

ZORGPLAN

amstermam,
verloskundigen

WELKOM,

namens **amstermam**, heten we je een warm welkom!

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

	pagina
OVER AMSTERAM	
visie	04
2 teams	04
bereikbaarheid	04
wijzigen afspraak	04
9-maandenplan	04
veelgestelde vragen	04
BEGELEIDING TIJDENS ZWANGERSCHAP	
vroege echo en intake	05
overige echo's	05
centering pregnancy	05
reguliere zorg	06
inloopspreekuur	06
kindsbewegingen	06
de groei van je baby	07
kraamzorg	07
erkenning	07
voorlichtingen	07
zwangerschapseducatie	08
rol van de gynaecoloog	08
jouw zwangerschapstraject	08
BEGELEIDING TIJDENS DE BEVALLING	
plaats van bevallen	09
rol van de gynaecoloog	09
bevalwensen	09
tips bij het schrijven van een bevalplan	09
checklist benodigheden	10
standaard kraampakket	10
extra nodig voor thuis	10
de vluchttas	10
rol van kraamzorg	11
rol van verloskundige	11
BEGELEIDING TIJDENS KRAAMBED	
advies voor de moeder: eerste 24h	12
advies voor voeding	12
advies voor baby	12
GGD en Ouder en Kind Team (OKT)	13
anticonceptie	13
centering pregnancy terugkomdag	14
het amstermam cafe	14
BELINSTRUCTIES	
wanneer bellen tijdens zwangerschap	15
wanneer bellen tijdens bevalling	15
wanneer bellen tijdens kraambed	16
ZWANGERSCHAPSKALENDER	
zorg: wat kun je wanneer verwachten?	17
plannen: wanneer moet je wat doen of regelen?	18

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 zij krijgen een veel grotere rol in hun eigen zorgproces dan bij de reguliere vorm van zorg. Want:

- meer tijd en aandacht dan bij de reguliere vorm van zorg (2u vs. 15 min.)
- 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 Noord/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 in ieder geval 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

We zijn bereikbaar op **020-2103170**.

optie **#spoed**: wordt altijd opgenomen, tenzij we in gesprek zijn: dan word je direct teruggebeld.

optie **#assistent**: wij zijn bereikbaar voor administratieve zaken, zoals het verplaatsen van een afspraak op maandag t/m vrijdag van 9-13 uur.

optie **#verloskundige**: voor zorginhoudelijke vragen zonder spoed die je direct aan een van de verloskundigen uit je eigen team wilt stellen. Tussen 9-17 uur. Nemen we niet op? Dan zijn we met een bevalling bezig en bellen we je later terug.

Algemene vragen zoals het aanvragen van een zwangerschaps- of werkgeversverklaring, etc kun je stellen via de e-mail op mail@amstermam.nl. 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.

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 de assistente te bellen tussen 9-13 uur. Wanneer afspraken niet of te laat worden afgezegd, zijn wij genooddaakt 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)afpraak stond en wordt niet vergoed door de zorgverzekering.

9-maandenplan en veel gestelde vragen

Antwoord op veel gestelde 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 intakegesprek. 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. We stellen je deelname op prijs. [Geef je hier op.](#)

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.

overige 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-weken 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 vriendschappen 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 Asterweg 173 door team Noord/Oost.

begeleiding tijdens zwangerschap

reguliere zorg

Het is ook mogelijk om voor reguliere zorg te kiezen bij **amsternam**. Het reguliere traject biedt alle noodzakelijke consulten. Hierbij ontmoet je de drie verloskundigen uit jouw team. Daarbij kunnen we geen vast gezicht garanderen. Voor informatie die anderszins is opgenomen in ons Centering Pregnancy programma (zoals o.a. lactatiekundige informatie en informatie over bevallen) adviseren we je een cursus te volgen. Daarin voorzien we je van allerlei fijne tips!

In sommige gevallen is Centering Pregnancy niet mogelijk: omdat je bijvoorbeeld later instroomt en groepen rondom jouw termijn al vol zitten.

inloopspreekuur

Wil je het hartje van de baby tussen de afspraken door nog even extra horen? Kom naar ons inloopspreekuur! Wekelijks houden we dinsdagmiddag om 15:00 vrij zodat je naar het hartje van de baby kunt luisteren. Houd er rekening mee dat we 5 minuten voor je hebben. Wil je een langere afspraak? Bel of mail dan even met de assistente. Maak je je zorgen? Kom niet langs maar bel de dienstdienstdoene verloskundige op de spoedlijn 020-2103170 #1.

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 bij de baby 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 020-2103170 #spoed:

- 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.

begeleiding tijdens zwangerschap

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. Wij maken geen groei echo's zonder medische indicatie.

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.

Lees meer over kraamzorg [op onze website](#).

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 hoef je niet per sé mee. Indien jullie getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben dan hoeft je partner de baby niet te erkennen.

voorlichtingen

Tijdens onze **online Meeting amsternam** 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. We stellen het op prijs dat je deze voorlichting volgt.

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!

begeleiding tijdens zwangerschap

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!

Indien je reguliere zorg bij ons ontvangt, adviseren we je om je voor te bereiden met een bevalcursus. Deze bevalcursus 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**.

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!

jouw zwangerschapstraject

Lees er [hier meer](#) over op onze website.

1. positieve test
2. gratis vroege echo voor klanten van amstermam | 8 weken
3. uitgebreid intakegesprek | 8/9 weken
4. termijnecho | rond 10/11 weken
5. NIPT | vanaf 10 weken
6. 13-weeken echo (locatie West) | rond 13 weken
- 7a. start Centering bijeenkomsten | tussen 12-17 weken
- 7b. of: standaard zwangerschapzorg | tussen 12-17 weken
8. 20-weeken echo (locatie West) | tussen 19+0 en 20+0 weken
9. liggingsecho | tussen 34 en 36 weken
10. terugkomdag Centering Pregnancy | na de bevalling

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, maar 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. Mail dit in Word of platte tekst (geen pdf) naar mail@amstermam.nl voor in je dossier.

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 **vóór de 37e week** in huis te hebben, los van de geplande plaats van je bevalling:

- 2 thermometers (niet digitaal)
- 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

- cordring of 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 thuis nodig

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

de vluchttas

- identiteitsbewijs en zorgverzekeringpasje
- foto- of videocamera (en extra batterijen/geheugenkaart)
- telefoonlader
- eventueel een uitgeprinte versie van je geboorteplan
- muntje van €1,- voor de rolstoel
- dekentje voor in de maxicosi

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

Voor de baby: kleertjes (setje maat 50 en een setje maat 56), mutsje, maxi-cosi en een dekentje voor tijdens het vervoer.

NB. Het kraampakket laat je thuis, evenals handdoeken.

begeleiding tijdens bevalling

rol van 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.

Ook assisteert de kraamzorg de verloskundige bij een thuisbevalling. Wij nemen contact met hen op als het zover is.

rol van 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 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, door je baby vaak aan te leggen. De opbrengst 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 tongetje 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 tongetje 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 voor 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.

begeleiding tijdens kraambed

adviezen voor de baby

de eerste luiers

Bewaar alle verschoonde luiers de eerste dagen voor de kraamzorg en schrijf er met een stift het tijdstip op. 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.

temperatuur

De temperatuur van de baby moet tussen de 36,5C en 37,5C 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 37C zijn, zo niet neem dan contact op met de verloskundige. Neem direct contact op met de verloskundige wanneer de temperatuur onder de 36C en boven de 38C 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 Ouder Kind Team (OKT)

De GGD komt tijdens de kraamperiode langs voor de hielprik en de gehoortest. Via de GGD loopt ook je eerste afspraak met het OKT. Zij nemen de zorg voor jouw kindje 'officieel' van ons over. Aan het eind van het kraambed worden alle belangrijke gegevens overgedragen aan het OKT 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.

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 op ons anticonceptie spreekuur (vergoed uit het basispakket). 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

begeleiding tijdens kraambed

de CP terugkomdag

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.

het amstermam cafe

Nieuw in het ouderschap? Of al tot over je oren in de chaos met een baby (of meer)? Kom naar het amsterMAM Café in Amsterdam Noord: een kosteloze, relaxte en laagdrempelige meet-up voor jonge ouders, georganiseerd door amstermam. De locatie ligt op slechts 5 minuten lopen vanaf de Distelweg pont.

Bij ons ontmoet je andere ouders, deel je ervaringen en vind je herkenning. Wij zorgen voor koffie, thee en cappuccino's – jij neemt een snack mee om te delen (of niet als je even wat anders aan je hoofd hebt) en je komt gewoon zoals je bent. Je baby is natuurlijk welkom, maar ook zonder kind ben je welkom als je even een moment voor jezelf nodig hebt.

Er is volop ruimte om te voeden, je baby te laten kruipen en je kinderwagen te parkeren. Geen druk, geen awkward gedoe – gewoon een gezellige groep jonge ouders die samen hun weg vinden.

Het amsterMAM Café is er voor alle jonge ouders in Amsterdam, ook als je (nog) niet bij amsterMAM onder zorg bent of was. Kom alleen, met iemand uit de buurt of spreek af met je Centering Pregnancy groep. Dit is jouw village. Loop gewoon binnen – geen aanmelding nodig.

Wanneer: eerste vrijdag van de maand van 09:30–11:30

Waar: amsterMAM Noord – Asterweg 173, Amsterdam

belinstructies

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

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 of een boterhamzakje in je ondergoed 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)

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

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: [Meeting 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 instagram
- meld je aan voor de gepersonaliseerde nieuwsbrief [het 9-maandenplan](#)

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

37-42 weken

- Wekelijkse controles

terugkomdag Centering Pregnancy

- datum te bepalen met je groep, ongeveer 6 weken nadat de laatste bevallen is.

zwangerschapskalender 1/2

regelen	wanneer	info
inlezen prenatale screening	vóór de intake	Tijdens de intake bespreken we de mogelijkheden, voorwaarden en mogelijke gevolgen.
bloedprikken	rond ± 10 weken /of zo snel mogelijk	Tijdens de intake bespreken we wat er getest wordt en krijg je 2 labformulieren mee om te prikken. Een voor standaard bloedonderzoek en een voor de NIPT (indien gewenst).
kraamzorg regelen	vóór 16 weken of bij positieve test indien ZZP'er	Je krijgt meer info in de mail die na de intake wordt verstuurd. Je kunt ook een kijkje nemen op https://amstermam.nl/blogs/kraamzorg/
kinderopvang	bij positieve test / zsm	Schrijf je in bij 3-5 locaties, een rondleiding of afzeggen kan altijd.
erkenning regelen (tenzij getrouwd/geregistreerd partner of erkenning niet gewenst)	bij voorkeur vóór 24 weken	Afspraak inplannen bij de gemeente. Houd rekening met wachttijden! Dit kan in elke gemeente in Nederland en hoeft niet perse in Amsterdam.

zwangerschapskalender 2/2

regelen	wanneer	info
aanmelden zwangerschaps-cursus	na 20 weken	Info van ons met tips krijg je per mail. Niet ontvangen? Vraag de assistente even via mail@amstermam.nl .
kinkhoest vaccinatie	22 weken	Uitnodiging via de GGD, vanaf 22 weken zwangerschap tot aan de bevalling, om je baby direct na de geboorte te beschermen tegen kinkhoest via de placenta. Deze DKT-vaccinatie (Difterie-Kinkhoest-Tetanus) is gratis en wordt aangeboden als onderdeel van het Rijksvaccinatieprogramma (RVP).
kraampakket	vóór 34 weken	Aanvragen bij verzekering, zelf online aanschaffen of te koop bij onze assistente op locatie Westerdok 808.