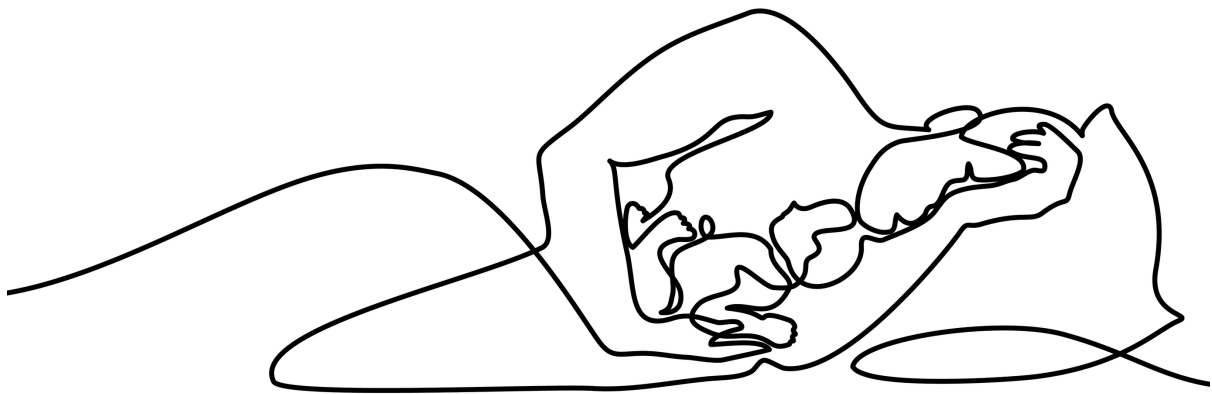


Vragen voor de kraamzorg

(om te bepalen wie er bij je past)



BEAUTIFUL BEGINNINGS



Hallo, ik ben Bertine

Ik ben mama, doula en zwangerschapsdocent. Twee weken voor mijn vierde verjaardag ontdekte ik dat er iets bijzonders en mysterieus gebeurt in het leven van vrouwen... die dag werd mijn broertje geboren! En mijn bewondering voor het mysterie van het leven.

De zwangerschap van mijn moeder vond ik al bijzonder - er groeit een baby onzichtbaar in de buik - maar toen ik mijn broertje vlak na zijn geboorte mocht vasthouden, realiseerde is me dat er iets magisch en wonderbaarlijks was gebeurd.

Op dat moment ontstond mijn wens om daarbij te zijn. Geneeskunde studeren bleek met lotingsnummer 4273 alleen niet voor me weggelegd en ik ging 'ter overbrugging' Gezondheidswetenschappen studeren. Ik maakte die studie af, ging werken, werd verliefd, trouwde en werd zwanger.

Mijn twee zwangerschappen en bevallingen wakkerden het vuur weer aan en het was voor mij duidelijk dat ik voortaan vrouwen (en hun partners) wilde bijstaan tijdens zwangerschap, bevalling en de eerste weken daarna.

Keer op keer word ik weer getroffen door de kracht van vrouwen. Mijn eigen ervaringen hebben me laten zien hoe belangrijk het is om je veilig, geliefd en gesteund te voelen. Daarom is het elke keer weer mooi om daaraan te mogen bijdragen.

Uiteindelijk is een bevalling onvoorspelbaar. Maar je kunt je wél zo goed mogelijk voorbereiden. Niet alleen op de door jou gewenste ervaring, maar juist ook op de onverwachte dingen die op je pad kunnen komen. Zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Want al is een bevalling onvoorspelbaar, de opties zijn beperkt genoeg om vooraf keuzes te kunnen maken over wat voor jou belangrijk is.

Met dit e-book wil ik je helpen om jouw visie te formuleren voor wat voor jou, je baby en je gezin een mooie en fijne bevalling is (dat kan écht, ongeacht waar en hoe je bevalt) en de stappen te zetten om jouw visie werkelijkheid te laten worden. Een bevalling waar je met warme gevoelens, trots en mooie herinneringen op terug kijkt. Want de geboorte van je kind is een dag die je nooit meer zal vergeten!



BEAUTIFULBEGINNINGSNL



BEAUTIFULBEGINNINGSNL

WWW.BEAUTIFULBEGINNINGS.NL

Vragen voor de kraamzorg

De kraamzorg kan een fijne steun zijn tijdens je bevalling en de periode daarna. Er zijn verschillende varianten mogelijk: filosofieën, werkwijzen enz. Het belangrijkste is dat je kraamzorg bijdraagt aan jouw visie op ouderschap.

Besteed aandacht aan hoe de antwoorden voelen: wat is jouw instinctieve reactie? Durf door te vragen als dingen onduidelijk zijn.

Hoe zie jij je kraamtijd voor je? Zijn er speciale zaken belangrijk voor je? Hierbij kun je denken aan:

- religieuze en culturele gebruiken
- kennis en ervaring op het gebied van borstvoeding
- huishoudelijke ondersteuning en maaltijdvoorziening
- het gebruik van biologische/organische materialen
- kennis en ervaring met de Dunstan-babytaal
- kennis en ervaring rond een specifieke opvoedingsfilosofie
- kennis en ervaring met betrekking tot massage
- kennis en ervaring met betrekking tot warmtezorg, omhulling en ritmes
- kennis en ervaring met betrekking tot volwaardige voeding
- aandacht voor samenhang tussen lichaam, ziel en geest
- heb je de voorkeur voor een kraamzorgorganisatie of liever een ZZP-er?

Er zijn verschillende soorten kraamzorg, zoals reguliere kraamzorg en natuurlijke kraamzorg die bij je thuis komen. Maar je kunt de eerste kraamweek bijvoorbeeld ook doorbrengen in een kraamhotel. Kraamzorg is echter niet verplicht, ook niet als ondersteuning van de verloskundige bij de bevalling (partusassistentie).

Je kunt bijvoorbeeld ook een postpartum doula inschakelen. Doula's die ook kraamhulp bieden blijven vaak langer dan alleen de eerste week bij je om te helpen. Of je kiest ervoor om je moeder, ouders, zus, goede vriendin of tante te vragen om je te verzorgen na de geboorte.

Hoe kijk je naar bevallingen en de periode daarna?

Wat is je belangrijkste doel als kraamzorg?

Waar streef je naar in jouw relaties met pas bevallen vrouwen en hun partner?

Hoe werk je met mijn partner samen?

Hoeveel gezinnen begeleid je in jouw praktijk? Komen er 1 of meerdere kraamverzorgsters?

Werk je met verloskundigen/gynaecologen/ziekenhuizen/geboortecentra samen? Hoe is je relatie met hen? Heb je ervaring met mijn zorgverlener?

Hoe ziet de dienstverlening eruit? Welke taken voer je uit?

Heb je kennis en ervaring op het gebied van (kies wat van toepassing is):
borstvoeding/dunstan-babytaal/massage/warmtezorg/omhulling/ritmes/volwaardige voeding/kruiden/aandacht voor samenhang tussen lichaam, ziel en geest/religieuze en culturele rituelen en gebruiken

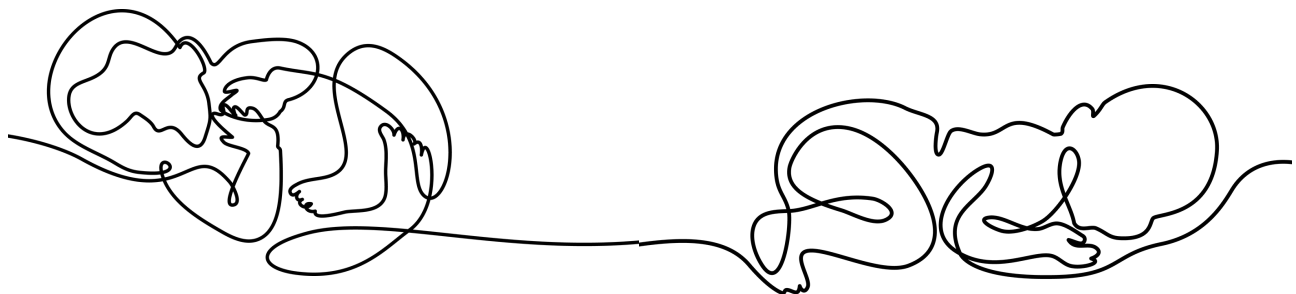
Wat vind je belangrijk in de zorg voor een baby?

Welke materialen gebruik je?

Hoe zou je de basis van je opvoedingsfilosofie omschrijven?

Wat zou je doen als er complicaties zijn?

Bied je aanvullende diensten aan?



In de kraamtijd (de eerste 6-8 dagen na de bevalling) controleert de kraamverzorgende de gezondheid van jou en je baby.

Ook helpt ze je met douchen en aankleden als dat nodig is en met de verzorging van je baby.

Daarnaast biedt ze een luisterend oor. De kraamverzorgster doet ook wat lichte huishoudelijke taken, maar dan voornamelijk taken die te maken hebben met de hygiëne in huis. Denk aan het schoonmaken van het toilet en de badkamer, het verschonen van je bed en het stofzuigen van de slaapkamer.

In overleg kan de kraamverzorgster ook andere huishoudelijke taken doen en helpen bij de verzorging van oudere kinderen.

Hoeveel uren of dagen je toegewezen krijgt, verschilt per situatie. Na het intakegesprek (bij je thuis of telefonisch) krijg je een voorlopig aantal uren toegekend. Dit wordt tijdens je kraamtijd een aantal keer geëvalueerd.

De standaard is 49 uur kraamzorg bij borstvoeding en 45 uur bij kunstvoeding. Wettelijk gezien heb je recht op minimaal 24 uur en maximaal 80 uur kraamzorg, verdeeld over maximaal 10 dagen. Daarbij spelen verschillende factoren een rol en is het aantal toegekende uren afhankelijk van de gezondheid van jou en je baby, de gezinssituatie en of er complicaties zijn bij jou en/of je kind, waardoor extra begeleiding nodig is.

www.beautifulbeginnings.nl

“

Because there is no crystal ball to know who will experience which kind of labor, today's women and men need to be emotionally and mentally prepared to participate in a range of birth experiences, from spontaneous to medically managed.

PAM ENGLAND



En nu?

Welk besluit neem jij nú voor jouw kraamtijd Laat je het bij het lezen van deze vragenlijst of ga jij écht de stappen zetten die nodig zijn om jouw ideale bevalling en kraamtijd te creëren? Want al is het ouderschap onvoorspelbaar, de opties zijn beperkt genoeg om keuzes te kunnen maken die bijdragen aan een mooie ervaring.

Heb je nog vragen of kun je wel wat hulp gebruiken? Laat mij je dan helpen. Ik bied je een gratis online-sessie van, waardoor jij precies weet wat je kunt doen om een mooie bevalling te creëren. Vraag hem aan via www.beautifulbeginnings.nl/gratis-sessie

Lieve groet,

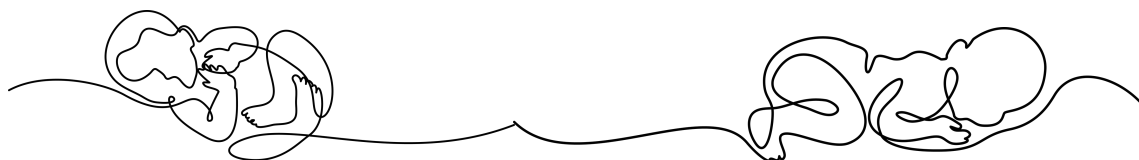
Bertine van Norden-Attia

Volg me ook op [Facebook](#) & [Instagram](#). Ik deel daar regelmatig tips en inspiratie!

SCHRIJF JE HIER IN!



Beautiful Beginnings



I choose to enjoy my birth

**COPYRIGHT © BEAUTIFUL BEGINNINGS, 2020.
ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN.**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de makers.

DISCLAIMER

Beautiful Beginnings doet haar uiterste best om ervoor te zorgen dat de inhoud van deze publicatie actueel en correct is. De inhoud is van algemene informatieve aard. Ondanks zorgvuldigheid en aandacht is het mogelijk dat de inhoud onvolledig en/of onjuist is. Je bepaalt zelf de waarde van de informatie voor jouw eigen situatie en blijft zelf verantwoordelijk voor de acties die je onderneemt of laat aangaande jouw gezondheid. Als je informatie en advies wilt hebben aangaande jouw specifieke situatie raad ik je aan om jouw zorgverlener te raadplegen. Beautiful Beginnings is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in de inhoud, genomen beslissingen gebaseerd op de inhoud, noch voor enige schade, overlast of ongemak die voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van informatie, links of tips uit deze publicatie. Ook is Beautiful Beginnings niet verantwoordelijk voor aan de publicatie gekoppelde links of bestanden van derden.