

A close-up photograph of a newborn baby's face in profile, showing the eye, nose, and mouth. The baby's hand is visible, with fingers curled into a fist. The background is a soft, out-of-focus white.

'n mooi begin

Tips en weetjes voor in de kraamtijd.

 **welkom**
kraamzorg



Welkom bij een mooi begin.

Van harte gefeliciteerd met je zwangerschap! Fijn dat je gekozen hebt voor de zorg van Welkom Kraamzorg. De eerste momenten van het leven van je kindje zijn heel bijzonder en belangrijk. Voel je welkom bij ons! De uitgangspunten binnen onze zorg zijn geborgenheid, veilig zijn en je veilig voelen.

Wat biedt Welkom Kraamzorg?

Welkom Kraamzorg helpt je graag met de beste zorg tijdens de geboorte van je kindje en gedurende de kraamtijd. Onze kraamverzorgende zal jou en je kindje verzorgen. Uiteraard heeft ze ook zorg en aandacht voor de overige gezinsleden.

Samen met jou zal de kraamverzorgende kijken of alles goed verloopt.

Observeren, signaleren en daarop inspelen is haar deskundigheid.

Daarnaast zal ze samen met jou je kindje verzorgen en geeft ze daarbij tips en adviezen, zodat jij het steeds meer zelf op kunt pakken. Ook kan ze huishoudelijke taken overnemen. Dit alles natuurlijk in overleg met jou.

Ons team is zeer ervaren en wordt regelmatig bijgeschoold omtrent de nieuwste inzichten over kraamzorg. Mede daardoor kun je met elke vraag bij onze kraamverzorgende terecht.

Welkom bij een mooi begin!





Prietpraat

Een moeder komt uit de douche en Casper (4) “helpt” met aankleden. Hij ziet de BH: “Oh, die moet om je borstels.”



Wij staan voor:

- Betrouwbare kraamzorg
- Gespecialiseerde, gemotiveerde en goed opgeleide kraamverzorgenden
- Een persoonlijk intakegesprek
- Zorggarantie
- Assistentie bij de bevalling
- Eén en dezelfde kraamverzorgende
- Kraamzorg op maat, zoals jij het wenst
- 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar
- Deskundige begeleiding bij de voeding
- Goede samenwerking met de verloskundigen en ziekenhuizen
- Professionele overdracht van kraamzorg naar consultatiebureau

Als je zwanger bent, gebeurt er veel met je. Een tijd van geluk, maar ook van vragen en onzekerheid. Wij bieden je niet alleen de best mogelijke kraamzorg, maar ook een goede begeleiding tijdens de zwangerschap.

Voor informatie over cursussen die je tijdens de zwangerschap kunt volgen, verwijzen we je graag naar onze site: www.welkomkraamzorg.nl



Wist je dat

Intake kraamzorg:

Tijdens je zwangerschap neemt onze medewerker contact met je op voor het maken van een intake-afspraken. Deze afspraak kan met een huisbezoek of telefonisch geregeld worden. Tijdens de intake wordt het aantal uren zorg besproken. Je kunt met al je vragen bij de intaker terecht. Aan de hand van de wensenkaart kun jij aangeven wat je wensen zijn ten aanzien van de kraamzorg.

..... **5%** van de moeders op de
uitgerekende datum bevalt.



Wist je dat

Wensenkaart:

Onze wensenkaart is een hulpmiddel om jouw kraamtijd fijn en naar jouw verwachting te laten verlopen. Het is een bijzondere tijd, vol spannende en nieuwe gebeurtenissen. Wij begrijpen dat je daar, op een voor jou zo prettig mogelijke manier, in ondersteund wilt worden. Dus ook hiervoor geldt: Welkom bij een mooi begin!

In de 7^e maand van de zwangerschap zullen wij de intake-afspraken met je maken. Onze intaker zal de wensenkaart meebrengen en deze samen met je invullen en bespreken.

..... de **eerste uren** na de bevalling
een baby vaak heel wakker en alert is.



Het Welkom Kraamzorg a-b-c

A

Assistentie bevalling:

Als de verloskundige je tijdens de bevalling begeleidt, thuis of in het ziekenhuis (poliklinisch), is onze kraamverzorgende daarbij aanwezig. Zij zal de verloskundige assisteren. Ze zal na de geboorte de verzorging en de voeding van je kindje oppakken. Bij direct ontslag uit het ziekenhuis zal ze de zorg thuis voortzetten.

Ook kun je kiezen voor vroegtijdige begeleiding van de kraamverzorgende tijdens de bevalling (VIP). Wil je hier gebruik van maken, bespreek dit dan met je verloskundige.

..... *B*

Beschuit met muisjes:

Trakteren op beschuit met muisjes is een Nederlandse traditie. Waar komt dit vandaan? Beschuit was vroeger behoorlijk duur en werd vooral gegeten bij feestelijke gelegenheden. Een beschuit met suikers werd gezien als een echte traktatie. In de loop der eeuwen is dit de beschuit met muisjes geworden. Muisjes staan voor vruchtbaarheid en anijs zou positief werken voor de borstvoeding.

..... *C*

Couveuse-nazorg:

Bijzondere situaties vragen om speciale zorg. Bijvoorbeeld als je kindje te vroeg geboren wordt en langer in het ziekenhuis moet verblijven. Wil je weten wat Welkom Kraamzorg voor je kan betekenen, neem gerust contact met ons op.



Wist je dat



..... het **brein** van een
pasgeboren baby per dag 1% groeit.



D

Drie R's:

Deze staan voor Rust, Reinheid en Regelmaat. Ze klinken helemaal niet hip en modern, maar ook voor jonge ouders werken ze nog steeds. In de snelle wereld van social media, mobiele telefoon en overal en altijd bereikbaar zijn, kan een groot kruis in je agenda heel verfrissend werken. Je kindje heeft vaak een ander ritme dan jij en dat vraagt om aanpassingen.

E

Een weetje:

Je staat er niet bij stil, maar op een werkdag worden meer kinderen geboren dan in het weekend en in de zomer meer kinderen dan in de winter. Op een doorsnee dag worden er in Nederland 407 baby's geboren, waarvan 208 meisjes, 199 jongens en 8 tweelingen.

F

Fotografie:

Bijzondere momenten vastleggen en mooie herinneringen bewaren.

Foto's: je hebt er nooit te veel!

Tip: laat de kraamverzorgende een gezinsfoto maken.

G

Geboortekaartjes:

Bij de geboorte van een kindje past in onze traditie het versturen van een leuk, vrolijk en eigentijds geboortekaartje. Deze traditie stamt uit de tweede helft van de negentiende eeuw, toen verstuurde men al geboortebrieven. Omstreeks 1950 gingen steeds meer mensen geboortekaartjes versturen.

H

Huilen:

Je kindje slapend of tevreden bij je hebben geeft een fijn gevoel. In de praktijk kan het voorkomen dat je kindje veel huilt en dat je even niet meer weet wat te doen. Baby's huilen meestal met een reden: honger, een volle luier, krampjes of ze willen niet alleen zijn. Soms kun je niet achterhalen waarom je kindje zo'n verdriet heeft, volg dan gewoon je gevoel.



Wist je dat

I

Ideeën:

Ideeën, opmerkingen en complimenten over onze zorg horen wij graag. Zorg is en blijft immers mensenwerk. Als klant krijg je na de kraamtijd de vraag om online het evaluatieformulier in te vullen. Door te evalueren kunnen wij onze zorg blijven verbeteren voor jou en voor andere gezinnen.

J

Jong en oud:

Onze kraamverzorgenden hebben allemaal hun eigen "bouwjaar" en variëren in leeftijd. De één heeft veel levenservaring, de ander een frisse kijk op het jonge ouderschap. Door de juiste scholing zijn onze kraamverzorgenden allemaal professionals: in de wieg gelegd voor zorg!

.....Baby's **van nu** een hele

grote kans hebben om honderd jaar te worden.

..... *K*

Kwaliteit:

Bij goede zorg hoort een toetsing van kwaliteit. We hebben het certificaat 'Zorg voor Borstvoeding' gekregen van de World Health Organization en Unicef. Dat garandeert je dat onze kraamverzorgende je uitstekend kan begeleiden bij het geven van borstvoeding. Daarnaast is onze organisatie HKZ gecertificeerd en voldoet hiermee aan de bijbehorende hoogste kwaliteitseisen voor de kraamzorg.

..... *L*

Liefde:

Liefde is iets wat je bijna niet kunt beschrijven, het is onvoorwaardelijk en laat je hart sneller kloppen. Liefde voor elkaar, liefde voor je kindje. Je hoeft het niet uit te leggen, je voelt het!

Prietpraat

Iris (4) en Ouintt (6) bekijken hun pasgeboren nichtje. Iris zegt: "Wat is dit een lief baby'tje." Ouintt merkt op: "Je weet nog niet hoe het als kindje is."





M

Mama:

Zodra je zwanger bent, staat je leven op z'n kop. Hoe klein dat wondertje in je buik ook is, je voelt je ineens een ander mens. De moeder in je is geboren, maar dat maakt je nog geen geboren moeder. Het is een nieuwe rol waar je aan moet wennen. Gelukkig heb je dáár nog even de tijd voor.

N

Navelstreng:

De navelstreng is de verbinding tussen jou en je kindje. Deze zorgt ervoor dat je kindje goed kan groeien. Door het doorknippen van de navelstreng, na de geboorte, gaat je kind op eigen kracht door het leven. Vaak gebeurt het doorknippen van de navelstreng door papa, hoe speciaal is dat!

O

Ooievaar:

Uit de oude doos hebben we de betekenis van de Ooievaar gevonden, als aankondiging van een geboorte. Dit gebruik bestaat sinds 1900. De gegeven uitleg: ooi betekent schat en vaar is verwant aan baren.

P

Papa:

De verrassingen van het vaderschap, met nieuwe verantwoordelijkheden en verwachtingen waaraan je mag voldoen.

Je beseft dat je leven helemaal verandert. Maar het is vooral een spannende, liefdevolle en bijzondere ervaring.

Je wordt papa!

Q

Quote:

Onze Quote: **Welkom bij een mooi begin**

R

Roze wolk:

Je hebt je helemaal voorbereid op de bevalling en de kraamtijd en het belooft één groot feest te worden. Vaak is dat de realiteit, maar soms loopt het anders dan verwacht. De bevalling viel tegen of je kindje huilt veel. Maak bespreekbaar hoe je je voelt. Onze kraamverzorgende kan je hierbij met een luisterend oor of extra zorg ondersteunen.

S

Samenwerking:

Welkom Kraamzorg werkt intensief samen met verloskundigen, ziekenhuizen en consultatiebureaus in de regio. Door met dezelfde protocollen, adviezen en overdrachten te werken verloopt die samenwerking, ook voor jou als ouder, heel prettig.

T

Tranen:

Tranen van intens geluk, van verdriet en van plezier.

Straks misschien ook kraamtranen.

Zomaar ineens, 't geeft niets, ze horen erbij!

U

Uren kraamzorg:

Het aantal uren kraamzorg waar je gebruik van kunt maken is gebaseerd op wat je als moeder, kind en als gezin écht nodig hebt in de kraamtijd: kraamzorg op maat. Wij maken hiervoor gebruik >>



<< van het landelijk indicatieprotocol (LIP): een handleiding waarmee kraamcentra in het hele land op dezelfde manier bepalen welke zorg nodig is. Wil je gebruik maken van extra kraamzorg, dan bestaat de mogelijkheid zelf uren in te kopen.

V

Voeding:

Of je kiest voor het geven van borst- of flesvoeding, de keuze is aan jou. Onze kraamverzorgende geeft je graag en deskundig advies omtrent de voeding van je kindje. Hierin werken we nauw samen met de ziekenhuizen en verloskundigen in de regio.

W

Werken in de kraamzorg:

Het beroep kraamverzorgende is uniek en niet omdat het alleen in Nederland bestaat. Het is uniek dat je voor je werk getuige mag zijn van een geboorte en de eerste momenten van een jong gezin mag meebeleven. Met deskundigheid en passie word jij als ouder begeleid in de eerste dagen van het ouderschap.

..... X

XXX-jes:

Misschien ken je het gezegde: wat je aandacht geeft groeit.
Met kusjes en knuffels voelt jouw baby jouw liefde.
Je kunt er dus niet genoeg van geven.

..... Y

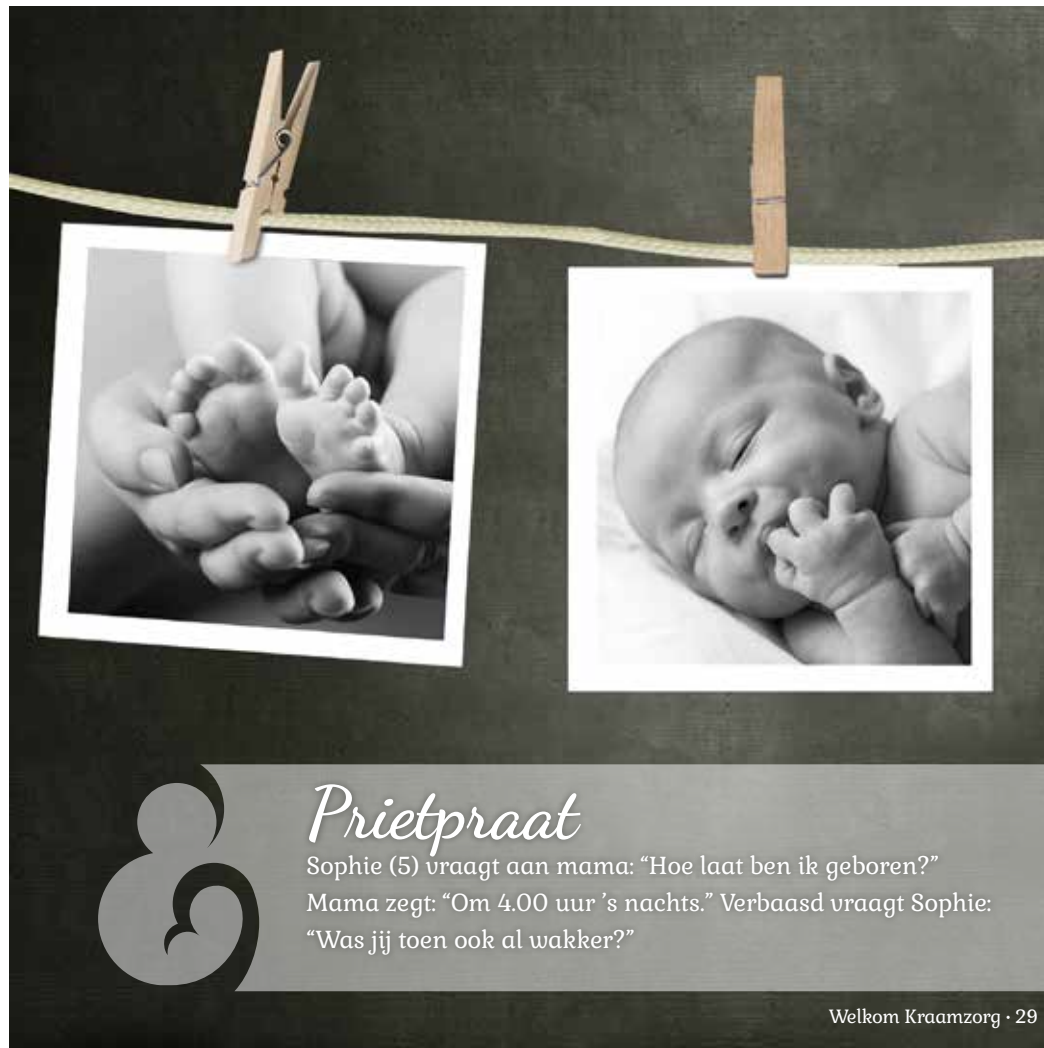
Yourself:

Heel bijzonder, dit grote wonder. Je vertrouwde leven wordt op z'n kop
gezet en je dag draait om het ritme van je kindje. Dat doe je natuurlijk
graag, maar soms is even een momentje voor jezelf ook heel erg fijn.
Even de verantwoording overgeven aan een ander en "You Time" nemen.
Geniet ervan!

..... Z

Zelf verder:

De kraamtijd wordt afgesloten, een goede start is gemaakt: bij zorg en
verzorgen heeft onze kraamverzorgende je een handje geholpen.
Je gaat vol vertrouwen de toekomst in, samen met je kindje.





Praktische

Benodigheden voor bevalling en babyuitzet:

Afhankelijk van de voorwaarden van je verzekering krijg je rond de 34e week van de zwangerschap een kraampakket thuisgestuurd.

Indien je hiervoor niet in aanmerking komt, kun je de benodigheden kopen bij de thuiszorgwinkel of de drogist.

Het kraampakket bestaat uit de volgende artikelen:

- 6 celstof onderleggers met plastic beschermlaag
- 1 matrasbeschermer
- 3 pakken kraamverband
- 2 doosjes steriele gaasjes (16x16 cm)
- 1 flesje desinfecterende alcohol (70%)
- 1 steriele navelklem

Voor klossen en een po kun je vanaf de 36e week terecht bij de thuiszorgwinkel.

zaken

Verder heb je nodig voor een thuisbevalling:

- 1 bedzeil van 100 x 150 cm of de matrasbeschermer uit het kraampakket
- 2 emmers
- vuilniszakken
- maatbeker, fles of bidon (om te spoelen)
- 1 rol toiletpapier
- noodverlichting

Vergeet niet om het fotoestel klaar te leggen

Babyuitzet:

- hydrofiële luiers (minimaal 12)
- katoenen setjes (truitjes, broekjes)
- hydrofiële washandjes
- jasje & mutsje
- wegwerpluiers
- sokjes
- spuugdoekjes
- badcape
- rompertjes
- rolletje tape



Praktische

zaken

Voor het slapen:

- wieg of ledikantje
- stevig matras
- molton
- lakentjes
- 2 dekentjes (katoen)
- 2 metalen kruiken (naadloos met soepele leertjes en de schroefdeksel gecontroleerd op lekken)
- kruikenzakken

Voor de verzorging:

- badje of Tummy Tub op een goed passende standaard (hoogte bovenkant badje: 90 cm)
- aankleedkussen met badstof hoes
- 2 emmers
- babyverzorgingsartikelen
- digitale thermometer (geen oothermometer)





Onze website

www.welkomkraamzorg.nl

Voor de link naar de volgende onderwerpen en formulieren verwijzen we je graag naar onze website.

- leveringsvoorwaarden
- tarievenlijst
- LIP (landelijk indicatie protocol)
- richtlijnen veilig werken
- thuiszorgwinkels
- cursussen

Nuttige websites

- www.facebook.com/welkomkraamzorg
- www.veiligheid.nl
- www.borstvoeding.nl
- www.voedingcentrum.nl
- www.groeigids.nl
- www.nvom.net (Ned. vereniging voor ouders van meerlingen)



Prietpraat

Loes gaat na acht fijne dagen werken, weg bij haar kraamgezin. Kleuter Jan (3) zegt heel verbaasd: “Hé, je vergeet de baby mee te nemen.”



Welkom Kraamzorg
Aldetiendstraat 23
5402 ZC Uden

t 0900 – 22 000 66 (lokaal tarief)
e kraamzorgservice@welkomkraamzorg.nl
i www.welkomkraamzorg.nl