

## BROCHURE

Informatie rondom  
zwangerschap



## Inhoudsopgave

Inleiding .....	3
1. Vormen van kraamzorg .....	4
2. Landelijk indicatieprotocol kraamzorg.....	5
3. Inhoud en duur van de kraamzorg.....	6
4. Integraal huisbezoek.....	7
5. Adviezen voor de kraamuitzet van moeder en baby .....	8
6. Veilige omgeving thuis.....	11
7. Klachten tijdens de zwangerschap .....	13
8. Borstvoeding.....	14
9. Wat te doen als de bevalling begint.....	15
10. Tips voor de kraamvrouw .....	16
11. Tips voor de baby .....	17
12. De hielprik en gehoortest.....	18
13. Aanbod van cursussen en begeleiding.....	19
14. Pretecho .....	21
15. Servicepunt en nevenlocaties.....	22
16. Informatie en communicatie tijdens de zwangerschap .....	23
17. Voorwaarden en richtlijnen voor kraamzorg .....	24
18. Belangrijke contactgegevens.....	27

## Inleiding

Arons Zorg is een professionele organisatie met een veelzijdig kraamzorgaanbod. Wij zijn een gecertificeerde instelling en werken uitsluitend met vakkundige kraamverzorgenden, die door regelmatige bijscholing hun vakkennis up-to-date houden. Al onze kraamverzorgenden zijn ingeschreven bij het Kennis Centrum Kraamzorg. Onze kraamverzorgenden proberen zoveel mogelijk aan jouw wensen en behoeften tegemoet te komen en de kraamzorg af te stemmen op jouw persoonlijke situatie.

*Op deze manier biedt Arons Zorg kraamzorg op maat!*

Deze brochure is bedoeld om je als aanstaande ouder zo volledig mogelijk te informeren over een aantal zaken, waarmee je tijdens de zwangerschap en direct na de bevalling te maken krijgt.

Wij zijn ons ervan bewust, dat een brochure als deze nooit op alle vragen antwoord kan geven. Wij zijn graag bereid om, na het lezen van deze brochure, je vragen te beantwoorden.

De medewerkers van Arons Zorg wensen je een gezonde en fijne zwangerschaps- en kraamperiode toe!

## 1. Vormen van kraamzorg

Arons Zorg wil zorg bieden die zo goed mogelijk bij jouw gezinssituatie aansluit. Er zijn verschillende vormen van kraamzorg mogelijk.

### 1.1 Vroegtijdige Inzet Partusassistentie (VIP)

De kraamverzorgende kan in een vroeg stadium van de bevalling aanwezig zijn om je zo optimaal mogelijk te begeleiden. Deze vroegtijdige inzet partusassistentie, ofwel VIP, bevordert het normale verloop van de bevalling. Dit doet de kraamverzorgende door middel van emotionele ondersteuning en het zoeken naar verschillende houdingen om je weeën op te vangen. Onze kraamverzorgenden zijn speciaal opgeleid voor het verlenen van VIP-zorg. Je kunt zelf bepalen of je gebruik wilt maken van deze vroegtijdige zorg. Bespreek dit met je verloskundige zodat zij weet dat de kraamverzorgende eerder opgeroepen moet worden. Goed om te weten: De zogenaamde VIP-uren worden vergoed door je zorgverzekeraar en staan los van de kraamzorguren!

### 1.2 Partusassistentie

Wanneer de bevalling thuis of poliklinisch plaatsvindt, assisteren wij de verloskundige bij de bevalling. Na de bevalling verzorgt de kraamverzorgende moeder en kind. Speciaal de eerste uren na de geboorte houdt men de gezondheidssituatie van beiden goed in de gaten.

### 1.3 Minimale kraamzorg (24 uur in 8 dagen)

Je krijgt gedurende acht dagen gemiddeld 3 uur kraamzorg per dag. Dit kan in overleg met jou 's ochtends en/of 's middags zijn.

Bij de minimale kraamzorg ligt het accent op de lichamelijke verzorging van moeder en kind en op voorlichting. De kraamverzorgende verricht **geen** huishoudelijk werk met uitzondering van het schoonmaken van het sanitair.

### 1.4 Volledige kraamzorg (gem. 45 tot 49 uur in 8 dagen)

Afhankelijk van jouw persoonlijke (thuis)situatie en hoe de bevalling verloopt, wordt via het Landelijk Indicatieprotocol (LIP) vastgesteld hoeveel uur kraamzorg je mag ontvangen.

Het geïndiceerde aantal uren wordt verdeeld over 8 dagen kraamzorg.

Naast de lichamelijke verzorging van moeder en kind, de observaties, de ondersteuning bij borst- of flesvoeding en de voorlichting, verricht de kraamverzorgende ook huishoudelijke en gezinstaken.

### 1.5 Couveuse nazorg

Indien je baby enkele dagen na de geboorte in de couveuse heeft gelegen, heb je mogelijk recht op couveuse nazorg. De zorg voor een couveuse baby is anders dan de zorg voor een op tijd geboren baby. Onze speciaal getrainde kraamverzorgende maakt je vertrouwd met de verzorging van je kindje in de thuissituatie. Zij geeft je praktische tips en adviezen en met al jouw vragen kun je bij haar terecht. Samen met de kraamverzorgende bekijk je hoeveel begeleiding je nodig hebt, waarna je samen de te verlenen uren kunt verdelen. Informeer bij jouw zorgverzekeraar of je in aanmerking komt voor couveuse nazorg en het aantal uren waar je recht op hebt.

### Extra uren kraamzorg?

Wil je meer uren kraamzorg ontvangen? Uitbreiding is geen probleem bij Arons Zorg. In de meeste gevallen is er wel een indicatie nodig van de verloskundige. Door onze goede contacten met de verloskundigen in de regio kunnen we rekenen op een goede samenwerking en overleg hierin.

Mocht je om wat voor reden dan ook geen indicatie krijgen voor uitbreiding van de kraamzorg, dan is het mogelijk dat je zelf deze extra uren kraamzorg bijkoopt. Informeer bij Arons Zorg naar de mogelijkheden en de actuele uurtarieven.

## 2. Landelijk Indicatieprotocol Kraamzorg

Arons Zorg werkt volgens het Landelijk Indicatieprotocol Kraamzorg (LIP). Op basis van jouw persoonlijke situatie en het verloop van je zwangerschap wordt vastgesteld hoeveel uren kraamzorg wordt verleend.

Afhankelijk van de polisvoorwaarden kun je in aanmerking komen voor extra kraamzorguren. Kijk jouw polis-voorwaarden na of je hiervoor in aanmerking komt.

Als je zwanger bent van je kindje bieden wij je een huisbezoek aan (zie hoofdstuk 5). Tijdens dit huisbezoek vindt de eerste indicatie plaats.

Indien zich tussentijds wijzigingen voordoen in je persoonlijke situatie verzoeken wij je met ons contact op te nemen. In sommige gevallen kan dit leiden tot wijziging van de indicatiestelling.

Ná de bevalling vindt tijdens het kraambed een herindicatie plaats. In overleg met de verloskundige of huisarts kan om medische redenen eventueel besloten worden tot het verlenen van extra zorg of verlenging van de kraamperiode. Hiervoor dient altijd een medische indicatie te worden afgegeven.

Voor meer informatie over het Landelijke Indicatieprotocol Kraamzorg adviseren wij je contact op te nemen met jouw zorgverzekeraar.



### 3. Inhoud en duur van de kraamzorg

De aanwezigheid van professionele kraamzorg gedurende de eerste dagen van het kraambed bevordert dat:

1. de kraamvrouw voldoende rust gegund wordt om te herstellen van haar bevalling;
2. indien gekozen wordt voor borstvoeding, deze in alle rust op gang kan komen;
3. de kraamvrouw voldoende gelegenheid zal hebben om te wennen aan en in te spelen op haar nieuwe gezinssituatie.

Arons Zorg streeft ernaar de gehele verzorging zoveel mogelijk door één en dezelfde kraamverzorgende te laten uitvoeren.

Kraamzorg bestaat uit de volgende onderdelen:

#### 3.1 Assistentie bij de thuisbevalling of in een open verloskamer van een ziekenhuis

De kraamverzorgende assisteert de verloskundige of arts tijdens en na de bevalling en blijft tot minimaal twee uur na de geboorte van de baby. De kraamverzorgende begeleidt en verzorgt de moeder en haar baby, let op de gezondheidstoestand van beiden en geeft instructies en adviezen over de verzorging. Voor een goed verloop van het kraambed worden alle gegevens in het zorgdossier genoteerd. Deze gegevens zijn van belang voor de verloskundige en de huisarts. De kraamverzorgende volgt hierbij de richtlijnen van de verloskundige en de huisarts.

#### 3.2 De verzorging van moeder en baby

De kraamverzorgende begeleidt en ondersteunt thuis de moeder bij de lichamelijke verzorging. Gecontroleerd worden de temperatuur, pols, vloeien, baarmoederstand, borsten, urine, ontlasting, eventuele hechtingen en daarnaast let de kraamverzorgende op het algemene welzijn. De kraamverzorgende verzorgt de baby en let daarbij op temperatuur, gewicht, kleur, ademhaling, navelstomp, urine, ontlasting, voeding, huilen en andere reacties. Deze gegevens worden genoteerd op de temperatuurlijst. De kraamverzorgende zal de ouders zoveel mogelijk betrekken bij de verzorging van de baby. Richtlijnen en instructies worden mondeling en schriftelijk gegeven, zodat de ouders de verzorging kunnen overnemen, wanneer de kraamverzorgende niet meer aanwezig is.

De kraamverzorgende waarschuwt altijd de verloskundige of huisarts wanneer er veranderingen zijn in de gezondheids-toestand van moeder en baby.

#### 3.3 De zorg voor het gezin en de huishouding

Arons Zorg staat voor gezinsgerichte zorg. Naast de zorg voor moeder en kind richt de kraamverzorgende zich ook op de zorg voor eventuele andere kinderen en gezinsleden. Dat betekent dat de kraamverzorgenden broertjes of zusje bij de verzorging van de baby betreft of tijdens het rustmoment van de ouders met kinderen samen kan eten of een spelletje doen. Daarnaast verricht de kraamverzorgende ook huishoudelijke taken, afhankelijk van het aantal geïndiceerde zorguren. Ieder gezin heeft zijn eigen wensen en behoeften. Het is daarom belangrijk, dat je jouw wensen aan het begin van de kraamperiode met de kraamverzorgende bespreekt en goede afspraken maakt.

De huishoudelijke taken kunnen zijn:

- dagelijks de badkamer en toilet schoonmaken waar de kraamvrouw gebruik van maakt;
- kraamkamer en babykamer opgeruimd en stofvrij houden, regelmatig nat afnemen en stofzuigen;
- keuken en verdere leefgedeeltes schoon houden zoals aangetroffen bij aanvang van het kraambed;
- verzorgen van de dagelijkse was;
- om de dag het bed in de kraamkamer en van de baby verschoneren (indien nodig dagelijks).

Taken die **niet** tot het pakket van de kraamverzorgende behoren, zijn:

- verrichten van zwaar huishoudelijk werk (bv. ramen lappen, tuinieren);
- doen van de wekelijkse boodschappen e.d.;
- schoonmaken van woon- en hulpmiddelen t.b.v. huisdieren (bijv. kattenbak, terrarium, konijnenhok).

Wij gaan ervan uit dat je voor het uitoefenen van de huishoudelijke taken deugdelijke en verantwoorde materialen ter beschikking stelt.

Meer informatie over de taken van de kraamverzorgende tijdens de kraamtijd en een voorbeeld van een globale dagindeling is te vinden op onze website.

### Huisdieren

Als je huisdieren hebt, zorg er dan voor dat de veiligheid van onze kraamverzorgende gegarandeerd is. Als de kraamverzorgende merkt dat jouw huisdier moeite heeft met haar aanwezigheid kan zij je vragen ervoor te zorgen dat je huisdier niet in haar nabijheid komt. Wij vertrouwen erop dat je aan haar wens tegemoet komt. Het is ook goed dat je ervoor zorgt dat, indien nodig, je huisdier uitgelaten wordt door een bekende. In overleg en alleen als de situatie dat toelaat, kun je de kraamverzorgende vragen of zij dit wil/kan doen.

### Telefonisch contact na de kraamzorgperiode

Onze kraamverzorgende zal je tijdens de kraamperiode bijstaan, ondersteunen en veel van je vragen beantwoorden. Na de kraamperiode zal het consultatiebureau contact met je opnemen en de zorg van ons overnemen. Mocht je vóór dit contact nog vragen hebben over de zorg van je pasgeboren kindje, dan kun je ons hiervoor op werkdagen (9.00 – 16.00 uur) telefonisch bereiken.

## 4. Integraal huisbezoek

### Telefonisch contact en huisbezoek

Tussen de 20 en 25 weken van je zwangerschap neemt Arons Zorg telefonisch contact met je op voor het maken van een afspraak voor het integraal huisbezoek. Tijdens dit bezoek wordt o.a. het verloop van je zwangerschap besproken en de bereikbaarheid rond de bevalling nogmaals doorgenomen.

Natuurlijk kun je ons te allen tijde telefonisch bereiken met vragen!

## 5. Adviezen voor de kraamuitzet van moeder en baby

### Voor de bevalling en kraamtijd

- 1 pak kraamverband
- 3 pakken normaal maandverband
- 1 po (schoon gemaakt in een sloop doen)
- 1 kan of fles om te spoelen na het urineren
- pedaalemmerzakken

### Het kraambed

- het kraambed moet stabiel en 80 cm hoog zijn (van vloer tot bovenkant matras), middels klossen of lege kratten. Wij raden je aan deze vanaf de 37e week in je bezit te hebben. Indien je een waterbed hebt, dien je zelf zorg te dragen voor het verschonen van het bed
- goede verwarming
- voldoende verlichting
- voldoende loopruimte rond het bed

### Kraampakket

Informeer bij je zorgverzekering of je in aanmerking komt voor een gratis kraampakket. Kraampakketten zijn eveneens te verkrijgen bij erkende babyzaken en drogisterijen.

### Bij flesvoeding

- 2 spenen
- 2 flessen
- 1 flessenborstel

### Tips voor opmaken van het babybedje

- stevig matrasje (8 à 10 cm dik)
- op het matras een matrasbeschermer (bijvoorbeeld een molton onderlegger)
- hoeslaken
- zachte luier, bijvoorbeeld van flanel, voor onder het hoofdje (moet ingestopt worden)
- een zeiltje is **niet noodzakelijk**, indien je er wel gebruik van maakt, zorg ervoor dat het zeiltje niet onder het hoofdje van de baby ligt.

### De babyuitzet

- aankleedkussen
- een badje of tummy tub op goede werkhoogte (met standaard)
- een luieremmer met deksel
- 2 molton onderleggers
- 4 lakentjes of 2 overtrekken
- dekentjes, waarvan liefst één wollen of een dekbedje met terylene vulling
- 6 hemdjies of rompertjes
- 4 truitjes, bij voorkeur van katoen of badstof (minimale maat 50-56)
- 10 katoenen luiers (hydrofiel) en papieren luiers
- 6 babywashandjes of dunne washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 2 thermometers (digitaal): 1 voor moeder, 1 voor kind
- 2 grote metalen kruiken (te huur à € 2,50 per kruik, voor de hele periode bij Arons Zorg)
- babyzeep, babyolie, babyzalf of vaseline
- haarborsteltje en kammetje
- 2 badstof babycapees

Als in je familie astma, bronchitis of dauwworm voorkomt, is het raadzaam om hiermee rekening te houden wanneer je de materialen uitkiest voor de uitzet.



Al het linnengoed voor moeder en baby behoort gewassen te zijn, alvorens het (voor het eerst) gebruikt wordt. Het dient op 60°C wasbaar te zijn. In verband met eventuele overgevoelige reacties dient de babyuitzet zonder wasverzachter gewassen te worden. Bij gebruik van een dekbed zijn extra lakens handig in verband met het vele wasgoed.

### Beval je thuis?

Speciaal voor de thuisbevalling is nodig:

- 3 dozen steriele gaasjes
- 1 pak watten van 100 gram
- zeep
- 10 katoenen luiers (liefst meer)
- 12 dunne celstofmatjes
- extra zeil of opengeknippte vuilniszakken
- 2 vuilniszakken en 2 emmers

### Ga je alleen voor de bevalling naar het ziekenhuis?

Voor jezelf neem je mee:

- ID-bewijs (paspoort of rijbewijs)
- Ziekenhuispasje met correcte gegevens
- zwangerschapskaart van verloskundige
- kleding
- toiletartikelen

Voor de baby neem je mee:

- omslagdoek
- 1 set kleding
- jasje
- mutsje
- maxi-cosi

In huis hebben bij thuiskomst:

- bedverhogers onder het bed
- indien nodig een borstkolf (beiden te koop of te huur bij Arons Zorg)
- zie verder het eerder genoemde uitzetlijstje

### Uitzetlijst 'Goed voorbereid!'

Op onze website vind je een uitzetlijst die als handvat kan dienen bij de aanschaf van de noodzakelijke spulletjes voor jou en je kindje. Print deze handige lijst uit en vink aan wat je in huis hebt.

### Warmwaterkruik

Bij aankoop van een warmwaterkruik moet je goed letten op de volgende zaken:

- de kruik moet naadloos zijn;
- in de sluiting moet een rubberen ring zitten.

Vóór het gebruik moet je de kruik testen op lekkages, dit kun je bijvoorbeeld op de volgende manier doen:

- doe een kopje koud water in de kruik;
- doe de kruik daarna vol met kokend water, totdat deze overloopt;
- schroef de dop goed vast en droog de sluiting goed af;
- houd de kruik onderste boven en controleer deze op lekkages;
- als de kruik nu niet lekt, wikkel hem dan in luier of theedoek en leg hem ca. 1 uur weg;
- als de luier of theedoek hierna droog is, dan kun je er zeker van zijn dat de kruik niet lekt.

Bij het gebruik van de kruik in het babybedje moet je op de volgende zaken letten:

- leg altijd een dekentje tussen de kruik en de baby;
- leg de kruik op ongeveer een handbreedte van de baby en wel aan de rugzijde;
- gebruik altijd een luier of kruikenzak om de kruik;
- de stop van de kruik richten naar het voeteneinde;

- na gebruik de kruik altijd gevuld met water wegleggen;
- indien je een zeiltje in het bedje hebt liggen, leg de kruik nooit op de plaats waar ook het zeiltje ligt.

### **Bedklossen**

Het verhogen van het bed is een voorschrift van de ARBO dienst en is gedurende de gehele kraamtijd noodzakelijk als beschermende maatregel voor onze kraamverzorgenden om rugklachten te voorkomen. Je bed moet minimaal 80 cm hoog zijn (van vloer tot bovenkant matras). Naast bedklossen (ofwel bedverhogers) kan het bed ook verhoogd worden door middel van het gebruik van bier of limonade kratjes. Als je kratjes gebruikt, moet er voor de stabiliteit ALTIJD nog een plank op het kratje gelegd worden. Je kunt de bedklossen gratis lenen (tegen borg) in ons servicepunt vanaf de 36e week van de zwangerschap.

### **Weegschaal**

De kraamverzorgenden van Arons Zorg brengen zelf een weegschaal mee. Indien nodig, kun je na afloop van de kraamperiode een weegschaal huren via Arons Zorg. De actuele kosten vind je op onze website onder Hulpmiddelen.

### **GeboorteTENS**

De geboorteTENS is een veilige manier om de pijn van de bevalling te verlichten zonder gebruik van medicijnen. Jij en je kindje lopen geen enkel risico. Arons Zorg biedt de mogelijkheid tot het huren van de geboorteTENS. De actuele kosten vind je op onze website onder Hulpmiddelen.

### **Borstkolf**

Als je tijdens of na de kraamperiode een elektrische borstkolf nodig hebt, kun je deze huren of kopen in ons servicepunt of bij een van onze nevenlocaties van Arons Zorg. Indien je een borstkolf huurt, dien je i.v.m. de hygiëne het bijbehorende kolfsetje te kopen. Tevens kun je in ons servicepunt terecht voor andere borstvoedingsbenodigdheden zoals tepelhoedjes, tepelzalf, fingerfeeder, borstvoedingslinterie etc. Wij zijn verkooppunt van Medela producten. Wij raden je aan de polisvoorwaarden van jouw zorgverzekering goed na te kijken op declaratiemogelijkheden.

### **Hulpmiddelen**

Gratis hulpmiddelen zoals klossen, po en rugsteun zijn verkrijgbaar in ons servicepunt aan de Weerdskampweg 21 in 's-Hertogenbosch of bij een van onze nevenlocaties in de regio.

Je mag de hulpmiddelen vanaf 36 weken zwangerschap lenen.

## 6. Veilige omgeving thuis

Letten op veiligheid begint al op het moment dat je babyspullen koopt of overneemt van familie of kennissen. In dit hoofdstuk geven wij een paar tips, zodat je beter kunt beoordelen of hetgeen je aanschaft niet alleen mooi en bruikbaar is, maar bovenal ook veilig. Alle informatie kun je vinden op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).

### Wieg en ledikantje

Een wieg is alleen te gebruiken in de eerste maanden. Je baby groeit er snel uit, wordt te groot en te zwaar, maar vooral te beweeglijk. Kijk daarom al in de tweede maand uit naar een ledikantje, dat goed moet zijn afgewerkt.

Een spijlenbedje met verstelbare bodem is een prima koop, mits de spijlen helemaal tot op de bodem doorlopen. De afstand tussen de spijlen mag niet te groot zijn, maar ook weer niet te klein. In het laatste geval kunnen het hoofdje, armpjes en beentjes ertussen bekneld raken. Als richtlijn wordt aangehouden dat de afstand niet kleiner is dan 4,5 cm en niet groter dan 6,5 cm. Meet voor alle zekerheid eerst de afstanden na als je een oud bedje wilt overnemen.

Zijn de zijkanten opklapbaar, dan moet je die kunnen vergrendelen. Kijk dan ook of de hoeken afgerond zijn. De schroeven moeten in het ledikantje verzonken zijn en het matrasje moet vooral goed sluiten. Een kussen is af te raden bij kleine kinderen in verband met verstikkingsgevaar. Gebruik geen losse materialen in het bedje zoals stootranden.

Ga je schilderen, gebruik dan doe-het-zelf binnerverf op waterbasis. Buitenverf is ongeschikt voor kindermeubels, omdat er schadelijke metaalverbindingen (zoals lood) in zitten. Lucht na het schilderen de kamer goed en regelmatig.

### Box

Bij de box geldt hetzelfde als bij het ledikantje: de spijlen moeten een tussenruimte hebben van minimaal 4,5 cm en maximaal 6,5 cm. Let op: een netbox met mazen levert verstikkingsgevaar op! Als de box klaar staat, moeten de scharnieren goed zijn vergrendeld. De bodem hoort stevig tussen de poten te zijn bevestigd en mag niet kieren. Plaats de box niet bij de verwarming of in de buurt van giftige planten, haal elektriciteits snoeren weg en zorg dat er geen koorden of touwen in en om de box terechtkomen.

### Kinderwagen

Let bij het kopen van een kinderwagen op stevigheid en stabiliteit. Hoe groter de afstand tussen de wielen, hoe beter de wegligging. De wagen mag niet uit balans raken als je ook de boodschappen wilt meenemen. Een bagagerek onder de bak geeft de wagen een betere balans dan een netje aan de duwstang. Zitjes op de bak zijn levensgevaarlijk. Laat je de wagen namelijk los, dan kiept deze om door het gewicht van het oudere kind. De rem moet makkelijk zijn vast te zetten en op tenminste twee wielen werken. De hoogte van de wagen moet aangepast zijn aan je eigen lichaamslengte om lichamelijke klachten te voorkomen.

### Autostoel en maxicosi's

Er zijn veel soorten autostoeltjes en maxicosi's op de markt. Informeer vooraf bij de leverancier hoe je deze producten in de auto bevestigd én hoe je kindje in de stoel moet zitten, zodat vervoer van je baby op een veilig manier gebeurt. Ook is het goed om, vóórdat de baby geboren is, even te 'oefenen' met het stoeltje/maxicosi zodat na de geboorte het stoeltje veilig gebruikt kan worden.

### Buggy

De kleine inklapwandelwagen die we 'buggy' noemen, is handig als je vaak met het openbaar vervoer reist of weinig ruimte in je auto hebt. Gebruik een buggy echter alleen voor korte wandelingetjes. Je baby zit er namelijk niet prettig in. Hij/zij heeft te weinig steun in de rug en voeten. Daarnaast rijden de meeste buggy's niet prettig en zijn ze onstabiel. Bovendien kiept het wagentje om als je er een tas aan hangt.

### **Draagzak/-doek**

De eerste maanden kun je je baby gemakkelijk in een draagzak/-doek vervoeren. Je zult merken, dat je baby het schommelen op je buik prettig vindt en dikwijls onder het lopen in slaap valt. Een voordeel daarbij is, dat je beide handen vrij hebt om een tas te dragen of om de wandelwagen van je tweede kind te duwen. Zo'n draagzak/-doek moet je natuurlijk in je eentje aan en af kunnen doen. Het kan dan ook geen kwaad om dat meteen in de winkel uit te proberen. Controleer daarbij ook of de banden goed zijn te bevestigen. Zorg bij gebruik voor goede ventilatie voor het kind. Lees vóór gebruik goed de instructies door.

### **Speelgoed**

Speelgoed is belangrijk voor de ontwikkeling van een baby, hij/zij leert ermee voelen, kijken en bewegen. Je kind heeft het meest aan speelgoed dat lekker zacht aanvoelt of rammelt. Ook zal het sneller naar felgekleurde speeltjes grijpen. Speelgoed hoeft echt niet duur te zijn, maar let er altijd wel op dat het degelijk is gemaakt en geen kleine onderdelen bevat.

### **Huisdieren**

Let er bij huisdieren op dat zij nooit alleen zijn met de baby en ook niet op de babykamer of in de box kunnen komen. Vooral bij poezen is het gevaar dat zij de babykamer binnen gaan en de warmte opzoeken en zo op de baby gaan liggen waardoor er verstikkingsgevaar dreigt. Ook je huisdier moet wennen aan de komst van het nieuwe gezinslid en kunnen de baby als bedreiging zien. Laat daarom je baby nooit alleen met je huisdier.

## 7. Klachten tijdens de zwangerschap

Gedurende de zwangerschap treden hormonale veranderingen op. Deze zijn veelal merkbaar in je benen: kuiten en enkels zwellen op, benen zijn gespannen, zwaar en vermoeid. Eigenlijk zouden de benen vanaf het begin van de zwangerschap gesteund moeten worden. Het consequent dragen van elastische kousen houdt de aderen gezond en waarborgt de mobiliteit zonder bovengenoemde klachten.

Daarnaast kan gedurende de zwangerschap en de bevalling instabiliteit van het bekken ontstaan (symfyseolyse). De voornaamste klacht is een moe en/of pijnlijk gevoel in het gebied van het schaambeek. Lang staan is daardoor moeilijk en de pijn kan verergeren bij traplopen, autorijden, etc. Het dragen van een bekkenband kan de stabiliteit van het bekken bevorderen en klachten doen verminderen. De verloskundige en huisarts kunnen je hierover informeren. Op voorschrift van de huisarts kun je bij een gespecialiseerde medewerker van een medische vakhandel de elastische kousen en/of bekkenband laten aanmeten.

Voor vragen kun je telefonisch en via de website contact opnemen met Arons Zorg.

## 8. Borstvoeding

Borstvoeding is een natuurlijke voeding die alle voedingsstoffen bevat die een baby nodig heeft. Daarnaast geeft borstvoeding bescherming tegen allerlei ziektes, zowel voor de baby als voor de moeder. In verband met de vele voordelen die het geven van borstvoeding heeft, bevelen wij het geven van borstvoeding van harte aan.

Indien je meer informatie wenst over het geven van borstvoeding en de ondersteunende service die Arons Zorg je kan bieden, neem dan tijdens kantooruren contact op met ons of kijk op onze website.

Wil of kun je om een of andere reden geen borstvoeding geven dan is flesvoeding een goed alternatief. Ook hierbij kan onze kraamverzorgende je goed begeleiden.

### Borstvoedingcoach

De borstvoedingcoach is een deskundige op het gebied van borstvoeding. Zij begeleidt onze kraamverzorgenden zodat (aanstaande) moeders de meest optimale zorg krijgen rondom borstvoeding.

### Consult

Tijdens de kraamzorgperiode begeleidt je kraamverzorgende je bij het geven van borstvoeding. Over het algemeen zullen de meeste moeders weinig problemen ondervinden met het geven van borstvoeding. Mochten er zich toch problemen voordoen, dan kan de kraamverzorgende advies inwinnen bij één van onze borstvoedingcoaches.

### Borstvoedingscursus

Maandelijks organiseert Arons Zorg de informatieve cursus 'Borstvoeding, de beste start'. Deze cursus omvat twee avonden waarbij je uitgebreid geïnformeerd wordt rondom het geven van borstvoeding. Ook wanneer je nog twijfelt over de keuze voor borstvoeding, kan het bijwonen van deze cursus je helpen. De cursus wordt verzorgd onder leiding van onze borstvoedingcoaches.

Zie voor meer informatie de aparte brochure 'Cursussen rondom zwangerschap' of kijk op onze website [www.aronszorg.nl](http://www.aronszorg.nl). Je kunt ook telefonisch contact opnemen met ons Cursusbureau.



## 9. Wat te doen als de bevalling begint

### 9.1 Thuisbevalling

Voor een goede organisatie van de inzet van kraamzorg is het van belang dat je Arons Zorg **twee keer** waarschuwt:

- de eerste keer wanneer de weeën beginnen
- de tweede keer in opdracht van je verloskundige of huisarts

### 9.2 Bevalling in het ziekenhuis

Indien je overdag naar het ziekenhuis gaat, verzoeken wij je dat aan Arons Zorg te melden. Wanneer je weet dat je het ziekenhuis mag verlaten, neem je zo snel mogelijk opnieuw contact op met Arons Zorg.

### Telefoonnummer

Neem contact op met Arons Zorg middels het telefoonnummer 073 - 631 23 42 (24 uur bereikbaar. Gelieve alleen bij urgentie buiten kantooruren bellen. Dan wordt namelijk de bereikbaarheid waargenomen door medewerkers van Erasmusbrug Zorglijn).

## 10. Tips voor de kraamvrouw

### Hygiëne

Als gevolg van het bloedverlies tijdens de bevalling en de verminderde weerstand is de kraamvrouw vrij gevoelig voor infecties. Hygiëne is daarom belangrijk.

### Vloeien

Als de placenta loskomt van de baarmoederwand, laat deze daar een wond achter. Door het samentrekken van de baarmoeder worden de bloedvaten wel dichtgedrukt, maar toch is er de eerste dagen na de bevalling nog bloedverlies en kunnen er grote stolsels vrijkomen. Bij ernstige nabloedingen dient altijd de verloskundige te worden gewaarschuwd.

### Urineren

Een volle blaas verhindert het goed samentrekken van de baarmoeder, daarom is regelmatig urineren van belang.

## 11. Tips voor de baby

### Hygiëne

Evenals de kraamvrouw is de baby gevoelig voor infecties. Dit komt doordat de lichaamsafweer van de baby in het begin nog onvoldoende is. Let daarom bij het omgaan met de baby goed op de hygiëne.

### Voeding

De baby wordt meestal goed wakker bij het verschonen vóór het geven van de voeding. Na de voeding moet de baby even rechtop gehouden worden om eventueel wat lucht te laten ontsnappen. Daarna de baby op de rug te slapen leggen. Zie ook het protocol 'veilig slapen' in je kraamzorgdossier.

### Urine en ontlasting

De eerste ontlasting van de baby wordt ook wel meconium genoemd. Deze is zwart en kleverig en ziet er taai en teerachtig uit.

Het meconium gaat moeilijk van de billetjes af. Als je de billetjes insmeert met vaseline crème gaat dit makkelijker.

### Temperatuur

De lichaamstemperatuur van de baby ligt normaal tussen 36,7 °C - 37,5 °C. In het begin kan de baby zichzelf nog moeilijk op temperatuur houden. Indien nodig moet een kruik worden gebruikt ten behoeve van 'bijverwarming'. (zie ook warmwaterkruik blz. 14/15) Een kruik kun je huren bij de Servicepunten van Arons Zorg.

### De navelstomp

De eerste 24 uur na de geboorte is het verstandig om de navel bij elke verschoning op nabloeden te controleren. In verband met infectiegevaar dien je vóór de behandeling altijd eerst even de handen wassen.

---

## 12. De hielprik en gehoortest

De eerste dagen na de bevalling houden de kraamverzorgende en de verloskundige de gezondheidstoestand van je baby goed in de gaten.

### Hielprik

Tussen de vierde en de zevende levensdag krijgt je kind een hielprik. Er wordt dan bloed geprikt voor het doen van verscheidene testen, o.a.:

1. de PKU-test, een onderzoek naar de eiwitstofwisseling
2. de CHT-test, een onderzoek naar de werking van de schildklier
3. de AGS-test, een onderzoek naar de werking van de bijniere

Deze stoornissen komen gelukkig heel weinig voor. Toch zijn de onderzoeken belangrijk, omdat de stoornissen hierdoor snel worden ontdekt en alleen met een dieet (Phenyl Keton Urie) of met medicijnen (Congenitale Hypo Thyroïdie) kunnen worden behandeld.

### Gehoortest

De neonatale gehoorscreening (NGS) is een gehoortest waarbij gemeten wordt of een pasgeboren baby voldoende hoort voor een normale spraak- en taalontwikkeling. De gehoorscreening vindt in principe thuis plaats in combinatie met de hielprik op de leeftijd van 4 tot 7 dagen. Met een elektronisch apparaatje wordt de reactie van het oor gemeten op een bepaald geluid. De test duurt maar een minuut en de baby merkt er niets van.

## 13. Aanbod van cursussen en begeleiding

Arons Zorg biedt diverse cursussen rondom zwangerschap aan op twee locaties in de regio:

- hoofdlocatie Arons Zorg in 's-Hertogenbosch
- nevenlocatie Nova Verloskundigen in Oss

	Locatie Den Bosch	Locatie Oss
<b>Prettig bevallen voor 2</b>	x	x
<b>Zwangerschapsyoga</b>	x	x
<b>Zwangerschapsgym en –begeleiding</b>	x	x
<b>‘Borstvoeding, de beste start’</b>	x	x
<b>Babymassage en Lichaamstaal</b>	x	x
<b>Je lijf in Balans</b>	x	

Onderstaand wordt kort inzicht gegeven in het doel en de inhoud van de verschillende cursussen. Meer informatie over de cursussen kun je lezen in de aparte brochure ‘Cursussen rondom zwangerschap’. Via onze website kun je je aanmelden voor de cursussen. Voor meer informatie over onze cursussen kijk je op [www.aronszorg.nl](http://www.aronszorg.nl).

### Prettig bevallen voor 2

Tijdens de cursus ‘Prettig bevallen voor 2’ bereid jij je samen met je partner voor op misschien wel het meest bijzondere moment in jullie leven. Voor veel vrouwen is het een prettig en een geruststellend idee dat hun partner ook weet wat er kan gebeuren tijdens de bevalling. Deze cursus schenkt daarom veel aandacht aan de ondersteunende rol van je partner tijdens de bevalling. De cursus wordt gegeven door een verloskundige volgens de methode ‘Prettig bevallen’ van Marlies Galema Bevallings- en Ouderschapsvoorbereiding. Je ontvangt praktische informatie en leert verschillende bevallingstechnieken. Op deze manier wordt bevallen iets wat je samen doet!

### Zwangerschapsyoga

De zwangerschap en geboorte van een kind zijn unieke ervaringen in je leven. Zwangerschapsyoga heeft ten doel een goede lichaamshouding en conditie tijdens de zwangerschap te bevorderen. Door adem oefeningen, lichaamshoudingen en ontspanningstechnieken krijg je meer lichaamsbewustzijn. Door bewust te worden van spanning leer je beter ontspannen. Dit geeft zelfvertrouwen en inzicht in het functioneren van het eigen lichaam. Waardoor je tijdens de bevalling bewust kunt ontspannen. Uiteraard wordt er ook praktische informatie gegeven rondom de zwangerschap en bevalling.

### Zwangerschapsgym en -begeleiding

Het doel van Zwangerschapsgym en -begeleiding is in een ontspannen sfeer voorbereiden op de bevalling. Bij de gym worden oefeningen gedaan voor bekkenbodemspieren, buikspieren, ademhaling, goede houding, bloedcirculatie en ontspanning. Hierbij wordt uitgegaan van de mogelijkheden van het gezonde zwangere lichaam. Daarnaast wordt tijdens de cursus extra informatie verstrekt over het verloop van de zwangerschap en de bevalling.

### ‘Borstvoeding, de beste start’

Tijdens de zwangerschap bereid jij je voor op vele zaken rondom de komst van je baby. De keuze van de voeding is hier een belangrijk onderdeel van. Om tot een goede keuze te komen en een goede start te kunnen maken, is informatie over borstvoeding en weten hoe borstvoeding in de praktijk verloopt erg belangrijk. Deze cursus schept hier duidelijkheid over én kan je ook helpen bij het maken van de keuze voor borstvoeding indien je nog twijfelt. Borstvoeding is namelijk niet alleen iets heel natuurlijks, maar ook de beste voeding voor je baby.

### **Babymassage & Lichaamstaal**

Aanraken is voor een pasgeborene de eerste taal, het eerste communicatiemiddel en speelt daarmee een essentiële rol bij de vorming van de relatie tussen ouder en kind. Door middel van babymassage kun je liefde en emotie uiten en wordt aan de behoefte aan lichamelijk contact voldaan. Massage heeft zowel emotioneel als lichamelijk een positieve werking, waardoor de baby zich in alle opzichten prettig gaat voelen. Daarnaast is er ruimte om onderwerpen waar je als jonge ouder mee te maken krijgt te bespreken.

### **Je lijf in Balans**

Ben je net bevallen en wil je je weer energiek voelen én in balans komen? Dan is Personal Training wellicht iets voor jou. De trainingen worden gegeven door Yanou Wilkens, een ervaren personal trainer. Je gaat met hem aan de slag om jouw persoonlijke doelen te behalen door middel van trainingen op persoonlijk niveau. Hierbij wordt rekening gehouden met alle veranderingen die je lichaam heeft doorgemaakt. Zo kun je op een verantwoorde manier sporten.



## 14. Pretecho

De zwangerschapsperiode is een spannende tijd. Hoe beweegt je kindje in je buik? Wordt het een jongen of een meisje? Hoe zal je kindje eruitzien? Maak een pretecho en ervaar een unieke, eerste kennismaking met je ongeboren kindje!

### Pretecho

In een persoonlijke, ontspannen sfeer neemt een echoscopiste de tijd voor iedere echo. Tijdens een 2D of 3D/4D pretecho geeft ze je een unieke kijk in de wereld van je ongeboren kindje. Zij vertelt je uitgebreid wat er gebeurt in je buik en wat je ziet op de bewegende beelden. Vraag aan je verloskundige waar je het beste een pretecho zou kunnen laten maken.

### Wanneer?

Meestal is een 2D pretecho mogelijk vanaf 14 weken. De beste periode voor een 3D/4D pretecho is tussen de 26<sup>e</sup> en 30<sup>e</sup> week van de zwangerschap. Je kunt natuurlijk ook kiezen voor een ander tijdstip tot uiterlijk de 34<sup>e</sup> week van de zwangerschap. Mooie echobeelden zijn namelijk vooral afhankelijk van de ligging en bewegelijkheid van je kindje.

### Een jongen of een meisje?

Vanaf de 16<sup>e</sup> week van de zwangerschap is het mogelijk om te zien of je baby een jongen of een meisje wordt, maar hoe verder je in de zwangerschap bent hoe duidelijker het waarneembaar is. Je kunt dan een afspraak voor een geslachtsbepalende echo maken. Indien gewenst is geslachtsbepaling ook mogelijk tijdens één van de andere pretecho afspraken.

## 15. Servicepunt en nevenlocaties

Speciaal voor onze klanten heeft Arons Zorg een servicepunt aan de Weerdkampweg 21 in 's-Hertogenbosch. Daarnaast zijn er andere diverse locaties binnen het werkgebied ingericht. Naast de verhuur van diverse hulpmiddelen kraamzorg en borstvoeding kun je hier terecht voor allerlei nuttige én leuke artikelen voor jou en je baby. Wij adviseren je graag!

### Snoozebaby

In ons assortiment vind je baby bijtringen, babywikkeldoeken, knuffelpopjes en snoozedoekjes om je baby heerlijk te laten genieten.

### Zwangerschaps- en borstvoedingslingerie

Bij ons kun je terecht voor de comfortabele zwangerschaps- en borstvoedingslingerie en buikbanden van Medela.

### Locaties en openingstijden

*Hoofdlocatie en servicepunt: Arons Zorg*

Weerdkampweg 21

5222 BA 's-Hertogenbosch

Telefoonnummer: (073) 631 23 42

Arons Zorg is geopend van maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 16.00 uur.

Ons servicepunt is geopend van maandag t/m vrijdag van 12.00 tot 14.00 uur.

*Voor de adresgegevens van onze nevenlocaties en de actuele openingstijden kun je kijken op onze website [www.aronszorg.nl](http://www.aronszorg.nl).*

## 16. Informatie en communicatie tijdens de zwangerschap

### E-mail

Veel van onze communicatie tijdens je zwangerschap verloopt via de e-mail. Vergeet daarom niet jouw (gewijzigde) e-mailadres aan ons door te geven. Vul bij voorkeur je privé-emailadres in, zodat wij je ook tijdens je zwangerschapsverlof kunnen bereiken per e-mail.

### E-zine 'In volle verwachting'

Alle cliënten van Arons Zorg ontvangen vanaf de vierde maand van de zwangerschap (indien op dat moment ingeschreven) tot net na de kraamtijd de e-zine 'In volle verwachting'. Je ontvangt deze mailing maandelijks en de inhoud is afgestemd op de periode van je zwangerschap.

In onze e-zine 'In volle verwachting' lees je maandelijks niet alleen over de ontwikkeling van je baby, maar ook over het aanstaande moeder- en vaderschap, wat Arons Zorg voor je kan betekenen, een handig doe-lijstje, boekentips en nog veel meer.

### Social Media

Arons Zorg is ook actief op Facebook en Instagram. Naast onze berichten, informatieve videoclips, handige info flyers en pretecho acties, belichten onze social media iedere maand een ander onderwerp op het gebied van zwangerschap, bevalling en het jonge ouderschap. Enkele voorgaande themamaanden zijn bijvoorbeeld 'Creabébé', 'Zwangerproof eten', 'Verschillende draagtechnieken' en 'Zon, zee en zwangerschap'.

Volg en Like Arons Zorg op social media en blijf op de hoogte!

*Facebook:* [www.facebook.com/aronszorg.kraamzorg](http://www.facebook.com/aronszorg.kraamzorg)

*Instagram:* [www.instagram.com/aronszorg.kraamzorg](http://www.instagram.com/aronszorg.kraamzorg)

## 17. Voorwaarden en richtlijnen voor kraamzorg

### 17.1 Arbocheck

Om voor onze kraamverzorgende optimale werkomstandigheden te creëren, vragen wij je de richtlijnen ten aanzien van hulpmiddelen en werkomstandigheden in acht te nemen.

### 17.2 Consumentenvoorwaarden

Op al onze aanbiedingen, overeenkomsten en de uitvoering daarvan zijn de Algemene Voorwaarden voor de kraamzorg van branchevereniging BO van toepassing. Je kunt bovengenoemde voorwaarden ook vinden op onze website.

Arons Zorg kan zorg weigeren of reeds ingezette zorg voortijdig beëindigen als er redenen zijn op grond waarvan het verlenen van verdere zorg of de gevraagde omvang daarvan in redelijkheid niet van haar kan worden verlangd. Van deze weigering of beëindiging doet Arons Zorg direct en met redenen omkleed, melding aan de Inspectie voor de Gezondheidszorg.

### 17.3 Gedrag

Voor medewerkers van Arons Zorg gelden de gedragsregels omtrent de omgang en bejegening tussen cliënten en medewerkers (op aanvraag beschikbaar).

De kraamverzorgenden zijn verplicht om hetgeen zij in de gezinnen horen, zien of meemaken geheim te houden. Jouw gegevens worden behandeld volgens de Wet Bescherming Persoonsgegevens. Arons Zorg werkt met een privacyreglement, dat op aanvraag beschikbaar is.

Arons Zorg werkt met en volgens de meldcode kindermishandeling en huiselijk geweld (kijk op [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)). Daarnaast werken wij samen met Zorg voor Jeugd. In de zorg- en hulpverlening aan kinderen en jongeren werken veel organisaties samen. Voor een tijdige en goede hulpverlening is het namelijk belangrijk dat organisaties elkaar sneller en beter kunnen vinden. Meer informatie over dit onderwerp kun je opvragen via ons kantoor.

### 17.4 Gynaecoloog

Wanneer je tijdens de zwangerschap onder begeleiding van een gynaecoloog bent, is het wenselijk vóór de bevalling een verloskundige te regelen die gedurende het kraambed de medische controles voor de kraamvrouw en de baby op zich neemt.

### 17.5 Infectieziekten

Wanneer in jouw gezin een infectieziekte heerst die besmettelijk is, dien je dit vóór de kraamperiode door te geven aan Arons Zorg. Zo kunnen wij rekening houden met de inzet van de kraamzorg en eventuele maatregelen treffen.

Het is wenselijk om personen die een virusinfectie hebben, niet in de buurt van moeder en baby te laten komen.

### 17.6 Klachten

De kraamverzorgende zal tijdens de kraamzorgperiode met je bespreken of de zorgverlening naar wens verloopt. Tevens nemen wij tijdens het kraambed steekproefsgewijs telefonisch contact op om te vragen of de zorg naar wens verloopt en eventueel bij te stellen.

Wanneer je klachten hebt, bijvoorbeeld over het functioneren van de kraamverzorgende, vragen wij je dit zo snel mogelijk tijdens de kraamperiode aan de kraamzorg manager kenbaar te maken. Arons Zorg beschikt over een interne klachtenreglement (te vinden op de website) en heeft een klachtenfunctionaris in dienst.

### **17.7 Kwaliteit**

Kwaliteit van de zorg staat bij Arons kraamzorg hoog in het vaandel. Dit uit zich op diverse vlakken. Arons kraamzorg is een gecertificeerde instelling en is in het bezit van het HKZ-ISO 9001 Certificaat. Daarnaast besteden wij veel aandacht aan bijscholing van onze kraamverzorgenden.

Arons kraamzorg legt verantwoording af over de kwaliteit van zorg. Na elk zorgmoment voeren wij een klanttevredenheidsonderzoek. De meetresultaten van de kwaliteitsgegevens worden direct gebruikt om onze zorgverlening te verbeteren.

Elk jaar publiceren wij op onze website het kwaliteitsverslag waarin je onze ontwikkelingen op de voet kunt volgen.

### **17.8 Leer-Werk bedrijf**

Arons Zorg leidt kraamverzorgenden op in samenwerking met ROC opleidingen. De mogelijkheid bestaat dat je gevraagd wordt of er een leerling mag meelopen onder begeleiding van een gediplomeerd kraamverzorgende. Wanneer je te maken krijgt met een leerling kraamzorg betekent dat voor je een gemotiveerde, helpende hand extra. Wij gaan ervan uit dat je positief tegen de komst van een leerling kraamzorg staat, tenzij bijvoorbeeld praktische of persoonlijke omstandigheden dit niet toelaten.

### **17.9 Parkeren**

Parkeerkosten komen voor rekening van de klant. Indien je in een gebied woont met parkeren voor vergunninghouders, kun je bezoekerskaartjes aanvragen bij het Stadskantoor. Wij vragen je de parkeerkosten dagelijks aan de kraamverzorgende te vergoeden.

Dit geldt tevens voor kilometers die de kraamverzorgende rijdt ten behoeve van privédoeleinden van het kraamgezin. Je kunt dit onderling regelen met de kraamverzorgende. Ons advies is € 0,30 per kilometer.

### **17.10 Schade**

Indien de kraamverzorgende door aantoonbare schuld schade veroorzaakt (heeft), is het van belang dit binnen 24 uur bij Arons Zorg te melden. Voor het melden van de schade kun je terecht bij de medewerker. Zij zal de schade digitaal melden bij de organisatie. De medewerker inventariseert de benodigde klantgegevens via het inventarisatieformulier schademelding.

Arons Zorg heeft een bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering. Bij het vaststellen van de schadevergoeding wordt uitgegaan van de dagwaarde.

Mocht er geen schade veroorzaakt zijn, dan vraagt de kraamverzorgende je bij het afsluiten van het kraambed hiervoor een verklaring te ondertekenen.

### **17.11 Variabele dag**

De dag dat de baby geboren wordt, wordt als eerste dag van de zorgverlening aangemerkt. Deze dag wordt beschouwd als een variabele dag. Het aantal uren zorg is afhankelijk van het tijdstip van bevallen of het tijdstip van thuiskomst uit het ziekenhuis.

### **17.12 Verantwoordelijkheid**

De kraamverzorgenden, die door Arons Zorg in de gezinnen worden geplaatst, zijn allen deskundig. Arons Zorg is verantwoordelijk voor de door hun uitgevoerde werkzaamheden. Door structurele bijscholing, verzorgd door onder andere verloskundigen en de lactatiekundige, blijft hun vakkenis up-to-date. Daarnaast kan de kraamverzorgende bij vragen altijd terecht bij de leidinggevenden.

### **17.13 Voorkeuren**

Arons Zorg kan bij het plannen en uitvoeren van zorg geen rekening houden met mogelijke voorkeuren van klanten én medewerkers ten aanzien van leeftijd, geslacht, levensbeschouwing, huidskleur of seksuele geaardheid van medewerkers van Arons Zorg. Wij vragen je dit te respecteren.

### **17.14 Wettelijke eigen bijdrage**

In de basisverzekering is bepaald dat voor kraamzorg een wettelijke eigen bijdrage per kraamzorguur geldt. De hoogte van de eigen bijdrage wordt jaarlijks opnieuw vastgesteld. Indien je aanvullend verzekerd bent, vergoedt jouw zorgverzekeraar mogelijk een gedeelte van deze eigen bijdrage. Kijk hiervoor in je polisbescheiden of neem contact op met je zorgverzekeraar.

#### **17.15 Kraamzorgdossier**

Om de kwaliteit en continuïteit van zorg te waarborgen werkt Arons Zorg met een zorgdossier. In het kraamzorgdossier wordt de zorgverlening per dag nauwgezet bijgehouden. Tevens verschaft het zorgdossier inzicht voor derden zoals huisartsen en verloskundigen.

#### **17.16 Zorggarantie**

Arons Zorg werkt met een zorggarantie. Op het moment dat je ingeschreven staat bij Arons Zorg, ben je vanaf de eerste dag dat de baby geboren is, gegarandeerd van de aan jouw geïndiceerde kraamzorg.



---

## 18. Belangrijke contactgegevens

### Arons Zorg

Telefoon: 073 – 631 23 42  
(Voor vragen en informatie bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.30-16.00 uur. Voor urgente zaken kun je dit nummer ook bellen buiten kantoor tijden).  
Internet: [www.aronszorg.nl](http://www.aronszorg.nl)  
E-mail: [kraamzorg@aronszorg.nl](mailto:kraamzorg@aronszorg.nl)

### Borstvoedingsorganisatie La Leche League

Telefoon: 0111 – 413 189  
Website: [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

### Samenwerkende Borstvoeding Organisaties

Website: [www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)

### Kenniscentrum borstvoeding

Website: [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

### Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

E-mail: [info@nvlborstvoeding.nl](mailto:info@nvlborstvoeding.nl)

### Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen

Telefoon: 036 – 531 8054 (secretariaat Almere)

### Vereniging Ouders van Couveuse Kinderen

Telefoon: 070 - 3862535

### GroeiGids (voorlichting over borstvoeding)

Website: [www.groeiGids.nl](http://www.groeiGids.nl)

### Voedingscentrum, informatie over borstvoeding

Website: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Informatie over veiligheid

Website: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

### Stichting Baby Hope

Deze stichting verzamelt overgebleven materiaal in van het kraampakket t.b.v. ontwikkelingslanden.  
Website: [www.stichtingbabyhope.org](http://www.stichtingbabyhope.org)

### Moeders voor Moeders

Arons Zorg is als verzamelpunt actief betrokken bij de organisatie *Moeders voor Moeders*. Neem contact op met Arons Zorg of *Moeders voor Moeders* voor meer informatie of deelname.

Website: [www.moedersvoormoeders.nl](http://www.moedersvoormoeders.nl)  
Telefoon: 0800-022 8070