Minicursus Bevallen & Zo

Ben je op zoek naar een korte cursus of wil je alles weer even opfrissen, maar heb je geen tijd of zin in een hele zwangerschapscursus? Dan is de minicursus 'Bevallen enzo' wat voor jou! Wij zorgen dat je met 1 cursusavond genoeg weet om zelfverzekerd en ontspannen de bevalling in te gaan. Deze voorlichtingsavond is bedoeld voor alle zwangeren en hun partner, vanaf circa 30 weken zwangerschap, die zich optimaal willen voorbereiden op de bevalling.

De cursus bestaat uit 3 onderdelen zodat je een volledig beeld hebt van de bevalling en kraamweek. De avond wordt gestart door één van de verloskundigen van de praktijk. Zij vertelt in grote lijnen wat er allemaal kan gebeuren tijdens een bevalling. Waar moet je op letten? Wanneer moet je de verloskundige bellen? Waar kan je bevallen en welke soort pijnstilling is mogelijk?

Een mensendieck therapeute / fysiotherapeute geeft vervolgens informatie over welke mogelijkheden er zijn om goed je weeën op te vangen, want je hebt zelf een grote invloed op je bevalling. Ook vertelt zij iets over ontspanningstechnieken en hoe je het beste kunt persen tijdens de uitdrijvingsfase. De avond wordt afgesloten door een kraamverzorgster van het kraambureau 'het Kraamkloppertje'. Zij vertelt jullie wat jullie in de week na de geboorte kunnen verwachten. We merken uit de praktijk dat vrouwen vaak erg op de bevalling zijn gefocust waardoor de kraamtijd af en toe wordt onderschat. De avond is dus een optimale voorbereiding op je bevalling en kraamtijd!

Borstvoedingsavond

Wij verzorgen zelf één keer per maand een borstvoedingscursus onder leiding van lactatiekundige. Je kunt je hiervoor aanmelden bij onze assistentes/ assistente@vkph.nl

Daarnaast is er in de regio een divers aanbod van zwangerschapscursussen, zoals yoga, zwangerfit of mensendieck. Informatie hierover is te vinden op onze praktijk of via internet.

Leefstijl

- Stop met roken! Stimuleer je omgeving dit ook te doen.
- Toxoplasmose is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door een parasiet. Deze infectie kan leiden tot een miskraam of tot aangeboren afwijkingen bij je baby. Toxoplasmose voorkom je door geen (half) rauw vlees te eten; zoals (half) rauwe rosbief, biefstuk, tartaar, filet americain en ossenworst. Daarnaast is het verstandig om groentes altijd goed af te wassen. Als je een kattenbak hebt, verschoon deze dan alleen met handschoenen aan. Draag ook handschoenen als je werkt in de tuin of als je eventueel met je kind in een zandbak speelt.
- De listeria bacterie kan in zachte kazen zitten die gemaakt zijn van rauwe, ongepasteuriseerde melk. Dit wordt op de verpakking ook vaak aangeduid met 'au lait cru'. Kazen gemaakt van gepasteuriseerde melk mag je wel gewoon eten. Ook in andere rauwe producten (zoals rauwe groente, kip, vis en vlees) kan de listeria bacterie goed groeien wanneer deze producten (te) lang worden bewaard in de koelkast. Daarnaast komt listeria soms voor in vacuümverpakte vis zoals gerookte zalm. Volwassenen worden zelden ziek van de listeria bacterie, maar je baby is hier wel gevoelig voor. De Listeria bacterie kan onder andere een vroeggeboorte of hersenvliesontsteking bij je baby tot gevolg hebben. Weet je niet zeker of een product ongepasteuriseerde melk bevat, kijk dan altijd op de verpakking of vraag het ons.
- In lever zit veel vitamine A. Teveel vitamine A kan schadelijke gevolgen hebben voor het ongeboren kind. Eet daarom liever geen lever of ander orgaanvlees tijdens de zwangerschap en eet niet meer dan éénmaal per dag een leverproduct als leverworst, leverpastei, hausmacher of berliner.
- Drink niet meer dan 2 koppen koffie of gewone thee per dag. Je kind wordt hier onrustig van als gevolg van de cafeïne c.q. theïne. Kruidenthee mag wel.
- Drink voldoende, minimaal 1,5-2 liter per dag.
- Sporten mag zolang je je er goed bij voelt, je mag alleen niet je rechte buikspieren trainen.

Voor meer leefstijl adviezen tijdens de zwangerschap, zie onze website www.vkph.nl of vraag ons ernaar op het spreekuur.

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen of opmerkingen, dan horen we dat graag.

Internetsites:

www.vkph.nl
www.deverloskundige.nl
www.babyopkomst.nl
www.oudersvannu.nl
www.borstvoeding.nl
www.voedingscentrum.nl

Verloskundigenpraktijk
Haarlemmermeer & Bollenstreek

Jouw zwangerschap, onze zorg!

Gefeliciteerd, je bent zwanger. Van harte welkom in onze praktijk!

Met deze woorden breekt er een spannende en bijzondere tijd voor je aan. Zeker wanneer het de eerste zwangerschap is. Een tijd waarin er veel met jezelf, jouw lichaam en de baby gaat gebeuren. Kennis hierover, regelmatige controles en een goede voorbereiding op de bevalling helpen je van die tijd optimaal te genieten.

De verloskundigenpraktijk

In onze praktijk werken zes verloskundigen: Cecilia Martens, Fifi Arp, Eveline Lenselink, Kim Nicaise, Leonoor Vink en Lieke Op den Camp. Tevens zijn er drie praktijkassistentes werkzaam: Ingrid van Aken, Charlotte Sijbers en Quinta der Nederlanden. Tijdens de controles in de zwangerschap zul je met ons allen kennismaken.

Spreekuur volgens afspraak

Wij hebben op maandag, woensdag en donderdag van 8.30 tot 17.00 uur spreekuur in Medisch Centrum de Pionier te Nieuw Vennep. In Hillegom hebben wij spreekuur op dinsdag en vrijdag. In Hoofddorp houden wij spreekuur op 3 locaties: Medisch Centrum Toolenburg, Hoofdpoort en op de Fanny Blankers Koenlaan in de Floriande. Kijk op onze website waneer wij op welke lokatie zitten. Mocht je verhinderd zijn bel of mail dan uiterlijk 24 uur

Telefonische bereikbaarheid

Wij zijn telefonisch te bereiken op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 09.00 uur- 13.00 uur en van 14.00 uur - 17.00 uur en op vrijdagochtend op het telefoonnummer 0252-674858. Spreek nooit het antwoordapparaat in! Kleine vragen kun je ook stellen via de mail info@vkph.nl of op kantoortijden via de whatsapp op nummer (06) 13 77 42 66.

Voor dringende zaken zoals bloedverlies en bevallingen zijn wij altijd bereikbaar op het spoednummer: 06-22797502. Heb je vragen die niet kunnen wachten tot de volgende dag, mag je ons ook altijd op het 06 nummer bellen.

Zwangerschapscontroles

Misschien heb je er al lange tijd naar uit gekeken, misschien is het idee dat je zwanger bent nog even wennen voor je. Er breekt een nieuwe en spannende tijd aan waarin veel dingen op jou en je partner af gaan komen en er veel zal gaan veranderen. Als verloskundigen zullen we je begeleiden in dit proces. Voel je vrij om alles met ons te bespreken tijdens de controles op de praktijk. Wij zijn er om uitleg te geven over de veranderingen in je lijf tijdens de zwangerschap, een luisterend oor te bieden en tips en adviezen aan je mee te geven. Daarnaast controleren we jouw gezondheid en die van je baby. Bij eventuele complicaties zullen we je doorverwijzen naar een gynaecoloog.

Zodra je weet dat je zwanger bent, vragen we je voor de achtste week van je zwangerschap een afspraak met ons te maken. Je kunt ons direct bellen zonder een verwijzing van de huisarts. Wel is het prettig om je huisarts op de hoogte te stellen van je zwangerschap.

De eerste controle vindt ook plaats rond 8 weken. Je zult eerst door de verloskundige gezien worden voor een intake en vervolgens word je gezien door de praktijkassistente die jullie nog een heleboel informatie zal geven.

De termijnecho vindt in principe plaats rond 10 weken zwangerschapsduur. Deze echo wordt door ons zelf verricht. Een afspraak hiervoor kun je maken bij onze assistentes. Tijdens de eerste controle zullen we je informatie geven over de mogelijkheden van onderzoeken in de zwangerschap. Rond een zwangerschapsduur van 19 weken is er de mogelijkheid voor structureel echoscopisch onderzoek (de SEO of de '19 weken echo'). Deze echo kan ook bij ons op de praktijk gemaakt worden.

Tussen de 3 en 6 maanden kom je ongeveer om de 4 weken, daarna zullen de controles frequenter worden. Aan het einde van de zwangerschap kom je iedere week op controle. Iedere controle omvat een aantal terugkerende onderdelen: het meten van de bloeddruk, beoordeling van de groei van de baarmoeder (vanaf 26-28 weken kunnen wij de ligging van je kindje voelen) en het wegen. Ook zullen wij naar het hartje van de baby luisteren, met behulp van een doptone. Tijdens deze controles kun je natuurlijk met al je vragen bij ons terecht. Het is verstandig om een lijstje te maken met vragen, zodat je ze tijdens de controles niet kan vergeten.

Neem iedere controle het afsprakenboekje en je zwangerschapskaart mee. Wij hebben er geen bezwaar tegen als er familieleden/vrienden mee komen.

Praktische zaken die je voor/na de eerste controle moet gaan regelen:

Inschrijven bij thuiszorgwinkel

Bij zowel Amstelring, Vegro Thuiszorgwinkel als Medipoint kun je spullen lenen die je ten tijde van de bevalling nodig zult hebben, zoals klossen, een bed-po, een borstkolf, etc. Kijk voor Amstelring voor meer informatie op www.amstelring.nl, www.vegro.nl of www.medipoint.nl

Inschrijven bij een kraambureau

In principe krijgt iedereen de eerste 8 dagen na de geboorte kraamzorg. Je kunt je hier zelf voor aanmelden bij een bureau naar keuze. Zodra je daar ingeschreven staat heb je recht op de hulp van een kraamverzorgster tijdens en na de bevalling.

Enkele kraambureaus:

- Het Kraamkloppertje 06 - 182 52 945
- De Waarden 0900 - 572 26 46
- De Kraamvogel 0900 - 515 15 75
- ZiNkraamzorg Wonderwereld 023 - 741 00 22
- House of Care 0252 - 620 811

Aanvragen kraampakket

Als je aanvullend verzekerd bent krijg je via je zorgverzekeraar een kraampakket. Indien je hiervoor niet in aanmerking komt, kun je bij drogist, apotheek of thuiszorgwinkel een kraampakket aanschaffen.

Bloed prikken

Na de eerste controle vragen we je bloed te laten prikken. Je wordt getest op een aantal infectieziekten, zoals hepatitis, syfilis en HIV. Verder wordt het glucose- en ijzergehalte en de bloedgroep met rhesusfactor bepaald. We vragen je nuchter te gaan prikken ivm de glucosecontrole. Je krijgt van ons een laboratoriumformulier mee bij de eerste afspraak. Een afspraak bij het laboratorium maken is niet nodig, je kunt gewoon binnen lopen. Bij een normale bloeduitslag krijg je de uitslagen tijdens de volgende controle. Bij afwijkende bevindingen nemen we contact met je op.

Erkenning regelen

Als je niet getrouwd bent, dan vraagt de ambtenaar van de burgerlijke stand bij de aangifte van jullie kind een bewijs van erkenning. Het is raadzaam om de erkenning vóór de bevalling samen met je partner te regelen op het gemeentehuis van jouw gemeente.

Zwangerschapscursussen

Het is niet verplicht een cursus te volgen, maar wij raden je wel aan iets te doen als voorbereiding . De meeste mensen vinden het prettig informatie en oefeningen te krijgen voor tijdens de zwangerschap en de bevalling.

Bevallen & Zo

Deze avond wordt georganiseerd door een van onze verloskundigen, een kraamverzorgster en een oefentherapeute. Ook hiervoor kun je je aanmelden bij onze assistentes. Er zijn nog andere speciale cursussen voor zwangeren. Informatie hierover is te vinden op onze praktijk, via de gemeentegids of via internet.