

len er in voor een overnachting. Ook raden we je aan om indien dit niet je eerste bevalling is een oppas te regelen die er snel kan zijn, ook 's nachts.

Poliklinische bevalling

Een poliklinische bevalling is een verplaatste thuisbevalling. Je huurt een verloskamer in het ziekenhuis. En dat brengt uiteraard kosten met zich mee, hoeveel je moet betalen is afhankelijk van je verzekering. Kies je voor een poliklinische bevalling is het aan te raden een voorlichtingsavond te bezoeken en je in te schrijven bij het ziekenhuis van je voorkeur. Vanaf 37 weken raden we je aan om een ziekenhuis koffertje klaar te zetten met je zwangerschapskaart in de buurt. Ook moet je bed op klossen. Vervoer naar het ziekenhuis moet zelf geregeld worden.



Geboortekaartje

We vinden het altijd leuk om geboortekaartjes te krijgen. Na een bepaalde tijd worden deze kaartjes opgehaald door een verzamelaar. Mocht je hier bezwaar tegen hebben meldt dit ons .

Kraamtijd

Tijdens de kraamtijd komen we een aantal malen langs om moeder en kind na te kijken. De kraamverzorgster is dan degene met wie we samenwerken om een zo goed mogelijke start te geven aan de baby en een goed herstel voor jou.

Wanneer bel je de verloskundige? Telefoon 071-514 40 71

Voor de 37 weken

- bij bloedverlies of vruchtwaterverlies
- bij regelmatige harde buiken die pijnlijk zijn
- als je je zorgen maakt

Na de 37 weken en voor de 42 weken

- bij helderrood bloedverlies dat niet slijmerig is en meer is dan een maandverband vol.
- Bij vruchtwaterverlies: Probeer een beetje op te vangen in een potje.
- * Als het groen of donkerbruin is direct bellen.
- * Bij helder, wit, kleurloos of rozig vruchtwater 's avonds laat of midden in de nacht, bel dan in de ochtend. Of wanneer wij je zeggen bij vruchtwaterverlies direct te bellen.

Verlies je overdag vruchtwater kun je direct bellen.

- Bij weeën

* Als je voor de eerste keer gaat bevallen bel je ons bij een uur lang regelmatige weeën die elke drie minuten terugkomen en een minuut aanhouden.

* Als je eerder bevallen bent bel je ons als je zelf het idee hebt dat je weeën sterker en regelmatiger worden en je iemand nodig hebt. Meestal heb je dan een uur weeën om de vijf minuten.

- Als je je zorgen maakt

Als je vragen hebt over de bevalling of over de manier van bevallen, kun je die tijdens de controles stellen

Klachten

Als je een klacht hebt over ons, dan is het altijd zinvol om dit aan ons te melden. Alleen dan kunnen wij er eventueel iets aan doen. Door je klacht te melden maak je duidelijk dat er volgens jou iets gedaan moet worden. Bovendien geef je ons de kans de zorg te verbeteren. Daarmee help je niet alleen jezelf, andere zwangeren profiteren daar ook van. Als je er met ons niet uitkomt, kun je contact opnemen met de KNOV-klachtencommissie.

Meer informatie

Voor nog meer informatie kun je kijken op onze website. www.verloskundigen-leiden.nl
Bewaar deze folder goed tot aan het einde van onze zorg. Bij vragen horen we die natuurlijk graag. Fijne zwangerschap!

Barbara Lapperre
Viola Vlogtman
Susanne Kruijf
Marleen van Rijn
Daniëlle Mooibroek



Verloskundige Maatschap Lammenschans is gecertificeerd door:



Verloskundige Maatschap Lammenschans



Nuttige tips en informatie voor tijdens je zwangerschap

Verloskundige Maatschap Lammenschans

Nuttige tips en informatie voor tijdens je zwangerschap

Welkom bij Verloskundige Maatschap Lammenschans

Beste zwangere, met deze folder geven wij je wat extra informatie onze praktijk, en hoe je om jezelf zo goed mogelijk voor kunt bereiden op je zwangerschap, bevalling en kraamtijd.

Wij zijn een maatschap van 5 verloskundigen

In de loop van je bezoeken ga je ons allemaal een keer ontmoeten. Degene die dienst heeft zal naar je toe komen om je tijdens de bevalling te begeleiden. Een enkele keer kan het zijn dat een waarneemster ons komt bijspringen. Boven dien biedt onze praktijk aan leerlingen de mogelijkheid stage te komen lopen. Mocht je dit liever niet willen kun je dit aangeven.

Controles

Tijdens je eerste afspraak vragen we over je gezondheid en die van je partner, eerdere zwangerschappen en de gezondheid van je familie. Dit geeft ons een zo goed mogelijk beeld van de eventuele risico's voor jou en de baby.

De zwangerschapsduur wordt berekend waaruit een voorlopige uitgerekende datum volgt. Je krijgt papieren mee om bloed te laten prikken en om een termijnecho te laten maken. Het bloed wordt gecontroleerd op je bloedgroep, bloedarmoede, een besmettelijke vorm van leverontsteking, geslachtziekte lues, HIV en irregulaire antistoffen

De controle op bloedarmoede zal zo nodig nog enige malen uitgevoerd worden. Tijdens het eerste bezoek is er ook de vraag gesteld of er behoefte is aan informatie over de testen die er tegenwoordig zijn voor het opsporen van onder andere het syndroom van Down Voor meer informatie hierover zie onze website verloskundige-leiden.nl of www.rivm.nl/downscreening. Na de eerste echo en eventuele testen is het raadzaam je in te schrijven bij een kraamzorgorganisatie. Informeer hiervoor bij je verzekering.

Tijdens de volgende bezoeken (ca 10min) bestaat de controle uit.

- Het meten van de bloeddruk
- Controle van de buik op groei, ligging en harttonen van de baby
- Het stellen en beantwoorden van vragen

Rond 22 weken zwangerschap zullen wij je meer informatie geven over borstvoeding.

Frequentie van bezoeken

- Tot en met 20 weken elke 5 weken
- Tot en met 24 weken elke 4 weken
- Tot en met 32 weken elke 3 weken
- Tot en met 36 weken elke 2 weken
- Vanaf 36 weken elke week tot de bevalling
- Zo nodig natuurlijk vaker

Voeding

Als je zwanger bent is het belangrijk om gevarieerde en gezonde voeding te gebruiken. Ga niet meer eten dan je gewend bent en ga vooral niet meer snoepen. Voor informatie over gezonde voeding kun je bij ons terecht voor foldermateriaal. Ga niet zomaar vitamine-preparaten slikken, overleg altijd

even met ons. Eet in ieder geval geen rauw of half doorbakken vlees. Was je groente goed als je ze rauw eet. Dit ter voorkoming van toxoplasmose infectie. In verband hiermee is het ook belangrijk om met handschoenen in de tuin te werken en bij het schoonmaken van je kattenbak. Verder wordt het aangeraden om niet meer dan een keer per week leverproducten te eten, omdat dit veel vitamine A bevat. Vacuümverpakte zalm en Franse rauwmelkse kaas kun je beter laten staan, in verband met een bacterie, Listeria, die schadelijk kan zijn in de zwangerschap.

Sporten

Sporten is gezond. Ook als je zwanger bent. Het is goed om je lichaam in conditie te houden. Je mag de sporten die je gewend ben te doen gewoon blijven uitoefenen. Hierbij moet je jezelf natuurlijk wel in acht nemen. Ga nooit door als je lichaam je signalen geeft om het rustiger aan te doen.

Vrijen

In de eerste maanden van de zwangerschap ben je vaak erg moe en staat je hoofd niet echt naar een vrijpartij. Als je je goed voelt zijn er echter geen

Erkennen

Het is van belang, indien je niet getrouwd bent, als vader het kindje te erkennen. Hiervoor kun je een afspraak maken bij Burgerzaken op het stadhuis in de gemeente waar je woont.

Burgerzaken Leiden, Stadhuisplein 1, telefoon 14071
www.gemeente.leiden.nl

bezwaren, tenzij je bloedverlies hebt. Als je wat verder in de zwangerschap bent kan het zijn dat je van zo'n vrijpartij samentrekkingen kan krijgen die als vervelend ervaren worden. Het kan geen kwaad, tenzij je bloed- of vochtverlies hebt, of weeënachtige krampen krijgt.

Voorwaarden voor een thuisbevalling

Als alles medisch in orde is dan is de keuze over de plaats van de bevalling aan jullie. Voorwaarde is dat je indien nodig snel vervoerd kan worden naar het ziekenhuis. Zorg daarom voor een leeg trappenhuis. En beval niet boven twee trappen en in ieder geval niet boven een webnteltrap. In dit geval kun je een eenpersoons bed in de woonkamer zetten. Tijdens de bevalling kun je het beste aan de linkerzijde van je bed liggen (gezien vanaf het voeteinde) zodat wij rechts van je kunnen staan om je te helpen.

Zorg dat het onder je bed leeg is, zodat wij onze spullen en voeten eronder kwijt kunnen. Als je verticaal wil bevallen kun je hiervoor een baarkruk lenen bij de thuiszorgwinkel. Zorg er wel voor dat deze in dezelfde ruimte staat als het bed.

Benodigheden bij een thuisbevalling

Het is noodzakelijk dat er stromend water is op de etage waar je bevalt. Het bed moet verhoogd worden door klossen onder het bed te plaatsen.

Deze kunnen geleend worden bij de thuiszorgwinkel. Voor de bevalling is het prettig als er een stapeltje, 5-6 stuks, gestreken katoenen luiers zijn. Een kraampakket krijg je vaak via je verzekeraar. Het is nog aan te raden om een extra pakketje kraammatrasjes te halen bij drogist of de Prenatal. Zorg dat je een nieuw flesje vitamine K en D in huis hebt, dit krijgt de baby toegediend vlak na de geboorte. Verdere benodigheden kun je nalezen in de voorlichtingsboekjes van de kraamzorg. Zet een 'vlucht koffertje' klaar met genoeg spul-



Spreekuur tijden en locaties

Maandag	9.00 uur - 13.00 uur	Bloemistenlaan 45 A
Dinsdag	9.30 uur - 11.30 uur	Stevenshof, gezondheidscentrum
Dinsdag	13.30 uur - 15.30 uur	Bloemistenlaan 45 A
Woensdag	9.00 uur - 13.00 uur	Bloemistenlaan 45 A
Woensdag	15.00 uur - 17.00 uur	Bloemistenlaan 45 A
Donderdag	10.00 uur - 13.00 uur	Bloemistenlaan 45 A
Vrijdag	10.00 uur - 13.00 uur	Bloemistenlaan 45 A