang wat op in een kraamverband of een helder glas en let op de kleur. Is het:

- helder of roze;
is het nacht: bel rond 10.00 uur 's ochtends: **020-2103170 optie #1** (spoed/bevallen)
is het overdag: bel direct **020-2103170 optie #1** (spoed/bevallen)
- groen of bruin: bel direct **020-2103170 optie #1** (spoed/bevallen)

Indien het hoofdje nog niet goed ingedaald was bij de laatste controle, bel ons dan direct na het breken van de vliezen en ga liggen (ongeacht kleur en tijdstip). bel direct **020-2103170 optie #1** (spoed/bevallen)

Bewaar datgene wat nat geworden is (kleding, kraamverband, etc) voor ons. Noteer het tijdstip waarop de vliezen zijn gebroken. Meet elke 4 uur je temperatuur en bel bij verhoging (> 38 graden).

bloedverlies

Verlies je helderrood vaginaal bloed zonder weeën bel ons dan direct.

Verlies je helderrood vaginaal bloed met weeën en is het meer dan een menstruatie bel ons dan direct. Minder dan een menstruatie en weeën is een normaal verschijnsel.

020-2103170 optie #1 (spoed/bevallen)

belinstructies tijdens het kraambed

Tijdens het kraambed bel je ons:

- bij ruim bloedverlies, d.w.z. een maandverband doordrenkt vol in 30-60 minuten of bij plotseling snelle toename van het bloedverlies
- bij aanhoudende buikpijn
- bij koorts boven de 38 graden
- als de baby een temperatuur heeft onder de 36,5 graden of boven de 37,5 graden
- als de kraamzorg wil overleggen
- als jij je zorgen maakt over jouw gezondheid of die van je baby

zwangerschapskalender,

wat kun je wanneer verwachten?

intake (8-9 weken)

informatie **amstermam**
vragenlijsten doorlopen & inleveren van toestemmingsformulieren
counseling over prenatale onderzoeken (indien gewenst)
uitleg standaard bloedonderzoek
inloopspreekuur
inlog Orfeus app: praktijknummer: 1963
volg @amstermam.nl op insta
meld je aan voor het 9-maandenplan op www.amstermam.nl

rond 10 weken

termijn echo
indien gewenst: NIPT (vanaf 10 wkn, na termijn echo)

rond 13 weken

13-weeken echo (ETSEO)
=

rond 12-17 weken

start Centering Pregnancy, sessies van 2 uur

rond 20 weken

20-weeken echo (SEO)

rond 34-36 weken

liggings echo
Centering Pregnancy sessies naar 1 uur per week

afspraken rond 35 weken

liggingsecho
bevalwensen bespreken

terugkomdag Centering Pregnancy

datum te bepalen met je groep

doen	wanneer	extra	
bloedprikken	vanaf 10 weken, zo snel mogelijk	aanvullende info tijdens intake	
kraamzorg aanvragen	voor 16 weken of zsm voor ZZP	info per mail na intake --> rond 4 weken	
kinderopvang	zo snel mogelijk, rond 8-10 weken	meld je bij ong 5 locaties aan, afzeggen kan altijd nog. Zo vergroot je de kans op een plek.	
erkenning regelen (tenzij getrouwd, geregistreerd partner of erkenning is niet gewenst)	bij voorkeur voor 24 weken	afspraak inplannen bij de gemeente	
aanmelden zwangerschapscursus	vanaf 20 weken	onse tips krijg je per mail	
kinkhoestvaccinatie	vanaf 22 weken	info per mail	
kraampakket aanvragen	voor 34 weken	via zorgverzekeraar, drogist of te bestellen bij amstermam ,	

contact,

West (bezoek- & postadres)
Westerdok 808
1013 BV Amsterdam

Oost
Laagte Kadijk 148, Amsterdam

Centrum
Spuistraat 239-1, Amsterdam

praktijk assistent 020-2103170 optie #3
maandag t/m donderdag 09:00-13:00

verloskundige spoed: bloedverlies / bevalling / gebroken vliezen / je maakt je zorgen: 020-2103170 optie #spoed

verloskundige algemene vragen
020-2103170 optie #verloskundige tussen 9:00-17:00

afspraak maken of verzetten:
020-2103170 optie #assistent tussen 09:00-13:00
mail@amstermam.nl

Je bent zonder afspraak welkom op ons inlooppreekuur op de **Spuistraat 239-1**. Elke woensdag tussen 15:00-15:30.