



Samen **Zwanger**



Bevallen?

Dat doen we samen!

Editie Drenthe 2017/2018

Een hele mooie tijd is aangebroken, **een baby op komst!**



Kindercentrum Zus & Zo

Zus & Zo staat voor een professionele kinderopvang waar kinderen zich kunnen ontwikkelen in een vertrouwde omgeving. Het kind staat bij ons centraal. Dit gebeurt in een gezellige huiselijke sfeer. Gediplomeerd pedagogisch medewerkers dragen zorg voor de dagelijkse verzorging en bezigheden. Wij zorgen er in de eerste plaats voor dat een kind zich thuis en geborgen voelt. Daarnaast begeleiden wij de kinderen bij het ontdekken van de wereld en in hun eigen ontwikkeling. Wij laten de kinderen zoveel mogelijk zelf oplossingen zoeken en ondersteunen op afstand. Kinderen kunnen zich bij ons op hun eigen tempo ontwikkelen, niets moet.

Tijdens een dag bij Zus & Zo wordt er gedanst, geknutseld, voorgelezen, geknuffeld, gelachen, gegeten, gedronken, geslapen, buiten gespeeld, lange wandelingen gemaakt, gewerkt met de taalmethodiek Uk & Puk, themagericht gewerkt en nog veel meer!!!!

Voordat u uw kind(eren) inschrijft, nodigen wij u van harte uit een kijkje te komen nemen. Tijdens een rondleiding laten wij u zien hoe er gewerkt wordt. U kunt altijd bellen of mailen om een afspraak te maken.



Kinderopvang..... hoe komt u tot een goede keuze?

Om te kunnen werken of studeren brengen veel ouders hun kind of kinderen naar het kinderdagverblijf. In het kinderdagverblijf leren kinderen spelenderwijs van en met elkaar. Ze leren dat er naast thuis nog een andere omgeving is. Belangrijk voor kinderen is dat ze beseffen dat de wereld groter is. Kinderen die gewend zijn aan kinderopvang en zich veilig en vertrouwd voelen, bouwen zelfvertrouwen op en krijgen veel kansen om zich spelenderwijs te kunnen ontwikkelen.

Het begint met oriëntatie.

Wanneer u als ouder op zoek gaat naar goede kinderopvang voor uw kind, adviseer ik u, u goed te oriënteren en meerdere organisaties te bezoeken. Vraag daarom altijd een kennismakingsgesprek met rondleiding aan!

Kennismakingsgesprek en rondleiding.

U kunt tijdens de rondleiding de sfeer ervaren op de groepen, kennis maken met de pedagogisch medewerkers en (kritische) vragen stellen. Bij welke organisatie heeft u als ouder een goed gevoel? Neemt de organisatie voldoende tijd voor u? Zijn de pedagogisch medewerkers professioneel, goed geschoold en lief tegen de kinderen? Ziet u voldoende interactie op de groep? Neem uw kind(eren) mee.

Cruciale rol van de pedagogisch medewerker.

Voor kinderen is het ontzettend belangrijk om zich spelenderwijs optimaal te kunnen ontwikkelen in hun eigen tempo. Dit betekent dat ze op alle vier ontwikkelingsgebieden, de taal-, motorische-, sociaal-emotionele - en cognitieve ontwikkeling, al vanaf de geboorte gestimuleerd moeten worden. Kinderen moeten zich thuis voelen, zich veilig voelen en gewaardeerd. Kinderen moeten het gevoel krijgen dat ze er mogen zijn en dat er vertrouwen in hun is. De vaardigheden

van de pedagogisch medewerkers spelen een cruciale rol in de pedagogische kwaliteit van de kinderopvang. Pedagogisch medewerkers maken het verschil. Een organisatie kan er nog zo goed uit zien, maar als de pedagogisch medewerkers niet voldoende vaardig zijn om kinderen optimaal te kunnen stimuleren en niet voldoende competent in interacties met de sociale- en materiële omgeving dan is de pedagogische kwaliteit ver te zoeken. De pedagogische kwaliteit is moeilijk te waarborgen via regels en wetten maar vereist wel een kritische blik en continue (bij)scholing van de medewerkers.

Stel kritische vragen.

Door als ouder vragen te stellen, kunt u de kwaliteitsaspecten van de organisatie meten. Stel de organisatie daarom kritische vragen. Bijvoorbeeld hoe is scholing van de pedagogisch medewerkers gewaarborgd? Is er een scholingsplan aanwezig? Hoeveel kinderen worden er daadwerkelijk opgevangen en is dit afgestemd op het aantal vierkante meters? Hoe luidt het pedagogisch beleidsplan? Hoe wordt veiligheid en hygiëne gewaarborgd? Wat is de verhouding tussen het aantal kinderen op de groep en het aantal medewerkers? Op welke manier wordt er een taalrijke omgeving gecreëerd? Wordt er voldaan aan het verplichte vier-ogenbeleid (dit houdt in dat er tijdens de opvang van kinderen in de leeftijd van 0 - 4 jaar altijd een tweede volwassene in de groep mee moet kunnen kijken of mee moet kunnen luisteren?) Best veel vragen allemaal, maar het is belangrijk om als ouder deze antwoorden te weten. Uiteindelijk willen wij het beste voor onze kinderen als het gaat om opvang, willen wij als ouder met een gerust hart onze kinderen kunnen achterlaten. Wees als ouder dus kritisch! Vraag in uw omgeving eens rond of er bekenden zijn die hun kind(eren) al naar de betreffende organisatie brengen.

Opvang mogelijkheden

Buitenschoolse opvang

Vaste opvang, flexibele opvang,
schoolwekenpakket, vakantieopvang
Openingstijden VSO 07:00-08:30
NSO 12:00-18:30

Kinderdagverblijf

Vaste opvang, flexibele opvang,
schoolwekenpakket, vakantieopvang
Openingstijden 07:00-19:00

Peutergroepen/voorschoolgroepen

Schoolwekenpakket
Ochtend 08:15 - 12:00
Middag 12:30 - 15:00

Kindercentrum Zus & Zo

Sportlaan 87
7833 CH Nieuw Amsterdam
T: 0591561891

info@kdvzusenzo.nl
www.kdvzusenzo.nl
Volg ons op facebook



Voorwoord

Welkom bij 'Samen Zwanger' en hartelijk gefeliciteerd met je zwangerschap! Zoals de titel al zegt is dit spiksplinternieuwe magazine speciaal bedoeld voor jullie samen. Natuurlijk ligt de nadruk op jou, als zwangere vrouw. Maar ook voor je partner is er van alles te lezen, zodat jullie samen meer weten over alles wat er bij het zwanger zijn en het krijgen van een kindje komt kijken.

Het 'Samen Zwanger'-magazine biedt een grote hoeveelheid artikelen die veel antwoorden geven op je vragen. Daarvoor staan onze brede redactieformule en de kennis van al die professionals, die hun medewerking aan dit blad hebben verleend, garant. Veel van die professionals kom je ook tegen op de advertentiepagina's. Kijk eens op hun website of beter nog, ga eens bij ze langs.

Wij wensen jullie samen veel leesplezier en vooral, een heerlijke en ontspannen zwangerschap!

De uitgever,

Gericht Media BV
Otto Garsen
Directeur

INHOUDSOPGAVE

COLOFON

Samen Zwanger is een uitgave van
Gericht Media BV te Zutphen.

Redactie Pim Kisjes, Pim Kisjes Company
VOF te Twello E. info@kisjes.info

Verkoop

Joan Westerhof • T. 0575-743091
E. j.westerhof@gerichtmedia.nl
Kirsten van der Linde • T. 0575-743067
E. k.vanderlinde@gerichtmedia.nl
Esther Bitter • T. 0575-743066
E. e.bitter@gerichtmedia.nl

Vormgeving en druk

Gericht Media BV • Mercuriusweg 1,
7202 BS Zutphen • T 0575-746019
E. info@gerichtmedia.nl

Fotografie

De gebruikte foto's zijn ter beschikking
gesteld door diverse brancheverenigingen,
instanties en zorgprofessionals, dan wel via
beeldbanken toegevoegd.

Verspreiding

Deze uitgave wordt kosteloos verspreid
onder verloskundigenpraktijken,
gynaecologiepraktijken, bedrijven en
instanties die op enigerlei wijze betrokken
zijn bij de (na)zorg voor de zwangere vrouw.

Uitsluiting redactionele aansprakelijkheid

De uitgever heeft zijn uiterste best gedaan
om alle feitelijke informatie in de artikelen
zorgvuldig en zo accuraat mogelijk weer
te geven. Desalniettemin sluiten redactie,
medewerkers, uitgever en verspreider van
Samen Zwanger elke aansprakelijkheid
nadrukkelijk uit voor eventuele gevolgen van
het handelen op grond van informatie of
adviezen die de lezer in de uitgave Samen
Zwanger aantreft.

Disclaimer voor advertenties en advertorials

Alle advertenties en advertorials vallen onder
de verantwoordelijkheid van de desbetreffende
adverteerders.

Copyright © Gericht Media BV, 2016

Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar
worden gemaakt in welke vorm dan
ook zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever. Zetfouten,
prijswijzigingen en wijzigingen in o.m.
verzekeringsvoorwaarden voorbehouden.
Aan deze uitgave kunnen geen rechten
worden ontleend.

- 4 Echo en pretecho & Steeds meer Mama Cafés
- 5 Prenatale screening & Bewegen van je kindje
- 6 Bloedverlies, wat nu?**
- 7 Waar wil je bevallen, thuis of elders?
- 13 Pijnbestrijding
- 14 Bevallen kan op verschillende manieren**
- 16 Je bekkenbodemp
- 17 Zwanger zijn en je body
- 19 Osteopathie en zwanger zijn**
- 20 Zwangerschapshaptonomie
- 21 Moxa-therapie & Homeopathie
- 23 Zwanger? Vergeet je voeten niet!
- 24 Voeding voor moeder en kind**
- 25 Back in shape
- 26 (Last van) Spataderen
- 27 Beauty
- 28 Hypnobirthing
- 29 Handige tips & weetjes!
- 30 (H)erken een traumatische bevalling
- 31 De komst van een nieuw kindje binnen het gezin!
- 33 EHBO bij kinderen
- 34 Over 'Huidhonger' en het dragen van je baby
- 35 In verwachting en je werk
- 36 Zwanger en zwemmen, een gezonde combinatie
- 39 Maatwerk in kraamzorg
- 41 Babybalance
- 42 Het Kraambed
- 45 Borstvoeding, de meest normale gang van zaken**
- 46 (Veel) beter begrijpen wat je baby'tje bedoelt
- 47 Slaap kindje slaap
- 49 Kinderopvang
- 50 Modieus Zwanger
- 51 Handleiding voor mannen
- 52 Yoga en zwangerschapsyoga
- 53 Foto's van jou en je baby
- 54 Gefeliciteerd, geboren...!



Echo en pretecho

Echo's bieden je de bijzondere en onvergetelijke mogelijkheid om al in een vroeg stadium naar je kindje te kijken. Tijdens je zwangerschap zijn er normaal gesproken twee medische echo's: de termijn- en de 20-wekenecho. Bij pretecho's krijg je foto's of een video van je baby mee als een mooie herinnering voor later.

Bij het maken van een echo wordt je buik eerst ingesmeerd met gel. Door daarna met een transducer over je buik te bewegen waarbij een ultrasoon geluid wordt uitgezonden, worden de gereflecteerde geluidsgolven via de computer omgezet in beeld. Als bij het maken van een echo afwijkingen worden gezien, kan een arts of echoscopist ook andere technieken toepassen om een diagnose te kunnen stellen. Pretecho bureaus kunnen de beelden als een gewone of 3D-foto voor je maken. Ook bewegend beeld op video is mogelijk.

Medische echo's

Je kunt al voor een echo bij je verloskundigenpraktijk of gynaecoloog terecht als je nog maar net een maand of twee zwanger bent. Dan wordt bekeken hoe ver je ongeveer bent en of het hartje klopt. Deze 8-wekenecho is vooral voor je eigen zekerheid en geruststelling bedoeld en wordt niet vergoed door je verzekeraar, tenzij er een medische indicatie is zoals bloedverlies.

De termijnecho valt tussen de 10e en de 13e week van je zwangerschap. Dan wordt onder meer bekeken hoe ver je zwangerschap is, of het hartje klopt en of je van één of meer kindjes in verwachting bent.

De 20-weken- of SEO-echo (Structureel Echoscopisch Onderzoek) is een medische echo die rond de 20e week van je zwangerschap staat gepland en is bedoeld om te zien of er eventuele afwijkingen zijn en hoe jullie kindje groeit. Daarbij kan ook worden gezien (als dat al niet eerder is gebeurd) of het een jongetje of een

meisje is. Wil je dat niet weten, dan kun je dat van tevoren aangeven. Soms kan ook nog een liggingsecho worden gemaakt als je circa 35 weken zwanger bent en je verloskundige of gynaecoloog dat noodzakelijk vindt. Is er twijfel bij je verloskundige of je kindje goed groeit, dan kan er ook een echo worden gemaakt.

Pretecho

Een pretecho is niet medisch, maar juist heel erg leuk! Je maakt een afspraak bij een van de vele pretecho bureaus in het land en jullie gaan samen op een beeldscherm naar je kindje kijken terwijl de echo wordt gemaakt. Afhankelijk van de afspraken krijg je de opnamen als foto's tegen betaling mee naar huis om zelf te houden of ze bijvoorbeeld als cadeautje aan jullie (schoon)ouders te geven. Pretecho-foto's zijn er in 2D en 3D voor extra diepte. Die 3D-foto's kun je ook als bewegend beeld op video of een usb-stick laten zetten (4D) om op een feestelijk moment aan ouders, broers, zussen, vrienden en vriendinnen te laten zien. Mooi en ontroerend tegelijk! Kijk op het internet voor adressen, kosten en leuke cadeau-ideeën.

Zorgverzekering

De 20-wekenecho valt binnen je basiszorgverzekering. Dat is standaard niet het geval bij de 8- en 12-weken echo's, tenzij die om medische redenen en op voorschrift van je verloskundige, gynaecoloog of huisarts noodzakelijk zijn. Wat dus ook geldt voor de eventuele liggingsecho.

Goede raad:

- Vallen zwangerschap en geboorte binnen het lopende verzekeringsjaar, dan kun je niet overstappen. Kan dat wel, vergelijk dan de verschillende verzekeraars als het om de vergoeding voor zorgkosten rond je zwangerschap gaat. Dat kun je helemaal zelf uitzoeken of je gaat op vergelijkingssites op zoek naar de meest gunstige aanbieding;
- Neem contact op met je zorgverzekeraar zodra je weet dat je in verwachting bent. Dan weet je precies wat wel en wat niet binnen je verzekering valt en vermijd je extra kosten achteraf;
- Vergeet bovendien niet om je baby binnen 4 maanden na de geboorte bij je zorgverzekeraar of die van je partner aan te melden. Als je dat vergeet moet je de zorgkosten rond de bevalling zelf betalen.

Steeds meer Mama Cafés

Mama Cafés. Heb je daar wel eens van gehoord? Deze ontmoetingsplekken voor jonge en a.s. ouders, kinderen en ook oma's en opa's openen overal hun deuren. Inmiddels zijn er al 90 Mama Cafés verspreid over het hele land, waar je met andere (a.s.) moeders en vaders kennis kunt maken, vragen kunt stellen en ervaringen kunt delen. Relaxed en gezellig als in een gewoon café.

Natuurlijk zijn Mama Cafés geen echte cafés, maar plaatselijke initiatieven die ruimte, gezelligheid en gastvrijheid bieden aan a.s. ouders en ouders met of zonder hun (jonge) kinderen (0 – 6 jaar), in panden die laagdrempelig, veilig en kindvriendelijk zijn. De toegang is gratis, je kunt er (meestal alleen 's ochtends) gewoon naartoe gaan, een kopje koffie of thee drinken, je kind voeden en verschonen, vaak ook iets eten (meestal ook voor de kinderen), contacten leggen met andere bezoekers en meedoen aan allerlei activiteiten. Ook steek je er het nodige op van de aanwezige zorgprofessionals en de workshops die er regelmatig worden gehouden.

Informatie en ervaringen

Tijdens je zwangerschap heb je nu eenmaal veel behoefte aan allerlei informatie en zoek je antwoorden op de vragen die je hebt. Websites, rubrieken in kranten en tijdschriften, dit magazine 'Samen Zwanger' en vele andere haken daarop in. Natuurlijk kun je terecht bij je verloskundige of gynaecoloog als je met vragen of onzekerheden zit. Of bij je (schoon)moeder, (schoon)zusje(s) en vriendinnen. Maar wat een Mama Café zo leuk maakt is dat je daar met andere 'soortgenoten' en ouders die al kinderen hebben ook volop vragen kunt stellen en naar hun tips en ervaringen kunt luisteren. Heb je er behoefte aan om met een deskundige zorg-

professional te praten dan kan dat ook. Zo combineert het Mama Café de ervaringen van anderen met professionele antwoorden op je vragen als je daar behoefte aan hebt. En dat in een fijne, rustige omgeving.

Bijeenkomsten

De initiatiefnemers van de Mama Cafés zitten bepaald niet stil. Naast de gastvrijheid en relaxte sfeer als basis voor laagdrempeligheid en gezelligheid, organiseren zij bijeenkomsten, activiteiten en workshops waar je wat van opsteekt. Ook voor kinderen zijn er activiteiten waar ze samen met hun ouders aan mee kunnen doen. Juist omdat Mama Cafés voortkomen uit eigen initiatieven is elk Mama Café anders. Dat geldt voor de locaties en voor wat er georganiseerd wordt. Wat ze gemeen hebben is dat ze gericht zijn op jou als zwangere of jonge moeder, op je jonge kind(eren) en op papa's, oma's en opa's.

Wil je meer weten over Mama Cafés kijk dan op www.mamacafenetwerk.nl. Op de website www.borstvoeding.com/zoekdskndgn/bvcafeNL.html vind je een lijst met Mama Cafés alfabetisch op plaatsnaam gerangschikt.



Prenatale screening naast de combinatietest is er nu ook de NIPT

Tussen de 9e en 14e week van je zwangerschap kun je in overleg met je verloskundige of gynaecoloog beslissen om een combinatietest te laten doen. Dit is een combinatie van bloedonderzoek (tussen 9 en 11 weken) en een nekplooi meting bij de baby met een echo (tussen 11 en 14 weken), waarbij de dikte van de nekplooi wordt gemeten.

Die nekplooi is een tijdelijk aanwezig, opgehoopt vochtlaagje onder de huid in de nek van de baby. Door de dikte daarvan te meten kan op de echo worden vastgesteld of de nekplooi een gangbare dikte heeft of dat die dikker is dan normaal. In dat geval kan de oorzaak een chromosoomafwijking zijn. Chromosomen, de dragers van ons erfelijkheidsmateriaal, bevatten genen waarop alle informatie zit die nodig is voor het ontwikkelen, in stand houden en voortplanten van een individu. (bron: erfelijkheid.nl). Deze genen kunnen beschadigd zijn. Is die beschadiging permanent, dan kan dat een erfelijke afwijking tot gevolg hebben. Zoals het Downsyndroom waarbij een kind een extra chromosoom 21 heeft, wat zorgt voor een verstandelijke beperking en een typerend uiterlijk.

Risicobepaling

Met de nekplooi meting, het bloedonderzoek en de leeftijd van de moeder kun je

tot een risicobepaling komen; de kans bepalen of het risico op het syndroom van Down aanwezig is. Om dat daadwerkelijk te kunnen vaststellen is verder onderzoek nodig, zoals een vlokentest of een vruchtwaterpunctie. Een dikkere nekplooi kan namelijk ook duiden op een hartafwijking. Het merendeel van de baby's met een dikkere nekplooi heeft overigens geen enkele afwijking.

Meer weten?

Nuttige informatiebronnen over erfelijkheid en alles wat daarbij hoort zijn erfocentrum.nl en erfelijkheid.nl.

NIEUW: de NIPT

Nieuw is dat je vanaf 1 april 2017 kunt kiezen tussen de bestaande combinatietest of de NIPT; een onderzoek van DNA in je bloed, waarbij bloed wordt afgenomen en onderzocht. Het laboratorium onderzoekt het DNA en kan daarmee onderzoeken of er aanwijzingen zijn dat je kindje het Down-, Edwards- of Patauysyndroom heeft. In je bloed zit DNA dat afkomstig is van de placenta (moederkoek) en DNA dat afkomstig is van de moeder. Het DNA van de placenta is bijna altijd hetzelfde als het DNA van het kind. Je kunt de NIPT laten doen vanaf 11 weken zwangerschap. Goed om te weten

is dat je alleen kunt kiezen voor de NIPT als je meedoet aan de wetenschappelijke studie TRIDENT-2. In het buitenland, waar al meer ervaring is met de NIPT, is gebleken dat de NIPT een zeer betrouwbare test is. De minister wil nu laten onderzoeken of de test ook in Nederland goed werkt en wat vrouwen vinden van de NIPT. Kies je voor de NIPT, dan geef je toestemming dat onderzoekers jouw gegevens mogen gebruiken. Hiervoor teken je een toestemmingsformulier. Kijk op: www.rivm.nl/Onderwerpen/D/Downscreening/NIPT voor informatie en actuele ontwikkelingen.

(Bron: RIVM)

Vanaf 1 april 2017 heb je als zwangere dus de volgende keuzemogelijkheden:

- Niet meedoen aan de screening, of;
- De combinatietest: een bloedonderzoek (tussen 9 tot 14 weken) van de zwangerschap en een echografische nekplooi meting van de foetus (tussen 11 tot 14 weken), of;
- De NIPT: een bloedonderzoek (mogelijk vanaf 11 weken). Je kunt de NIPT laten doen in het kader van de wetenschappelijke studie TRIDENT-2. Bij deze test wordt bloed bij je afgenomen en in een laboratorium onderzocht.

Je verloskundige of gynaecoloog kan je nader informeren over deze keuzemogelijkheden.

Bewegen van je kindje

Ben je de eerste keer zwanger, dan voel je de eerste bewegingen van je kindje rond de 20e week van je zwangerschap. Ben je opnieuw zwanger, dan ligt dat tijdstip eerder, rond de 16e tot 18e week. Dit zijn geen absolute cijfers, elke vrouw is immers verschillend. Wacht dus rustig af; vooral als je je ontspant kun je je baby plotseling voelen bewegen. Een bijzonder en ontroerend, heel licht en wat kriebelend gevoel.

Het bewegen van je kindje, het 'leven voelen', blijft eerst nog een exclusieve en intieme ervaring tussen jou en je baby. Pas na enige tijd, meestal vanaf de 24e week, kunnen ook anderen je baby voelen bewegen door hun hand op je buik te leggen. Om te beginnen de aanstaande papa natuurlijk. En natuurlijk ook jullie eventuele andere kinderen. Het zijn mooie en intieme momenten tussen jullie beiden of in jullie gezin! Geniet er dus samen van en maak er tijd voor.

Ontdekkingsreis

Al vanaf een maand of drie, als je kindje nog maar zo'n 8 cm groot is, kan hij of zij al schoppen, met het hoofdje draaien en een vuistje maken. De ontwikkeling gaat razendsnel. Het internet staat vol met foto's waarop je dat kunt zien en je verwonderen over wat er allemaal in je buik gebeurt.

Naast leuk en onroerend, is al dat bewegen ook goed om je baby beter te leren kennen. Bewegingen en gedrag te leren herkennen en dus ook aan te gaan voelen of alles is zoals het hoort en hoe de ontwikkeling verder gaat. Elke dag weer. Met steeds weer nieuwe bewegingen en bijbehorend gevoel waar je verrast, blij en gelukkig van wordt. Een mooie ontdekkingsreis die jullie samen met je kindje meemaken. Prachtig toch?

Als er wat verandert

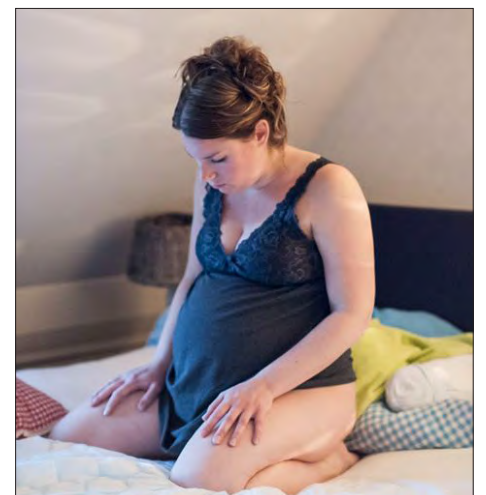
Verandert er iets in het bewegen? Vind je dat het anders is? Anders voelt? Bedenk dan allereerst dat niet elke zwangere vrouw haar kindje dagelijks voelt bewegen. Heb je na 24 weken zwangerschap echter nog helemaal niets gevoeld, maak dan een afspraak met je verloskundige of gynaecoloog zodat die kan luisteren en het maken van een echo kan inplannen. Ook de periode van 24 tot 28 weken kan voor verwarring zorgen, omdat het bewegen van je baby dan nog erg onregelmatig en verschillend is en van dag tot dag kan veranderen. Maar ook hier geldt dat je in geval van twijfel altijd je verloskundige of gynaecoloog moet bellen om een afspraak te maken voor een eventuele extra controle. Vanaf de 28e week voel je de baby elke dag. Is het een keer (en naar jouw gevoel) wat minder, ontspan dan, ga liggen op je linkerzij en wacht

rustig op het hervatten van de bewegingen.

Voel je na twee uur op je linkerzij liggen nog steeds niets? Denk je dat de bewegingen minder krachtig dan anders zijn? En maak je je ongerust? Wacht dan niet langer of tot de volgende dag, maar neem direct contact op met je verloskundige of gynaecoloog.

TIP: Als je meer wilt weten over hoe je baby in je buik beweegt kun je de folder 'Jouw zwangerschap: Je baby voelen bewegen' downloaden op www.deverloskundige.nl

(Geraadpleegde bronnen: KNOV, e.a.)





Bloedverlies, wat nu?

Natuurlijk is de schrik groot als je tijdens je zwangerschap bloed verliest. Zomaar vanuit het niets. Of na het vrijen bijvoorbeeld. Ook kan de kleur verontrustend zijn: van roze tot rood of ietwat paars of bruin. De beste raad: raak niet in paniek, want meestal is er niets aan de hand. Maar ook: neem wel direct contact op met je behandelend arts of verloskundige en laat ernaar kijken.

In de eerste drie maanden van de zwangerschap heeft één op de vijf vrouwen (20%) last van vaginaal bloedverlies. Bij de helft daarvan (10%) houdt dat al na een paar dagen weer op, terwijl bij de andere 10% het bloedverlies doorgaat, gevolgd door een miskraam. Aldus de altijd weer wat kille cijfers. Maar waardoor ontstaat dat bloedverlies eigenlijk?

Oorzaken

Kortstondig bloedverlies tijdens de eerste drie maanden van je zwangerschap kan verschillende oorzaken hebben. Zoals het zogenoemde 'innestelen' van de bevruchte eicel in de wand van je baarmoeder cir-

ca één week na de bevruchting. Dit wordt ook wel de innestelingsbloeding genoemd, waarbij je lichtroze, helderrood of ietwat paars/bruin bloed verliest, wat na een dag of twee vanzelf stopt, hoewel een wat langere periode ook voorkomt. Heel natuurlijk en normaal dus, ofschoon nogal wat vrouwen bij deze bloeding direct denken aan menstruatie of een miskraam. Een andere oorzaak kan zijn dat er sprake is van een wondje, een poliep of een ontsteking aan de baarmoedermond. In dat geval treedt kortstondig bloedverlies meestal op na het vrijen of na toiletbezoek.

Tijdsduur

Merk je dat je bloedverlies hebt, dan spookt er natuurlijk direct van alles door je hoofd. Je maakt je zorgen en wilt direct weten of alles in orde is. Het probleem is echter dat dit de eerste tijd niet te controleren valt. Ook niet met een zwangerschapstest, omdat die blijft aangeven dat je zwanger bent, ook als de vrucht al is afgestoten. Dat komt door het zwangerschapshormoon hCG (humaan choriongonadotrofine) dat

in de placenta wordt aangemaakt, al enkele dagen na de bevruchting in je lichaam aanwezig is en tevens zorgt voor het eerste misselijkheidgevoel. Afwachten is dus de boodschap, hoe moeilijk dat vaak ook is. Tegelijkertijd duurt het slechts enkele dagen voordat je echt zekerheid hebt. Waar na je een week of zes later in overleg met je verloskundige of behandelend arts kunt overleggen of het maken van een echo zinvol is. Vanaf dat moment is namelijk te zien of het hartje klopt.

Serius nemen

Je nodeloos ongerust maken willen we natuurlijk niet, maar al te luchtig doen ook niet. Vandaar het advies om een vaginale bloeding in de eerste drie maanden van je zwangerschap altijd serieus te nemen. Wat trouwens ook geldt voor de daaropvolgende periode, maar dat spreekt voor zich. Neem daarom altijd contact op met je verloskundige of behandelend arts als je bloedverlies bemerkt en laat er zeker naar kijken!

Waar wil je bevallen, thuis of elders?

Vermoedelijk heb je deze vraag voor jezelf al beantwoord. Heb je de plek waar je wilt bevallen en waar jij je het veiligst bij voelt al lang bepaald. In het ziekenhuis, een geboortecentrum, poliklinisch of thuis. Zolang je zwangerschap voorspoedig verloopt is die keuze aan jou. Het kan echter ook zijn dat er medische of andere redenen zijn waardoor je niet thuis, maar elders moet bevallen.

Die keuzevrijheid is typisch Nederlands en uniek op de wereld. Thuis bevallen heeft iets intiems en vertrouwds. In je eigen huis en in je tijdelijk op blokken geplaatste bed, met je ervaren verloskundige om je heen. Na de geboorte 'opgevolgd' door de kraamverzorgster. En met de plezierige zekerheid dat je verloskundige in geval van complicaties doortastend optreedt en de gynaecoloog inschakelt. Het is echter niet altijd mogelijk om thuis te bevallen. Door medische redenen of omdat je te ver weg woont van het ziekenhuis bijvoorbeeld. Ook kan je huis en/of de slaapkamer niet geschikt zijn voor een bevalling. Waar kun je dan terecht?

Ziekenhuis

Er is een tendens dat veel aanstaande moeders het liefst in een ziekenhuis willen bevallen, waarbij ze worden bijgestaan door hun gynaecoloog. Bekende Nederlandse vrouwen hebben het vaak over het veilige gevoel dat ze daarbij hebben. Hoe dan ook, als er medische redenen voor zijn beval je in het ziekenhuis, omdat je dan medische hulp en begeleiding om je heen hebt. Veelgenoemd nadeel van een ziekenhuisbevalling was altijd het gebrek aan sfeer, maar veel ziekenhuizen hebben geïnvesteerd in een plezieriger omgeving. Wil je dat er rekening wordt gehouden met je wensen, schrijf die dan op in je geboorteplan zodat daar rekening mee kan worden gehouden. En ga vooraf een kijkje nemen.

“Wil je niet in een ziekenhuis en ook niet thuis bevallen, dan kun je kiezen voor een geboortecentrum.”

Poliklinisch

Ook poliklinisch bevallen gebeurt in het ziekenhuis, maar dan met je eigen verloskundige erbij. Je kiest er zelf voor om poliklinisch te bevallen. Er is dus geen medische reden. Daarom is er ook geen gynaecoloog bij. Voordelen zijn onder meer dat medische pijnstilling voorhanden is (maar dat de bevalling dan wordt gedaan door de verloskundige of arts van het ziekenhuis) en dat je bij plotseling optredende medische complicaties niet alsnog naar het ziekenhuis moet. Vraag je verloskundige naar de voor- en nadelen. En je zorgverzekeraar naar wat wel en niet wordt vergoed. Punt van aandacht is de aansluiting tussen tijdstip van thuiskomst en het moment waarop de kraamzorg begint.

Geboortecentrum

Wil je niet in een ziekenhuis en ook niet thuis bevallen, dan kun je kiezen voor een geboortecentrum. Daar heb je je eigen verloskundige om je heen, terwijl het ziekenhuis dichtbij is als er complicaties optreden. Een belangrijk voordeel van een geboortecentrum is dat het er huiselijk is en dat er rekening wordt gehouden met je wensen. Overleg met je verloskundige wat de beste locatie is en kijk daar vooraf eens rond. In sommige geboortecentra kunnen jij en je baby langer blijven en krijg je ter plaatse kraamzorg. Vraag ook hier aan je zorgverzekeraar wat er wel en niet wordt vergoed.

“Nederlandse vrouwen zijn positiever over hun bevalling als zij worden bijgestaan door hun eigen verloskundige.”

Nuttige weetjes

- Je bevalt het best daar waar jij je ontspannen voelt;
- Zowel thuis als in het ziekenhuis kun je veilig bevallen;
- In 2014 is 13% van de Nederlandse vrouwen thuis bevallen;
- Nederlandse vrouwen zijn positiever over hun bevalling als zij worden bijgestaan door hun eigen verloskundige;
- In 2014 is bij 86% van de vrouwen de controle gestart bij hun eigen verloskundige of huisarts. Van hen wordt 40% tijdens de zwangerschap overgedragen naar de gynaecoloog voor verdere controles i.v.m. complicaties in de zwangerschap. Van de vrouwen waarvan de bevalling is gestart bij de eigen verloskundige is 44% overgedragen naar de gynaecoloog vanwege complicaties van de baring;
- In 2014 is uiteindelijk bijna 29% van de vrouwen onder verantwoordelijkheid van de verloskundige bevallen en 71% onder verantwoordelijkheid van de gynaecoloog;
- 27% van de vrouwen die voor het eerst beviel, gebruikte een ruggenprik voor pijnbestrijding; bij vrouwen die al eerder waren bevallen was dit 10%.

Websites: www.deverloskundige.nl, www.geboortebeweging.nl en www.perined.nl Bronnen: De Verloskundige, KNOV, Stichting Perinatale Registratie, Kennispoort Verloskunde.



Welkom in het Isala

Zwanger zijn is een spannende periode in je leven. Soms is het een langverwachte droom die in vervulling is gegaan en hoop je dat alles goed gaat. De ene vrouw ervaart de zwangerschap als de mooiste periode van haar leven, bij de ander slaan soms twijfels toe over de gezondheid van de baby, angst voor de bevalling, onzekerheid over de toekomst en het moederschap. Wij willen jou en je partner graag begeleiden bij deze bijzondere fase in je leven en jullie ondersteunen om je kindje een mooie start te geven. Het Isala Vrouw-kindcentrum is het centrum binnen Isala voor zorg aan vrouwen, (aanstaande) moeders, pasgeborenen en kinderen. Elke dag werken wij binnen ons centrum met hart en ziel aan het leveren van nog betere zorg, waarbij uw tevredenheid als patiënt voorop staat. Ons motto is dan ook: 'Wij overtreffen uw verwachtingen!'



U en uw partner kunnen in het Vrouw-kindcentrum terecht om te bevallen, maar ook met alle problemen rond vruchtbaarheid, zwangerschap en voor medische zorg voor uw (pasgeboren) kindje.

In het Vrouw-kindcentrum zijn vier specialismen ondergebracht: Fertiliteit, Verloskunde/Gynaecologie, NICU (Neonatale intensive care unit) en Kindergeneeskunde. Zo kunnen deze specialismen optimaal samenwerken.

Persoonlijke geboortezorg

Perinatoloog Bas Nij Bijvank: 'Wij streven met ons team elke dag naar persoonlijke en gezinsgerichte zorg tijdens de zwangerschap en de bevalling in een van onze prachtige verloskraamkamers in het Isala Vrouw-kindcentrum. Dit centrum is het grootste geboortecentrum van Nederland. Wij bieden hoogwaardige specialistische zorg voor vrouw én kind in een gemoedelijke omgeving.'

De verloskraamkamer is echt de eigen plek voor de vrouw en haar partner. Nij Bijvank: 'De kamers zijn ruim, er is een keukenblokje met magnetron, er staat een slaapbank en de eigen badkamer is van alle gemakken voorzien. In deze suites verblijf je vanaf het begin totdat je na de bevalling weer naar huis gaat.' In Nederland kun je als vrouw zelf kiezen of je thuis bevalt of in het ziekenhuis. Nij Bijvank: 'Belangrijk is dat er goede en eerlijke informatie is, zodat je een keuze kunt maken die het best bij je past.' In Isala staat 24 uur per dag, zeven dagen per week een team van artsen en verpleegkundigen klaar.

Gezinsgerichte zorg



Bas Nij Bijvank, perinatoloog in Isala

www.isala.nl/vrouwkindcentrum

Vrouw-kindcentrum

Nij Bijvank is gynaecoloog en heeft als subspecialisme perinatologie. 'Ik zorg voor vrouwen en hun kindje als de zwangerschap minder goed loopt dan verwacht. Denk bijvoorbeeld aan een zwangerschapsvergiftiging of een mogelijke vroeggeboorte. Deze zwangeren worden opgenomen op onze OHC (Obstetrische High Care, afdeling voor vrouwen met complicaties tijdens de zwangerschap). Daarnaast heeft het Isala Vrouw-kindcentrum een NICU (Neonatale Intensive Care Unit, afdeling voor zieke pasgeboren baby's) en wij kunnen alle prenatale onderzoeken doen. Omdat wij al deze zorg kunnen bieden, zijn wij één van

de tien perinatologische centra in Nederland. Wij hebben daardoor een unieke functie in de regio.' Gezinsgerichte zorg staat centraal in het Isala Vrouw-kindcentrum. 'Wij willen ouders en pasgeborenen zo veel mogelijk ruimte geven om vertrouwd met elkaar te raken', legt Nij Bijvank uit.

Meer weten over bevallen in Isala?

Bezoek één van de vrij toegankelijke voorlichtingsavonden of bekijk de 360 graden foto van één van de verloskamers op isala.nl/vrouwkindcentrum.

Isala 'bevult' uitstekend

Als zich tijdens de zwangerschap problemen voordoen, ben je in Isala aan het juiste adres. Daarover kan Judith Nijenhuis uit het Friese Ter Idzard meepraten. 'De Zwolse artsen en verpleegkundigen zijn deskundig én betrokken, dat gaf mij een vertrouwd gevoel.'

Omdat Judith met schildklierproblemen kampt, werd ze gedurende haar twee zwangerschappen nauwlettend in gaten gehouden. Tijdens haar eerste zwangerschap kon ze terecht in het Isala Diaconessenhuis in Meppel. Rond de 31e week van haar zwangerschap constateerde de gynaecoloog dat haar kindje onvoldoende groeide. Judith werd meteen opgenomen in Zwolle en daar zou ze (in principe) tot haar bevalling moeten blijven.

Gelukkig was er een alternatief: Judith trok tijdelijk in bij haar ouders in Nieuw Heeten, waar een verpleegkundige van Isala haar dagelijks bezocht. 'Het was ontzettend fijn om in een vertrouwde omgeving te kunnen verblijven. En dankzij deze thuismonitoring vanuit Isala was de veiligheid gegarandeerd.' Zes weken later werd haar dochter Myrthe - blakend van gezondheid - geboren.

Grote schrik

Afgelopen zomer kreeg Myrthe een broertje: Thije. Ook hij kwam gezond ter wereld, hoewel deze zwangerschap evenmin voorspoedig verliep. Halverwege Judith's tweede zwangerschap werden zogeheten antistoffen in haar bloed ontdekt. 'Dat was een grote schrik.' De Zwolse gynaecoloog hield voortdurend de vinger aan de pols en uiteindelijk is Thije via een natuurlijke bevalling geboren. Judith kijkt tevreden

terug op haar ervaringen met Isala. 'De artsen namen de tijd voor me, ik kreeg hulp bij borstvoeding en de kraamafdeling is van alle gemakken voorzien. De verloskundige zorg in Isala kan ik iedereen aanbevelen.'



Judith Nijenhuis met haar gezin



Team Treant staat voor je klaar!

In de ziekenhuislocaties van Treant Zorggroep in Hoogeveen, Emmen en Stadskanaal staat het team van Gynaecologie en Verloskunde dagelijks klaar met al hun ervaring en toewijding. De betrokken gynaecologen, verloskundigen, verpleegkundigen en kinderartsen streven, elke dag weer, het beste na voor alle (aanstaande) moeders en baby's.

Gezinsgerichte zorg vindt Treant heel belangrijk. Zowel in ziekenhuislocatie Bethesda in Hoogeveen als Scheper in Emmen is ons uitgangspunt om moeder, kind en de rest van het gezin bij elkaar te laten zijn. Zeker in het begin is het zo belangrijk en fijn om als moeder je kind dichtbij te hebben. Gezinsgerichte zorg is wetenschappelijk bewezen zinvol. De borstvoeding heeft een betere kans van slagen en daarnaast is de hechting tussen moeder en kind beter. Daar draagt Treant graag aan bij. Op de kraamafdeling in Emmen en Hoogeveen is het voor vader – of iemand anders als dat gewenst is – mogelijk om te blijven slapen. Uiteraard alleen als de situatie van moeder en kind dit toelaat en er voldoende ruimte is op de kraamafdeling. Ook is het in sommige situaties mogelijk, indien de pasgeboren baby op de kinderafdeling is opgenomen, als moeder te blijven slapen. Dit wordt ook wel 'inruimen' genoemd.

Bevallen in een prettige sfeer

Als je bevalt in ons ziekenhuis, dan gebeurt dat in de verloskamer. Alle verloskamers in ziekenhuislocaties Bethesda en Scheper zijn onlangs vernieuwd. Ze zijn voorzien van nieuwe, frisse kleuren en moderne voorzieningen. Hierdoor is er een prettige, huiselijke sfeer, waar vrouwen en aanstaande vaders zich op hun gemak voelen.

Dezelfde intake voor betere zorg

Zwangeren uit Hoogeveen en omgeving krijgen dankzij een nieuw initiatief allemaal dezelfde uitgebreide intake en voorlichting bij de verloskundigenpraktijk. Zo verbetert de zorg voor zwangeren. Deze nieuwe intake is opgezet door de samenwerkende verloskundigenpraktijken en kraamzorgorganisaties in de regio Hoogeveen, Centrum voor

Jeugd en Gezin Hoogeveen en gynaecologen en kinderartsen van ziekenhuislocatie Bethesda. Als het nodig is, krijgt de zwangere na de intake gelijk een verwijzing voor de gynaecoloog. Na de bevalling zien ze dezelfde verloskundigen weer aan het kraambed. Ook wordt met speciale vragenlijsten beoordeeld of de zwangere eventueel zorg of ondersteuning nodig heeft. In de regio Emmen bestaat ook de wens om binnenkort te starten met een uniforme intake.



Verloskundige zorg bij EVE

Verloskundigenpraktijk EVE (Eerstelijns Verloskunde Emmen) van Treant is gevestigd in ziekenhuislocatie Scheper en verleent verloskundige zorg aan zwangere vrouwen woonachtig in Emmen en omgeving. EVE is een geïntegreerde praktijk. Dit is een vrij uniek concept in Nederland. Het betekent dat ze werkzaam zijn binnen de eerstelijnspraktijk én werkzaam zijn als klinisch verloskundigen. Ze begeleiden dus zwangerschap en bevalling van hun cliënten, maar ook van zwangeren die bij de gynaecologen onder controle zijn. Er wordt nauw samengewerkt tussen verloskundigen en gynaecologen.



Alvast noteren in je agenda!

Ben je zwanger? Bezoek dan een voorlichtingsavond over zwangerschap en bevalling in ons ziekenhuis in Emmen of Hogeveen. Jij en je partner krijgen praktische informatie over de zwangerschap, bevallen thuis en in het

ziekenhuis, over de kraamtijd én je kunt een kijkje nemen op de verloskamers.

Ook is er elke maand in het Scheper in Emmen een voorlichtingsavond over borstvoeding. Wij geven goede

begeleiding bij het geven van borstvoeding, maar ook bij flesvoeding. Tijdens de voorlichtingsavond geven lactatiekundigen van het Scheper praktische informatie over borstvoeding.

Voor meer informatie en aanmelden kijk je op www.treant.nl.

Datum	Locatie	Onderwerp
Maandag 13 maart	Scheper, Emmen	Zwangerschap en bevalling
Donderdag 16 maart	Scheper, Emmen	Borstvoeding
Dinsdag 11 april	Scheper, Emmen	Borstvoeding
Maandag 8 mei	Scheper, Emmen	Zwangerschap en bevalling
Dinsdag 16 mei	Bethesda, Hogeveen	Zwangerschap en bevalling
Donderdag 18 mei	Scheper, Emmen	Borstvoeding
Dinsdag 20 juni	Scheper, Emmen	Borstvoeding
Dinsdag 27 juni	Scheper, Emmen	Zwangerschap en bevalling
Dinsdag 12 september	Bethesda, Hogeveen	Zwangerschap en bevalling
Maandag 18 september	Scheper, Emmen	Zwangerschap en bevalling
Donderdag 21 september	Scheper, Emmen	Borstvoeding
Dinsdag 17 oktober	Scheper, Emmen	Borstvoeding
Dinsdag 21 november	Scheper, Emmen	Zwangerschap en bevalling
Donderdag 23 november	Scheper, Emmen	Borstvoeding
Dinsdag 28 november	Bethesda, Hogeveen	Zwangerschap en bevalling
Dinsdag 19 december	Scheper, Emmen	Borstvoeding



Treant
ZORGGROEP
www.treant.nl



Een gezin hoort bij elkaar te zijn

Het WZA (Wilhelmina Ziekenhuis Assen) is bezig een Ouder- en kindcentrum te ontwikkelen waarin vaders, moeders en kinderen bij ziekte, onderzoeken en bevallingen zo min mogelijk van elkaar gescheiden worden. Anita van Zanten, kwaliteitscoördinator op de kinderafdeling van het WZA, vertelt hoe de kraamafdeling en de kinderafdeling ook nu al met gezinsgerichte zorg bezig zijn.

In de visie 'gezinsgerichte zorg' staat dat een patiënt een onlosmakelijk onderdeel is van een sociaal systeem: het gezin. Het functioneren van een gezin komt onder druk te staan als gezinsleden van elkaar gescheiden worden, bijvoorbeeld wanneer een gezinslid medische zorg nodig heeft. In het geval van een bevalling in het ziekenhuis waarbij naderhand zorg nodig is voor moeder of kind is er helemaal sprake van een ontwrichting. Moeder en kind liggen immers vaak gescheiden van elkaar in het ziekenhuis, omdat voor de moeder specialistische kraamzorg nodig is en voor het kindje specialistische kinderverpleegkundige zorg. Door de bouw van een Ouder- en kindcentrum kunnen de verpleegkundigen van het WZA de zorg voor de zieke moeder en de zieke pasgeborene op dezelfde afdeling leveren, en zelfs op dezelfde kamer.

Ook nu al!

"We wachten niet af totdat de bouw van een gezamenlijke afdeling voltooid is", vertelt Anita van Zanten. "Er is op de kraam- en op de kinderafdeling al heel wat gebeurd om gezinsgerichte zorg ook nu al uit te voeren. Zo is het al steeds meer de gewoonte dat gezonde kraamvrouwen op een aparte kamer op onze kinderafdeling opgenomen liggen, als hun kindje opgenomen is op de couveuse- of wiegenkamer. Zo zijn ze dicht in de buurt van hun baby. Op de kraamafdeling overnachten partners op de kamer bij hun vrouw en worden op deze manier meer betrokken in de zorg. Kinderen die op de kinderafdeling opgenomen liggen, worden – mits ze stabiel genoeg zijn – sneller overgeplaatst naar hun moeder op de kraamafdeling. De kinderverpleegkundige komt de zorg dan uitvoeren op de kraamafdeling."

Scholing

Er zijn inmiddels twaalf personeelsleden van het WZA geschoold in gezinsgerichte zorg. Zij zijn straks goed in te zetten in het nieuwe Ouder- en kindcentrum, dat in 2018 in gebruik wordt genomen. Anita: "We merken dat er een positief gevoel is vanuit beide teams, we staan open voor elkaars expertise, er is een gezamenlijk werkoverleg met beide afdelingen en het wordt steeds meer normaal om de regels flexibel toe te passen, onder het motto: 'het kan, tenzij...'. Wij hebben er zin in!"



Wilhelmina Ziekenhuis Assen

Wilhelmina Ziekenhuis Assen

Europaweg-Zuid 1, 9401 RK Assen • Tel. alg. (0592) 32 55 55
voor meer informatie: www.wza.nl

Pijnbestrijding

Tips voor de bevalling

Zeker als je voor het eerst zwanger bent zullen je gedachten regelmatig afdwalen naar hoe het zal gaan bij de bevalling. Zusjes en vriendinnen die al kinderen hebben dienen als vraagbaak, je surft je suf op het internet, maar het blijft allemaal nieuw en spannend. Dat spannende kan gemakkelijk omslaan in angst voor het onbekende. Wat ertoe kan leiden dat de bevalling langer duurt dan nodig. Ontspanning is dus het toverwoord, maar hoe dan?

De eerste goede raad is om te stoppen met tobben en met je huisarts, verloskundige of gynaecoloog je zorgen te delen. Hun professionele kennis van zaken en adviezen geven je inzicht in wat je kunt verwachten als je gaat bevallen en hoe je je daar het beste op kunt voorbereiden. Ook kun je op de website van de KNOV (Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen – www.knov.nl) allerlei informatie lezen en het filmpje 'Jouw bevalling: hoe ga je om met pijn?' bekijken.

Ontspannen

Het klinkt misschien vreemd, maar ontspannen kun je leren. Elders in deze uitgave vind je een artikel over zwangerschapsyoga om je ontspannen te voelen tijdens je zwangerschap en je voor te bereiden op de bevalling. Wil je daar meer over lezen, kijk dan eens op www.yogavoormama.nl. Er zijn meer methoden: voldoende rust nemen, wandelingen maken, zwemmen of een heerlijke massage van je partner. Ook is het gevoel dat alles in huis klaar is voor de baby erg rustgevend. Wat verder helpt is werken aan je ademhaling. Tijdens de zwangerschap om je beter te ontspannen. En als voorbereiding op de eerste en scherpere weeën ('puffen') en bij het persen. Dat leer je op de zwangerschapscursus.

Geboorteplan

Als je het gevoel hebt dat vooral de angst voor het onbekende je parten speelt en je meer 'in control' wilt zijn, dan is het opstellen en schrijven van een geboorteplan een goede remedie. Kort gezegd schrijven jullie samen op wat je wensen voor de bevalling zijn. Op de website van de KNOV vind je nadere informatie en aanwijzingen voor het schrijven van jullie geboorteplan.

Doula

Heb je naast je verloskundige of gynaecoloog behoefte aan een vertrouwenspersoon die je op een niet-medische manier ondersteunt, denk dan eens aan een doula (Grieks voor 'zorgen voor'). Deze zwangerschaps- en bevallingscoach ondersteunt je tijdens de zwangerschap, bij de bevalling en daarna. Op www.doula.nl vind je meer uitleg en adressen van doula's bij jou in de buurt.

Pijnverlichting

Er zijn verschillende vormen van pijnbestrijding met behulp van medicijnen, waarvan de ruggenprik wel de bekendste is. De keuze voor het gebruik ervan is aan jou. Voorwaarde is wel dat je in het ziekenhuis bevalt omdat je hartslag, bloeddruk, etc. nu eenmaal bewaakt moeten worden. Je ziet dat er voldoende mogelijkheden zijn om je op een meer ontspannen manier voor te bereiden op je bevalling. Op de websites in dit artikel vind je allerlei nuttige informatie. En helpt dat niet vraag dan je verloskundige of gynaecoloog om raad. Zij zijn er voor je!

Naast medicijnen voor pijnverlichting bestaat er ook de GeboorteTens. Met de GeboorteTens kun je op een veilige en gemakkelijke manier de pijn verlichten zonder medicatie en zonder risico's voor moeder en kind. Meer informatie hierover kun je vinden op www.geboortetens.nl

De geboorte van je baby; een hele bevalling?

Natuurlijk is de geboorte van je baby een van de mooiste ervaringen in je leven. Alleen is er niet voor niets het gezegde dat het een hele bevalling kan zijn. Vaak gaat een bevalling immers gepaard met pijn en ongemak. Dat is echt niet altijd nodig. Gelukkig is er een veilige en gemakkelijke manier om deze pijn te verlichten, zonder medicatie en zonder risico's voor moeder en kind. GeboorteTENS® helpt je om de pijn te verlichten.

Wat is TENS?

TENS staat voor Transcutane Electro Neuro Stimulatie; TENS werkt door middel van tintelingen die via speciale pleisters door de huid heen naar de onderliggende zenuwvezels worden gestuurd. Daar onderbreken ze de pijnsignalen en voel je minder pijn. De TENS methode wordt al lange tijd succesvol gebruikt in de fysiotherapie. In pijnpoliklinieken en ziekenhuizen wordt TENS toegepast om pijn te behandelen. Indicaties zijn bijvoorbeeld bekkeninstabiliteit, ischias, reumatische pijn, lage rugpijn en menstratiepijn.

Hoe gebruik je TENS?

De GeboorteTENS is een op batterijen werkend apparaatje met pleisters die aan beide zijden van de ruggenwervels worden aangebracht. De tinteling in de zone rondom de pleisters zorgt voor het onderbreken van de pijnsignalen uit bekken- en baarmoederstreek. Ook zorgen ze voor aanmaak van extra endorfine. Het apparaatje stel je in op een voor jou prettig niveau. Voor het opvangen van weeën kun je gebruik maken van een speciale schakelaar. Hiermee kun je eenvoudig schakelen tussen de intense stimulatie tijdens de wee en een lagere stimulatie voor de rustpauze tussen de weeën in.



tip

Verzekeraars vergoeden GeboorteTENS. Neem contact op met je ziektekostenverzekeraar of kijk op onze website om te zien of jouw verzekeraar de GeboorteTENS vergoedt.

Baren zonder zorgen



vergoed door veel zorgverzekeraars

GeboorteTENS®
Pijnverlichting bij de bevalling

Bezoek voor meer informatie onze website:

www.GeboorteTENS.nl



GeboorteTENS®, Langakker 5c, 5371 EV Ravenstein, telefoon: (0486) 41 72 20, e-mail: info@GeboorteTENS.nl, www.GeboorteTENS.nl

Bevallen kan op verschillende manieren



Als het gaat om de natuurlijke wijze van bevallen, zijn er diverse methoden om je kindje te baren. De meest gebruikelijke vorm is liggend op je rug. Maar half zittend of hurkend kan ook. Zo zijn er meer manieren. Wij zetten enkele daarvan voor je op een rijtje.

Waar in vroeger dagen kinderen praktisch uitsluitend hurkend werden gebaard, kwam pas veel later het liggend baren in zwang. Op zich logisch omdat je liggend op je rug de meeste kracht kunt zetten en tussen de weeën door beter kunt uitrusten. Voor hurkend baren is echter ook veel te zeggen omdat de zwaartekracht optimaal wordt benut. Gehurkt baren, waarbij je armen rusten op de bovenbenen van iemand die achter je op bed zit, wordt trouwens nog steeds toegepast.

Half zittend

Bij deze baarhouding zit/lig je half met een paar kussens in je rug. Voordeel is dat je, in tegenstelling tot liggend bevallen, je hoofd niet hoeft op te tillen. Nadeel is dat er minder ruimte voor de baby is om naar buiten te komen.

In bad

Je kunt ook in bad bevallen. Niet in je eigen bad, maar in een speciaal bevallingsbad. Volgens velen een bijzonder comfortabele manier om te bevallen voor moeder en kind. Bevallingsbaden zijn dieper dan normaal en bieden voldoende ruimte voor jou en eventueel je partner, terwijl je verloskundige overal bij kan. Wil je een idee krijgen over hoe het is om in bad je kindje ter wereld te brengen, kijk dan op www.bevallingsbaden.nl

bron: KNOV

Baarkruk

Net als bij hurkend bevallen maak je ook op een baarkruk gebruik van de zwaartekracht. Het is een krukje waarin je stevig zit met een opening aan de voorkant die ruimte biedt voor de baby. Jijzelf zit wat achterover geleund met je voeten op de grond. Er is ruimte voor iemand om achter je te zitten waardoor je meer kracht kunt zetten. Ook is de druk in je baarmoeder groter.

Op je zij

In deze houding lig je op je zij en houd je beide benen gebogen. Je tilt je bovenste been op en houdt het in die positie. Of iemand anders doet dat voor je, je partner bijvoorbeeld. Hierdoor ontstaat meer ruimte voor de baby.

Baarschelp

Een baarschelp is een soort groot plateau dat op je bed ligt en waarin je heel diep gehurkt kunt zitten terwijl je voeten en je rug ondersteund worden. Omdat je zo diep kunt hurken ontstaat meer ruimte voor de baby om naar buiten te komen.

Staand

Ook bij staand bevallen helpt de zwaartekracht mee. Verdere voordelen zouden zijn dat je minder pijn hebt tijdens de weeën en dat je meer controle hebt dan wanneer je ligt. Ook zou het persen korter duren.

Tot zover dit beknopte overzicht. Overleg met je verloskundige wat de voor- en nadelen zijn van de diverse houdingen en wat voor jou wel of niet mogelijk is. Op het internet vind je allerlei voorbeelden en ook ervaringen van anderen.



BEVALLEN IN WATER



Ontdek de voordelen op
BEVALLINGSBADEN.NL

- Dé specialist in bevallingsbaden voor thuis of in het ziekenhuis
- Thuis geleverd én weer opgehaald in heel Nederland en België
- Huur- of koopmogelijkheid
- Een compleet pakket, voor de juiste voorbereiding
- Bevallingsgarantie
- Meer informatie over ons en onze baden op bevallingsbaden.nl

Snel en hygiënisch opzetten, gebruiken en opruimen. Bekijk het korte instructiefilmpje op onze website; Bevallingsbaden.nl/bevallingsbaden



Welke houding past bij jou?

Kies zelf je bevalhouding

Jij bepaalt in welke houding je straks je kindje op de wereld wilt zetten. Het is jouw bevalling. Als je je bevalhouding(en) zelf kiest, heb je meer controle. Dat voelt goed. Veel vrouwen kijken dan achteraf met een beter gevoel op hun bevalling terug.

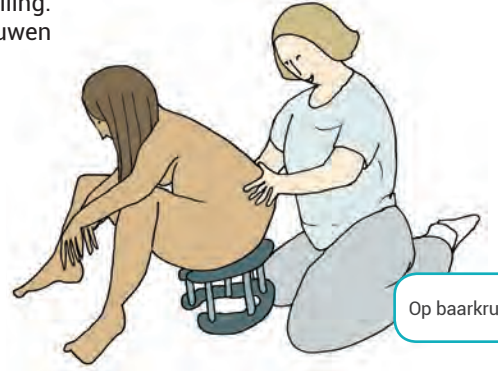
In hurkzit



Zijliggen op bed



Op baarkruk



Hangen over stoelleuning



Je hoeft niet op je rug te bevallen

De plaatjes op deze pagina laten stuk voor stuk houdingen zien die veel vrouwen prettig vinden tijdens hun bevalling. Wist je dat die houdingen allerlei voordelen hebben ten opzichte van de rugligging?

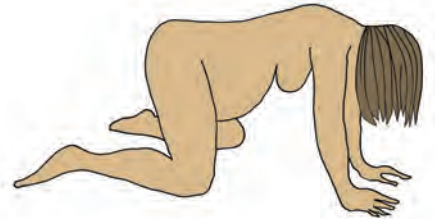
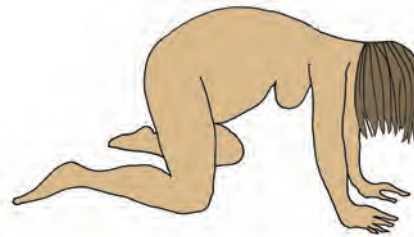
Voordelen van 'andere' bevalhoudingen

- Je voelt vaak minder pijn tijdens de weeën.
- Het duurt minder lang voor je gaat persen.
- Het persen duurt korter.
- Persen gaat vaak makkelijker en doet minder pijn.
- Veel vrouwen 'schamen' zich minder in deze houdingen.
- De kans op ingrijpen (zoals inknippen, vacuümpomp) is kleiner.

Voorover steunen op kussen



Op handen en voeten holle en bolle rug afwisselen



Denk er nu al over na: wat lijkt jou straks prettig?

Als je ziet wat er allemaal kan, kun je alvast bedenken wat jou fijn lijkt. Je kunt tijdens je bevalling natuurlijk ook nog veranderen van houding. Zo vaak je wilt. Als jij je er maar goed bij voelt en goed bent voorbereid op de mogelijkheden.

Partner ondersteunt aan voorkant



Zitten op bal met partner



Halfzittend op bed



Hangen over bed



Je bekkenbodem

Een zwangerschap is een bijzondere periode in je leven. Er groeit nieuw leven in je waar je in die 9 maanden langzaam naar toe leeft en er gebeurt van alles: controles bij verloskundige en/of gynaecoloog, aanschaf van de babyuitzet, regelen van kinderopvang, een naam bedenken en dan ook nog je lichaam en geest in goede conditie houden. Het vergt nogal wat van een zwangere.

Tijdens je zwangerschap kun je last hebben van klachten of daar ongerust over zijn. De bekkenfysiotherapeut kan helpen bij het oplossen van of beter omgaan met lichamelijke klachten die tijdens of na de zwangerschap kunnen ontstaan, zoals:

- Bekkenpijn en lage-rugklachten in de periode rond de zwangerschap en bevalling;
- Ongewild verlies van urine, windjes en/of ontlasting;
- Vaker moeten plassen en niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- Moeizaam kwijt kunnen van urine en/of ontlasting;
- Zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of balgevoel in vagina of anus;
- Pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- Problemen voor en na operaties in buik- en bekkengebied.

Bekkenpijn

Eén van de meest gehoorde klachten tijdens de zwangerschap is bekkenpijn, vaak in de lage rug en het bekken. Een kwetsbaar gebied, helemaal tijdens de zwangerschap als functie en werking van de buikspieren verandert. Ook reageert het lichaam tijdens de zwangerschap en na de bevalling anders dan je gewend bent. Zoals pijn in de bekkenstreek die kan uitstralen naar de bovenbenen en vaak gepaard gaat met pijn in het schaambot en de SI-gewrichten. Staàn, lopen en zitten kun je dan minder lang volhouden. Misschien herken je ongemakken als startpijn, moeizaam bewegen en napijn, pijn in de lage rug, rondom het bekken en in je benen; klachten die voortkomen uit de dagelijkse belasting tijdens de zwangerschap en hoger zijn dan je lichaam op dat moment aan kan. Ze verdwijnen bijna altijd na de bevalling, maar soms duurt dat langer. Andere namen voor deze klachten zijn: peripartum bekkenpijnsyndroom, bekkeninstabiliteit of symfyliolyse.

Er is weinig bekend over het ontstaan van bekkenpijn. Vast staat dat die is gerelateerd aan een niet-optimale stabiliteit van de bekkengewrichten met een disbalans tussen verschillende spiergroepen. Een veel voorkomende reactie is dan om andere spieren meer aan te spannen (compenseren), maar daardoor kunnen zowel de rug- en bilspieren als de bekkenbodemspieren overbelast raken en weer andere klachten ontstaan. Zoals urineverlies, moeilijk naar het toilet gaan, maar ook pijn in het bekkenbodembodemgebied, bijvoorbeeld stuitpijn.

Goede balans tussen belasting en belastbaarheid is essentieel!

Bij zwangere vrouwen kan het bekken minder belast worden dan voor de zwangerschap. Dat komt door de verminderde stabiliteit, terwijl de belasting op het bekken groter wordt door de zwangerschap en de baby. Heb je bekkenpijnklachten dan kun je zelf al veel doen:

- Houd rekening met de verminderde belastbaarheid van je bekken: neem meer rustpauzes en beperk de zwaardere huishoudelijke en verzorgende werkzaamheden;
- Wilt je jouw bekken rust geven? Ga dan liggen met een kussentje tussen de knieën, want zitten geeft het bekken geen rust;
- Is er een lift, gebruik die dan als het traplopen klachten geeft;
- Probeer (tijdelijk) kortere werkdagen te maken;
- Blijf wel in beweging, maar rust op tijd voordat je klachten krijgt of bestaande klachten erger worden. Vuistregel is dat je klachten na 15 minuten verdwenen moeten zijn. Liever enkele korte periodes van activiteit dan teveel hooi op je vork en na een uur nog niet hersteld zijn.



Belangrijk om te weten

Heb je klachten in het bekkengebied dan hoeft dat nog niet te betekenen dat er iets onherstelbaar beschadigd is of gebroken. Met de juiste hulp kunnen klachten goed worden verholpen. Grote druk of stress kan erg nadelig werken op bekkenpijnklachten met grotere of blijvende klachten tot gevolg. Bespreek dit met een geregistreerde bekkenfysiotherapeut die je helpt bij (ernstige) klachten in het bekkengebied, gespecialiseerd is in behandelingen, specifieke tests gebruikt voor een diagnose en je gerichte adviezen geeft over: verantwoord omgaan met verminderde belastbaarheid van het bekken, goed bewegen en het verbeteren of onderhouden van je conditie. In sommige gevallen krijg je een bekkenband aangemeten om het bekken tijdelijk te ondersteunen en te ontlasten. Heb je ook bekkenbodembodemklachten zoals urineverlies, dan zal de bekkenfysiotherapeut je leren deze spieren beter en op een juiste manier te gebruiken.



FYSIOTHERAPIE De Vonderkampen

Karin Timmerman-de Vries
Geregistreerd Bekkenfysiotherapeut
Specialist in bekken en bekkenbodembodem
voor oa bekkenpijn en incontinentie



Zwanger Fit® Sandra Zeegers
Voor zwangere en (pas) bevallen
vrouwen, gezellige en
verantwoorde fitness training.
Leden van Icare krijgen
€ 25,00 korting.



Beilen - Westerbork 0593-524616
www.fysiotherapiedevonderkampen.nl



Zwanger zijn en je body

Elke vrouw is verschillend en elk lichaam reageert nu eenmaal anders op zwanger zijn. Hoewel dat in de basis klopt wil dat niet zeggen dat je er zelf niet het nodige aan kunt doen om er goed uit te zien tijdens je zwangerschap en na de geboorte.

Neem alleen al de verschillen in hoe de buik van zwangere vrouwen zich ontwikkelt. De een toont al snel een grotere omvang en bij de ander is pas veel later te zien dat er een kindje op komst is. Waar zit 'm dat in? Om te beginnen groeit je buik niet alleen door je baby, maar ook door vruchtwater en omdat je vet opslaat. Ook kunnen al of niet strakke buikspieren, de stand van je bekken, de hoeveelheid vruchtwater, de vorm van de baarmoeder en je gewicht van invloed zijn. Verder kun je 'hoog' of 'laag' dragen en een smalle of brede buik hebben.

Aankomen

Veel verschillen dus die beter zichtbaar worden naarmate je langer in verwachting bent. Vuistregel is dat je vanaf ongeveer de elfde week van je zwangerschap kunt gaan zien dat je zwanger bent en dat vanaf de achttiende week je kleding strakker gaat zitten. Dat is ook het moment dat je buik sneller en zichtbaarder begint te groeien omdat je meer aankomt; al snel zo'n halve kilo per week. Vlak voor de geboorte is je buik op z'n grootst. Logisch, want tijdens de zwangerschap ben je tussen de 12 tot circa 18 kilo aangekomen.

Gevoeliger

Naast je buik veranderen ook je heupen en borsten. Ze worden ronder, je borsten worden gevoeliger en de kleur van je tepels verandert. Ook kun je steken in je borsten voelen omdat ze erop worden voorbereid om straks melk te geven. Je borsten worden zwaarder, aderen worden zichtbaar en je tepels gaan vooruit staan. Draag dus een ondersteunende beha, het beste is een 'meegroe-beha'. Douché regelmatig met afwisselend warm en koud water om je huid stevig te houden en gebruik crème om je borsten en je buik mee te verzorgen.

Luister naar je body

Beweeg je veel? Ga daar dan zeker mee door! Door sport verminderen kwaaltjes en ongemak en je hebt er voordeel van bij de bevalling. Overdrijf het echter niet en luister naar je body. Ben je niet zo'n sportief type, probeer dan in elk geval om meer te bewegen. Ga iets doen waarbij je je lekker voelt en bouw het rustig op. Wandelen, zwemmen en fietsen zijn ideaal om in beter vorm te komen en te blijven. Ook na de bevalling.

ZwangerFit®

ZwangerFit®, bedacht door de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek, is een combinatie van zwangerschapsbegeleiding en verantwoorde toepassingen uit de aerobic- en fitnesswereld. De trainingen staan onder leiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut en je kunt er op heel veel plaatsen in Nederland aan meedoen. Raadpleeg het internet voor een adres bij jou in de buurt. Vanaf de 12e week van je zwangerschap ben je welkom. Op tijd aanmelden is een aanrader.



axis
OSTEOPATHIE

Voor de behandeling
van moeder én kind

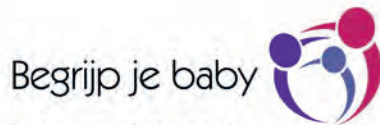
Indicaties baby's voorkeurshouding - huilbaby's - reflux / spugen
darmkrampjes - onrust - motorische problemen

Indicaties volwassenen bekkenklachten - rugklachten - zuurbranden

AXIS OSTEOPATHIE ASSEN

Zeilmakerstraat 37 • 9403 VA Assen

Telefonisch bereikbaar op 06 36 03 00 25 • www.axis-osteopathie.nl



Begrijp je baby

Voel wat je ziet en zie wat je voelt

**Een kindje krijgen heeft een grote impact op je leven.
Het is een hele taak om jezelf, maar ook je kindje in
een bepaalde balans te houden.**

Als babyconsulent bied ik ouderschapscoaching, (individuele) lessen
babymassage, begeleiding van ouders met onrustige baby's en
nazorg na een ziekenhuisopname



Hulp op maat
Coaching
Babymassage

Laten huilen of niet?
Wat te doen bij darmkrampjes?
Hoe zorg ik ervoor dat ik en mijn kindje goed gehecht raken?

Babyconsulent Wike Winter - praktijk voor baby- en ouderbegeleiding

Telefoon: 06 - 24856880 • E-mail: wike@begrijpjebaby.nl • Jan Benjaminstraat 38 • 7742 LA, Coevorden

VOOR WIE IS OSTEOPATHIE ZINNVOL?

Bij baby's en kinderen

Babies kunnen snel na de geboorte behandeld worden. Een behandeling duurt ongeveer 20-30 minuten. Voor kinderen is het van belang dat zij zich ontspannen voelen tijdens de behandeling, hier besteed ik veel aandacht aan. Er is speelgoed in de praktijk en natuurlijk mag een ouder naast het kind op de behandeltafel zitten of liggen. Al spelend merkt het kind vaak nauwelijks dat het behandeld wordt. Heeft het kind al een boel witte jassen gezien, is angstig of bent u bezorgd? Neem contact met me op en we overleggen wat voor uw kind het beste is.

- vervormingen van de schedel ten gevolge van de bevalling
- veel huilen
- darmkrampjes
- bedplassen en andere zindelijkheidsproblemen
- gedragsproblemen
- buikpijn

Op onze website kunt u een intake-formulier downloaden.



Praktijk voor Osteopathie

Beweging en Vitaliteit Alies Berning D.O. / M.R.O.

Voor een afspraak of meer informatie kunt u mij bellen op de volgende nummers: 0599-795154 of 06-13887709

U kunt mij ook mailen op: info@bewegingenvitaliteit.nl

Voor meer informatie: www.bewegingenvitaliteit.nl



Osteopathie en zwanger zijn

Osteopathie kan helpen bij zwangerschapskwalen. Het is een veilige methode om van klachten zoals rugpijn of bekkeninstabiliteit af te komen. Bovendien helpt het je bij de voorbereiding op de bevalling.

Je zwangerschap zou één van de mooiste periodes uit je leven moeten zijn. Maar terwijl je baby groeit, verandert er veel in je lichaam. Je buik groeit waardoor je anders gaat zitten en bewegen. Je hormoonhuishouding staat volledig op zijn kop, organen worden van hun plaats gedrukt en bloedvaten kunnen worden dichtgedrukt. Dit kan voor jou als aanstaande moeder heel vervelend zijn en voor onzekerheid zorgen. Een osteopaat kan helpen om deze klachten te verminderen.

De oorzaak, niet de gevolgen

Een osteopaat ziet het lichaam als één geheel: alles in het lichaam staat met elkaar in verbinding en beïnvloedt elkaar. Een osteopaat is gespecialiseerd in de samenhang. Hij/zij zoekt in het hele lichaam naar die weefsels die verminderd beweeglijk zijn en je klachten veroorzaken. Heel verrassend zit de oorzaak vaak op een andere plek dan waar je klachten hebt. Door de oorzaak te behandelen en niet het gevolg, is de behandeling effectiever

en met minder kracht waardoor het minder pijnlijk is en ook dat is weer effectiever. Immers, zachte druk op de goede plek heeft meer effect dan hard drukken op een plek die al pijn doet! Deze benadering pakt dan ook heel goed uit.

Herstel van binnenuit maakt het veilig

Osteopathie staat bekend als veilig voor moeder en kind. Herstel na een osteopathische behandeling vindt van binnenuit plaats en daar komen geen schadelijke stoffen bij vrij. Een osteopaat maakt geen gebruik van apparaten en schrijft geen medicijnen voor.

Welke klachten kan de osteopaat zoal verminderen?

- Bekkenpijn of bekkeninstabiliteit;
- Rug- en nekklachten;
- Problemen met de maag of het middenrif zoals zuurbranden;
- Steeds terugkerende blaasontsteking;
- Pijn aan het stuitje;
- Tintelingen in armen of benen;
- Hoofdpijn.

(Een volledige opsomming is onmogelijk. Informeer daarom gerust bij een osteopaat naar de mogelijkheden.)

De osteopaat kan je tevens helpen met

de voorbereiding op de bevalling. Door de weg vrij te maken kan hij ervoor zorgen dat de geboorte soepeler verloopt. Immers, een bekken dat soepel en pijnloos is, laat nu eenmaal meer toe.

De behandeling

De behandeling begint met uitleg over de bevindingen uit het onderzoek. Afhankelijk van je klachten en wat er uit het onderzoek komt, kan het zijn dat de osteopaat je bekken behandelt. Maar een andere regio zou ook heel goed kunnen, het is steeds weer maatwerk. Met zijn handen maakt een osteopaat los wat te vast is gaan zitten. Heel belangrijk hierbij is dat er vaak gekozen wordt voor een aanraking die prettig voelt. Niet perse pijnloos maar wel ontspannend. Want hoe beter je kunt ontspannen, des te dieper is het effect. Pas wanneer het lichaam weer kan ontspannen zal het ook kunnen herstellen.

Waar vind ik een osteopaat?

Osteopaten hebben een eigen beroepsvereniging, de NVO. Een gekwalificeerde osteopaat bij jou in de buurt is te vinden via de website www.osteopathie.nl Hier vind je ook informatie over vergoedingen door de zorgverzekeraar.

Zwangerschapshaptonomie

Met elkaar

Samen Zwanger

Misschien heb je al eens nagedacht over zwangerschapshaptonomie. Over hoe het zou zijn om samen met je partner je voor te bereiden op het ouderschap en de komende grote gebeurtenis van de geboorte. Begeleid te worden in hoe je kunt omgaan met alle veranderingen en emoties die met zwanger zijn en bevallen te maken hebben en waar nadrukkelijk jouw partner bij wordt betrokken. Iemand die jullie helpt om deze bijzondere periode samen te beleven en maximaal te genieten van je zwangerschap met jullie kindje als middelpunt. Dit is waar de haptonomische zwangerschapsbegeleider zich op richt.

Individueel

Zwangerschapshaptonomie is een individuele/privé-begeleiding, met volop ruimte en tijd voor jullie persoonlijke vragen en wensen. Net zo plezierig als het klinkt is het ook. Jij, je partner en je zwangerschapsbegeleider die antwoord geeft op al jullie vragen. Geen haast, maar juist de tijd nemen voor jullie in deze bijzondere periode in jullie leven. De begeleiding bestaat uit ongeveer vijf tot zes sessies vóór de geboorte en een of twee erna.

Contact maken met de baby

Bij de eerste sessie, meestal rond 18 weken van je zwangerschap, gaat het over contact maken met jullie kindje om zo al de band met hem of haar te versterken. Het zal reageren op een koesterende hand, zich daarin nestelen en zich welkom voelen. Soms is het even zoeken met z'n drieën en is het een ontroerend moment als jullie samen het kindje voelen bewegen. Het contact maken met het kindje levert een bijdrage aan de hechting van het kindje met de ouders en met de buitenwereld straks.

Aandacht voor de bevalling

In de daaropvolgende sessies gaat het bovendien over hoe jouw partner jou kan ondersteunen o.a. door aanraken als je het moeilijk hebt en hoe je je lijf kunt ontspannen en openen voor de bevalling. Uiteraard is er ruimte voor uitleg over de bevalling zelf en de spanning die je daarbij voelt. Er is aandacht voor verschillende bevallingshoudingen en je krijgt advies over hoe je het beste om kunt gaan met de kracht van de ontsluitings- en persweeën.

Samenwerking met de baby en elkaar

Doordat jullie tijdens de sessies meer gevoel voor elkaar en het kindje hebben ontwikkeld, kunnen jullie bij de verschillende fases van de geboorte meer samen doen. Tijdens het eerste uur na de bevalling, ook wel het 'gouden uur' genoemd, staat jullie kindje zo open voor prikkels van buitenaf. Het is ook het moment waarop jullie je baby voor het eerst fysiek ontmoeten. Door het te dragen en te koesteren geven jullie je kindje een warm welkom!

Nieuw evenwicht

Ongeveer zes weken later komen jullie terug en staat het bevallingsverhaal en hoe het met jullie is centraal. Nu jullie kindje zijn plek in het gezin inneemt is het vaak nog wat zoeken naar nieuw evenwicht. Daar is ruimte voor nodig. Ook is er aandacht voor hoe jullie bij je kindje het gevoel van veiligheid en geborgenheid kunnen bevorderen. De begeleider zal vertellen over de dagelijkse omgang met de baby vanuit de haptonomische visie, zoals optillen, dragen, verschonen, etc.

Meer weten?

Denk je dat zwangerschapshaptonomie iets voor jou en je partner is en wil je kennis maken? Kijk dan op de website van de Vereniging van Haptonomische Zwangerschapsbegeleiders welke begeleiders er bij jou in de buurt zijn: www.zwangerschapshaptonomienederland.nl



Moxa-therapie helpt baby met stuitligging om te draaien

Als een baby tijdens de bevalling niet met het hoofd, maar met zijn achterwerk of voeten naar beneden ligt, leidt dit tot risico's voor de gezondheid van moeder en baby. De Moxa-therapie, een bepaalde behandeling op een specifiek acupunctuurpunt, kan ervoor zorgen dat de baby vóór de bevalling 'spontaan' draait.

Op basis van een echo bij een zwangerschapsduur van 30 weken kan worden voorspeld of een baby tijdens de bevalling goed zal liggen (hoofdligging) of met zijn achterwerk naar beneden ligt, de zgn. stuitligging. Tot enige tijd terug was de standaardbehandeling om eerst af te wachten of de baby vanzelf zou draaien. Gebeurde dat niet, dan probeerde een gynaecoloog of verloskundige rond de 36 weken van de zwangerschap de baby te laten draaien met druk van buitenaf op de buik van de moeder. Wanneer echter bij 33 weken zwangerschap met een speciale behandeling een specifiek acupunctuurpunt wordt

gestimuleerd, blijkt dit te leiden tot beduidend meer hoofdliggingen (66%) tijdens de bevalling dan bij de afwachtende houding (34%).

Géén acupunctuur

Deze behandeling heet Moxa-therapie. Een therapie waarbij géén acupunctuur wordt toegepast, maar een gloeiende Moxa-staaf (een rol aangestoken bijvoetskruid) ongeveer een duimbreedte boven een specifiek acupunctuurpunt op je kleine teen wordt gehouden. De stralingswarmte van de rol zorgt voor prikkeling van het punt. Na een introductie en instructie van de acupuncturist, kan de behandeling aan je partner worden geleerd waarna deze de Moxa-therapie in de daaropvolgende twee weken thuis kan toepassen.

In overleg

Het is aan te raden om deze therapie alleen in overleg met je behandelend arts of verloskundige en met uitleg van een ge-

diplomeerde acupuncturist toe te passen. Een verkeerde toepassing kan namelijk ook een negatief effect hebben waardoor de baby bijvoorbeeld juist dieper met zijn achterwerk in je bekken komt vast te zitten. Overleg dus eerst met je verloskundige omdat die goed op de hoogte is van de gezondheidstoestand van jou en je kindje. Op basis daarvan kan een gediplomeerd acupuncturist dan bepalen of Moxa-therapie veilig kan worden toegepast. De positieve effecten van acupunctuur en Moxa-therapie zijn verankerd in de traditionele Chinese geneeskunde. De Moxa-therapie wordt in toenemende mate toegepast in combinatie met de reguliere gezondheidszorg. Wil je meer weten over Moxa-therapie kijk dan eens op een website als stuitlig.nl.

(Bron: Ineke van den Berg, onderzoeker van het Erasmus MC)



EEN GEZONDE START MET KLASSIEKE HOMEOPATHIE VOOR BOLLE BUIKEN EN BLIJE BABY'S

Klassieke homeopathie haalt het beste uit jezelf rond de zwangerschap en bevalling

Met homeopathie kunt u klachten tijdens de zwangerschap zoals misselijkheid, vermoeidheid en wisselende stemmingen, onrustige buiken en bekkenproblemen op een natuurlijke manier verbeteren. Ook tijdens de bevalling kunnen homeopathische geneesmiddelen de bevalling minder pijnlijk en sneller laten verlopen. Na de bevalling is het belangrijk dat u en uw gezin een ontspannen tijd tegemoet gaan. Als u last hebt van extreme vermoeidheid, depressie, borstontsteking of bekkeninstabiliteit kunt u veel baat hebben bij klassieke homeopathie.

Klassieke homeopathie: ook voor druktemakers, nachtbrakers en angsthazen

Homeopathie is ook voor kleine kinderen een natuurlijke geneeswijze die de oorzaak van de klachten aanpakt. Niet alleen bij gedragsproblemen maar ook bij onder andere: eczeem, astma, allergieën, chronische verkoudheid, oorontstekingen, slaapproblemen, darmkrampen, hoofdpijn en klachten na vaccinaties. Daarnaast kan een homeopathische behandeling een gunstige invloed hebben op veel emotionele en gedragsproblemen. Zoals:

- Driftbuien • Hyperactiviteit • Aandachtsstoringsen • Angsten
- Onzekerheid en faalangst • Agressief gedrag • Gebrek aan energie.

Zorgverzekeraars vergoeden

Bijna alle zorgverzekeraars vergoeden geheel of gedeeltelijk via de aanvullende verzekering de kosten voor de behandeling door klassieke homeopaten die aangesloten zijn bij de NVKH. Professionele behandeling door een erkend klassiek homeopaat De Nederlandse

Vereniging van Klassiek Homeopaten (NVKH) is een beroepsvereniging van professionele homeopaten. Klassiek homeopaten hebben zich tijdens hun vijf- tot zesjarige opleiding gespecialiseerd in de homeopathische geneeswijze. Zij werken samen met consultatiebureaus en (huis)artsen. NVKH Postbus 710, 2400 AS Alphen aan den Rijn Email: info@nvkh.nl, Website: www.nvkh.nl

Dit artikel is eerder gepubliceerd in een uitgave van HM - Homeopathie Magazine (Bron: Nederlandse Vereniging van Klassiek Homeopaten)

Een verhaal uit de praktijk

Bas is acht jaar. Zijn moeder vertelt: "Elke dag om drie uur komt er een orkaan uit school. Hij moet altijd bewegen en binnen de kortste keren heeft hij een enorme bende om zich heen en maakt hij ruzie met zijn broertje." Zijn meester heeft haar verteld dat het op school ook niet zo lekker gaat. Bas heeft veel moeite om zich op zijn werk te concentreren, ziet alles en kan maar met moeite even op zijn stoel blijven zitten. Na een paar homeopathische geneesmiddelen gaat het vier maanden later een stuk beter op school. Bas kan zich beter concentreren en heeft minder moeite met stilzitten. Thuis is er veel minder ruzie en is de rust weergekeerd. Bas vertelt: "Dat wilde gevoel in mijn hoofd heb ik niet meer, dat voelt veel fijner zo. Dan is niet iedereen steeds boos op mij."

Voeten tijdens de zwangerschap krijgen met het volgende te maken:

- **verlegging zwaartepunt (de voetbogen worden anders belast)**
- **kans op eelt en likdoorns (door extra gewicht)**
- **hielspoorklachten (snel toename in gewicht)**
- **spreid of planus voeten (hormoonhuishouding en gewichtstoename)**
- **spierklachten, zenuwklachten maar pijnlijke gewrichten**
- **oedeem (door vocht vasthouden)**
- **verhoogde kans op mycose (voetschimmel door meer transpireren)**

Goede voetverzorging tijdens zwangerschap is van groot belang om te voorkomen dat je blijvende voetklachten houdt. Behandeling van doorgezakte voeten is niet altijd noodzakelijk. Een op maat gemaakte steunzool corrigeert de voetfunctie en zorgt voor een betere drukverdeling van de voet. Belangrijk is bij een spreidvoet goed schoeisel te dragen met voldoende ruimte. Uiteraard is het niet uit te sluiten dat je (blijvende) voetklachten krijgt/houdt, maar met goede verzorging en een goed schoenadvies, is heel veel preventief te doen om uiteindelijk erger te voorkomen.



Praktijklocaties

Ambachtsweg 9 te Geesbrug
Telefoonnummer 085-5002020
(bereikbaar op werkdagen 9.30 - 12.00uur)

Paramedics (winkelcentrum Vredeveld)
Bremstraat 21-23 te Assen
Telefoonnummer 085-5002020
(bereikbaar op werkdagen 9.30 - 12.00uur)

Bewegingscentrum Ter Apel
Drenthweg 17 te 9561 AZ Ter Apel
Telefoonnummer 085-5002020 (bereikbaar op werkdagen 9.30 - 12.00uur)

Prima Life
Groeneweg 2 te Ruinen
Telefoonnummer 085-5002020 (bereikbaar op werkdagen 9.30 - 12.00uur)

Podotherapie A. van Huizen

Praktijklocaties

Gezondheidscentrum Steenwijkerland
Sluisweg 2 te Steenwijk, Tel. 0521-521764

Hogewal Fysio- en Manueletherapie
Hogewal 2 te Steenwijk
Tel. 0521-521764

Saxenburgh Groep, Ropcke Zweers Ziekenhuis
J. Weitkampaan 4a te Hardenberg
Tel. 0523-276330

Saxenburgh Groep, Dagziekenhuis Aleida Kramer
M. v.d. Thijnsingel 1te Coevorden
Tel. 0524-525331

Centrum voor Fysio- en Manueletherapie
v.d. Sandeplein 5 te Wolvega
Tel. 0561-613349

Zwanger? Vergeet je voeten niet!



Zwangere vrouwen lopen vaak veel te lang door met pijnlijke voeten, enkels en knieën. Zij accepteren dit als één van de vele kwaaltjes die hen tijdens de zwangerschap nu eenmaal overkomen. Een podotherapeut, dé voetspecialist bij uitstek, kan veel doen om die pijnklachten te verhelpen. "Zwanger zijn en ook nog eens pijn in je voeten hebben? Dat is echt niet nodig!", vertelt een podotherapeut.

Een zwangerschap is een prachtig moment in je leven. Je geniet van het kleine wonder in je buik en treft allerlei voorbereidingen voor zijn of haar komst. Het is, als het goed is, een feest om bijvoorbeeld kleertjes en spullen voor de babykamer te kopen en de babykamer in orde te maken. Totdat je voeten protesteren. 'Veel vrouwen denken dat het er nu eenmaal bij hoort', weet de podotherapeut. 'Je buik groeit. Je komt wat kilo's aan en die voeten en knieën moeten al dat extra gewicht dragen. Het lijkt dan logisch dat je voeten en je gewrichten daartegen protesteren. Maar dat is het niet.'

"Zwangere vrouwen lopen vaak veel te lang door met pijnlijke voeten, enkels en knieën."

"Niet één voet is perfect en vrijwel iedereen heeft, ook al ben je je daarvan niet bewust, afwijkingen aan de voeten tijdens het staan of het lopen. Dat kan jaren goed gaan zonder dat je er last van hebt. Maar tijdens de zwangerschap verandert je lichaam. Je komt aan, soms zelfs flink, en onder invloed van hormonen verslappen de banden en spieren in je voeten. Hierdoor worden bestaande afwijkingen tijdens staan en lopen langzaam aan erger totdat er 'een druppel is die de emmer doet overlopen'. Op dat moment raken je voeten overbelast. Ineens voel je een drukkende pijn onder je voorvoet, steken of tintelingen in je voorvoet en tenen, pijn ter hoogte van je enkel of je voetboog en pijn in je hiel. Verder kun je last krijgen van je benen of je knieën."

En dat is nog niet alles. "Er kan sprake zijn van een overbelaste spier, een overbelaste spieraanhechting of een overbelast bandje in de voet", vertelt de podotherapeut. "Dat komt doordat de voet veel kantelt bij staan en/of lopen. De spier, spieraanhechting of het band-

je wordt teveel opgerekt en raakt overbelast. In de meeste gevallen gebeurt dit aan de binnenzijde van de voet of onder de voet ter hoogte van de voetholte of hiel. Ook kan sprake zijn van een zenuwbeknelling in je voet of je enkel doordat de ruimtes waarin de zenuwen lopen krappert worden door bijvoorbeeld het vasthouden van vocht of een afwijking tijdens het staan en/of lopen. De pijn ontstaat meestal in het deel van de voet achter de bekknelling.'

Veel mensen denken dat het vanzelf weer overgaat na de bevalling en besteden daarom te weinig aandacht aan deze pijnklachten. 'Dat is niet altijd zo'. 'Het is zelfs zo dat de klachten vaak niet weggaan of weer terugkomen als je een tijdje rust hebt gehad. Bovendien is het heel vervelend om al die tijd met pijn in je voeten rond te blijven lopen. En het is ook nog eens helemaal niet nodig!'

Als je pijnklachten hebt aan je voeten, je benen of je knieën, kan een podotherapeut je helpen. Een podotherapeut is een HBO geschoolde paramedicus en behandelt alle klachten die komen door het niet goed functioneren van de voeten tijdens staan en/of lopen. Je kunt gewoon een afspraak maken met een podotherapeut. Hiervoor is geen verwijzing nodig van een huisarts. Een overzicht van alle podotherapeuten in Nederland is terug te vinden op www.podoth therapie.nl. Aan de hand van een uitgebreid onderzoek bekijkt de podotherapeut of je voeten afwijkingen vertonen. Na dit onderzoek, waarbij ook kan worden gekeken naar de knieën, de heupen en de stand van de rug, wordt er een behandelplan opgezet. Je kunt daarbij denken aan speciale op maat gemaakte inlegzolen om de stand van je voeten te corrigeren, om je voeten te ondersteunen of om de druk van je voet beter te verdelen. Maar ook een schoenadvies of taping kan tot de behandelingsmogelijkheden behoren. Hierna ben je weer pijnvrij en kun je weer volop genieten van je zwangerschap.

En zeg nou zelf: wat is er heerlijker dan shoppen en klussen voor je kleintje zonder pijn in je voeten!

©2016 Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten.



voetstuk
podotherapie

Podotherapeuten zijn specialist op gebied van voetgerelateerde klachten aan voeten, knieën, heupen en rug.

Neem voor meer informatie contact met ons op:
info@voetstuk.nl www.voetstuk.nl

Groningen Laan van de Vrijheid 130 9728 GH Groningen 050 527 43 34	Assen Stelmakerstraat 13a 9403 VB Assen 0592 79 80 06	Stadskanaal Boerhaavestraat 1 9501 HE Stadskanaal 0599 72 90 09	Ureterp Valom 19 9728 GH Groningen 0512 74 80 04
--	---	---	--



Voeding voor moeder en kind

Gezonde buikjes



De eerste drie jaren (plus de prenatale fase) zijn heel belangrijk voor de darmen en daarmee de gezondheid van het kind, want dan wordt als het ware de blauwdruk voor de darmen gemaakt. Deze periode is ook van grote invloed op de gezondheid op latere leeftijd. Hoe fijn is het dan dat we onze kinderen de eerste jaren nog dicht bij ons hebben, zodat wij als ouders zelf invloed hebben. Bijvoorbeeld op wat ze binnen krijgen aan voeding, zodat we mee kunnen bouwen aan die gezonde basis!

Prenatale fase:

Tijdens je zwangerschap is het belangrijk dat je onder andere veel groenten en fruit eet. Deze leveren belangrijke vezels welke je darmflora doen floreren. Hoe meer variatie in voeding, hoe meer variatie er ook ontstaat in je darmflora. Een gevarieerde darmflora verhoogt de kans op een goede gezondheid en verlaagd de kans op overgewicht!

Bevalling:

Tijdens een natuurlijke bevalling komt de baby in aanraking met je vaginale flora en ontlasting. Dit zorgt voor een eerste aangroei van de darmflora bij de baby. De lactobacillen via de vaginale flora en de enterococcus en e.coli via de ontlasting. Deze laatste zijn de zogenaamde aerobe bacteriën. Deze vreten de zuurstof weg en leggen zo een laagje aan in de darmwand, waardoor de overige bacteriën daarna ook goed kunnen nestelen. Als jouw darmflora in orde is, dan geef je je kind deze mooie basis mee.

Borstvoeding:

Tijdens de borstvoeding wordt de volgende groep bacteriën aangemaakt. Dit zijn met name de bifidobacteriën en nog meer lactobacillen. Deze bacteriën produceren onder andere zuren, waardoor ziekmakende bacteriën niet kunnen gedijen. De baby krijgt de bacteriën via de melk binnen, maar ook via de tepelhof. Dus zorg ervoor dat je het gebied rond je tepels niet té schoon houdt, daar gedijen de bacteriën goed op!

Naast dat moedermelk vol zit met antistoffen, zit er ook ureum in. Deze maakt dat de gezonde bacteriën zich snel kunnen vermenigvuldigen. Dit houdt ph-waarde relatief laag, waardoor er

weinig ruimte is voor ziekmakende bacteriën. Het beste is om de eerste 6 maanden exclusief borstvoeding te geven.

Eerste hapjes:

Als de baby ter wereld komt, zijn de darmpjes nog poreus. Pas rond de 6 maanden is de darmwand gedicht. Dat is ook het meest geschikte moment om met bijvoeding te starten, omdat de darmwand dan sterk genoeg is en niet aangetast zal worden door de nieuwe soorten voeding. De vezels uit groenten en fruit zijn voeding voor de bacteriën en zorgen voor hun explosieve groei. Je gaat merken dat de poep dan ook anders gaat ruiken en een andere substantie krijgt. Probeer ook hier weer zoveel mogelijk te variëren.

Dreumes en peutertijd:

Variatie in groenten en fruit zorgt voor meer variatie in de darmflora (zoals hierboven al beschreven. Gebruik volwaardige onbewerkte producten als verse (of diepvries) groenten en fruit, vis, vlees, eieren, yoghurt, olie. Laat de pakjes en zakjes zoveel mogelijk staan. Variëer ook in de diverse soorten granen. Kies voor brood met een extra lange rijstijd (bij de meer authentieke bakkers te krijgen). De gluten, fytinezuur en andere stofjes, worden door de lange rijstijd vóór-verteerd, waardoor ze door de darmen beter verwerkt kunnen worden. De reden dat er nu zoveel mensen gluten-intolerant zijn, is dat er te vaak brood en pasta wordt gegeten, welke niet voldoende verwerkt in de darmen terecht komt. Dit kan klachten veroorzaken

Wat als je het niet allemaal in de hand hebt:

Helaas loopt alles niet altijd zoals je zou willen. Een natuurlijke bevalling is niet altijd een mogelijkheid, soms slaat de borstvoeding niet aan en ook die antibiotica kuur kan soms toch echt nodig zijn in die eerste levensjaren. Dit heeft allemaal effect op de darmflora van je kind. Gelukkig zijn kinderen flexibel en is er met probiotica, darmtherapie en voeding een hoop te herstellen. Ga niet zelf sleutelen, maar zoek een goede darmtherapeut die je hierbij kan ondersteunen. Want die eerste blauwdruk kan je ten slotte maar één keer aanleggen.

Bron: Monique Bos

Van kinderwens naar gezonde zuigeling

Een goed begin is het halve werk
Niet zo'n gek idee om een gezond voedingsadvies aan de diëtist te vragen.

Met name wanneer er sprake is van

- overgewicht
- voorkomen van snelle te grote gewichtstoename
- verhoogd risico op zwangerschapsdiabetes
- misselijkheid



a. de haan-pottjegort
diëtistenpraktijk

Wolgastraat 52
9406 RX Assen
www.opdieetinassen.nl
info@opdieetinassen.nl
tel: 0592 - 398255
mob: 0621171984

Back in shape

Bij al het babygeluk en genieten van je zwangerschap bekruipt je misschien wel eens de vraag hoe je na de bevalling je vertrouwde figuur terug krijgt. Zeker als je voor de spiegel staat. Of de foto's van die na hun bevalling weer zo slank ogende fotomodellen onder ogen krijgt. De vraag stellen is hem beantwoorden: natuurlijk zijn er tal van mogelijkheden om weer snel back in shape te zijn.

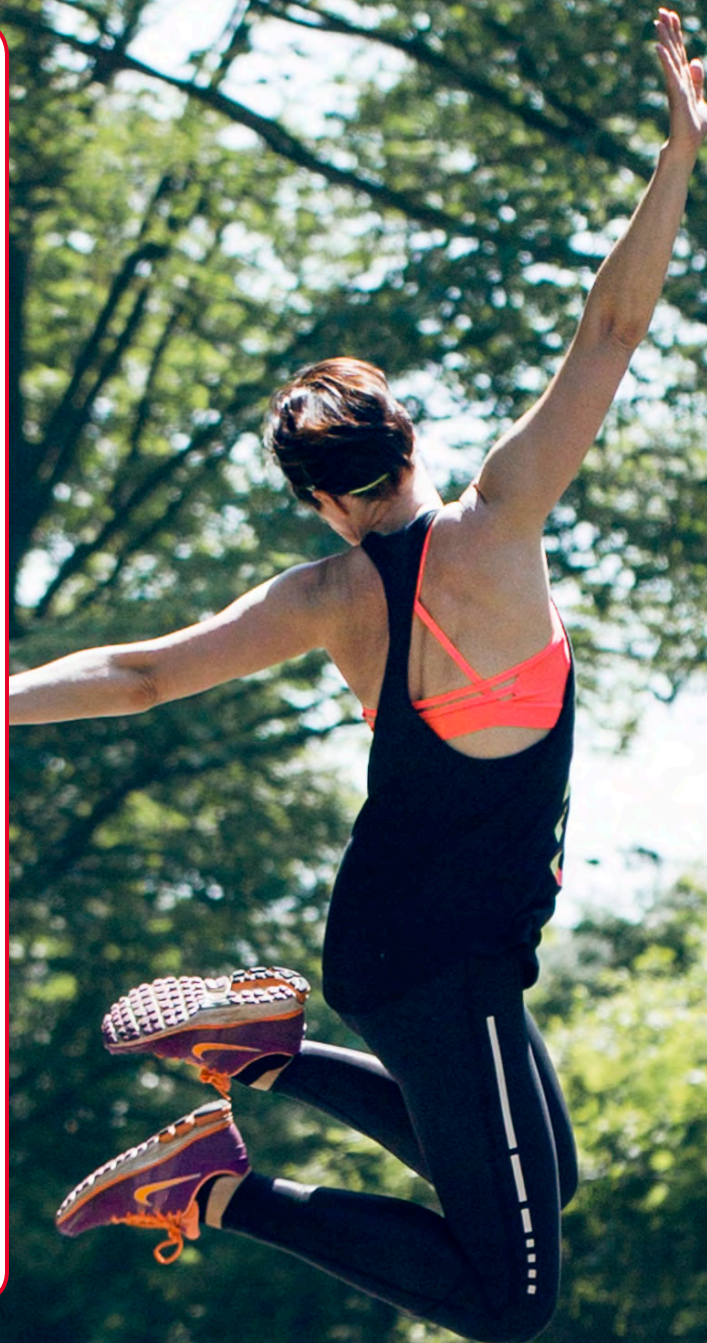
'Elk pondje gaat door het mondje'; het klinkt oubollig, maar is zeker van toepassing als je weer op je vroegere gewicht wilt komen. Gezond eten, volwaardige maaltijden, variatie in wat je eet, niet te vet en niet teveel en zo weinig mogelijk 'snaaien', zijn kernbegrippen als het om eten na de bevalling gaat. Staat de weegschaal na de bevalling op een gewicht dat je, vergeleken met wat je voor de zwangerschap woog, te hoog vindt? Vergeet dan niet dat je extra vet hebt opgeslagen en de eerste tijd nog veel vocht vasthoudt, dat na verloop van tijd op natuurlijke wijze verdwijnt. Geef je borstvoeding dan is het advies om extra te eten. Zolang je gezond eet kom je daar niet van aan. Bovendien vraagt borstvoeding extra energie. Elders in deze uitgave lees je meer over borstvoeding.

Bewegen en conditie

Naast gezond en gevarieerd eten en drinken, is het aan te raden om liefst direct na de bevalling te gaan werken aan je conditie. Doe je dat niet, dan zul je merken dat je alleen maar meer aankomt. Begin echter rustig, bouw het geleidelijk op en zorg voor voldoende rustmomenten tussendoor. Zit je op een sportschool vraag daar dan naar een oefenprogramma waarbij je veel beweegt en geleidelijk aan kunt starten met oefeningen voor je buik- en bekkenbodemspieren. Veel van die oefeningen kun je trouwens ook gewoon thuis doen. Op het internet vind je allerlei tips en aanwijzingen.

Ook outdoor

Naast thuis of in een sportschool kun je ook in de buitenlucht aan je conditie werken. Zoals bij Mom in Balance dat inmiddels 73 locaties in het hele land aanbiedt. Mom in Balance is bovendien een Nederlands succesverhaal dat al in veel landen wordt uitgerold. Je traint er wekelijks - samen met andere net bevallen moeders - in de buitenlucht en onder professionele begeleiding. Het Back in Shape herstelprogramma zorgt ervoor dat vrouwen zich weer snel fit en energiek voelen na de bevalling. Meer informatie vind je op www.mominbalance.com



(Last van) Spataderen

Tijdens je zwangerschap kun je spataderen op je benen krijgen. Zeker als je daar nooit eerder last van hebt gehad is dat wel even schrikken. Bovendien gaan spataderen vaak gepaard met een moe gevoel, pijn, jeuk en/of kramp in je benen. Kortom, heel vervelend allemaal.

Voor wie het niet weet: een spatader is een opgezwollen, blauw/ paarskleurige ader die zichtbaar in een kronkelig patroon net onder of op de huid van je been (of elders) loopt. Vanuit de aderen in je benen stroomt bloed terug naar je hart, waarbij 'ingebouwde' kleppen ervoor zorgen dat dit bloed alleen naar één kant stroomt. Dit ingenieuze stelsel kan tijdens je zwangerschap worden verstoord: door hormonale invloeden kunnen de vaatwanden van je aderen hun stevigheid verliezen, terwijl je benen het extra zwaar hebben. Samen kan dit ervoor zorgen dat het terug stromen van bloed uit je benen naar je hart minder goed gaat en bloed zich ophoopt. Daardoor krijg je spataderen.

Wat nu?

Natuurlijk wil je zo snel mogelijk weer van je spataderen af. Daarvoor zijn er diverse behandelingen en therapieën, waarvan je sommige ook in dit magazine tegenkomt. Daarnaast kun je je huisarts raadplegen en je verloskundige om tips vragen. Om je nu al te helpen hebben wij een aantal van die tips voor je op een rijtje gezet:

- Zoals al aangegeven krijgen je benen het tijdens je zwangerschap extra te verduren. Door de maanden heen word je immers zwaarder en ga je ook nog eens anders lopen. Daarom is het be-

langrijk om je lichaamsgewicht goed in de gaten te houden en overgewicht te voorkomen. Dat helpt om de druk op de aderen in je benen niet nóg groter te laten worden;

- Blijf in beweging. Sta dus niet te lang en kom regelmatig uit je stoel. Ga wandelen, fietsen of zwemmen. Dat is goed voor je been-spieren en daarmee ook voor de stevigheid van je aderen. En zit je, sla dan niet je benen over elkaar, want daar knel je de bloedsomloop mee af;

- Wat ook kan helpen zijn elastische, nauwsluitende en goed passende kousen met drukklasse 1. Die drukken op de aderen waardoor het bloed vanuit je benen beter terug stroomt naar je hart. Ze zijn er als kousen en panty's en in allerlei maten en kleuren. Je moet ze wel alle dagen dragen, van opstaan tot je naar bed gaat en tot minimaal 6 weken na je bevalling;

- Over slapen gesproken: slaap met een kussen onder je benen, zodat ze ongeveer 15 cm hoger liggen. Daardoor stroomt het bloed vanuit je benen gemakkelijker naar je hart;

- Ook belangrijk: zorg ervoor dat je benen niet te warm worden. Dus geen elektrische deken, saunabezoek of een zonnebank;

- En tenslotte: draag geen knellende kleding en sokken.

En daarna?

De kans dat je spataderen na de bevalling geheel of gedeeltelijk vanzelf verdwijnen is aanwezig, maar een garantie is dat niet. Bovendien kunnen spataderen terug komen als je opnieuw zwanger wordt. Er zijn verschillende behandelingen waarmee je spataderen definitief kunt laten verwijderen, maar laat dit niet doen als jullie nog een kindje willen. Vraag je huisarts om advies. Hij kan je eventueel doorverwijzen naar een specialist.



Voel je nóg blijer na je zwangerschap



Patiënten waarderen ons met een

9,1



Zoom 10, 9405 PS Assen.

Last van aambeien of spataderen? Wij helpen je er snel en veilig vanaf!

Veel vrouwen hebben als gevolg van een zwangerschap last van aambeien of spataderen. Bij de Braamkliniek hebben we al meer dan 20 jaar ervaring in het behandelen hiervan. Onze artsen werken uiterst zorgvuldig en gebruiken de nieuwste technieken. Bespreek het met je huisarts en maak dan een afspraak. De behandeling wordt vrijwel altijd vergoed door je zorgverzekeraar. **Bel voor meer info 0592-315255, of kijk op www.braamkliniek.nl**

Beauty Zwangerschap en je huid

Tijdens je zwangerschap zijn veel dingen aan je lichaam anders. Ook je hormoonhuishouding verandert. Els de Borst van de gelijknamige schoonheidssalon uit Papendrecht is aangesloten bij ANBOS en ontving in 2013 een Beauty Award voor de beste Beauty Salon van Nederland. Zij ontvangt regelmatig zwangere vrouwen in haar salon en geeft graag wat tips!

Hoe komt het dat je huid er anders uit ziet wanneer je zwanger bent en waar moeten zwangere vrouwen extra rekening mee houden?

Het hele lichaam, dus ook de huid, verandert onder invloed van hormonen. Iedere vrouw en iedere huid is uniek, daarom zijn de veranderingen in de huid tijdens een zwangerschap bij iedereen verschillend. Ook het vochtarmer of vetter worden van de huid verschilt. Door toename van de bloedvoorziening in het lichaam en het slapper worden van de vaatwanden kunnen er veranderingen optreden in de bloedvaten, soms wordt vocht vastgehouden en soms zie je vermeerdering van donshaar in het gezicht.

Wat kunnen zwangere vrouwen zelf doen om de huid zo egaal mogelijk te houden?

De schoonheidsspecialist signaleert veranderingen in de huid en stemt zijn of haar behandeling hierop af. Huidverzorging thuis is ook belangrijk. Bij een veranderende huid gebruik je bijvoorbeeld een ander verzorgingsproduct dan normaal. Uiteraard is er bij de schoonheidsspecialiste veel meer mogelijk dan alleen gezichtsbehandelingen en advies.

Moeten zwangere vrouwen zich extra beschermen tegen uv-stralen?

Een intensieve zonbescherming is echt een must. Onder invloed van hormonen kunnen er namelijk ook pigmentveranderingen plaatsvinden in het gezicht. Uiteraard is het voor iedereen belangrijk zich goed te beschermen tegen uv-stralen.

Als je meer last krijgt van overbeharing in het gezicht, trekt dit dan na de zwangerschap weer weg?

De eventuele vermeerdering van overbeharing in het gezicht verdwijnt naarmate je hormoonhuishouding weer meer op orde komt. Net zoals na de bevalling het hoofdhaar (wat meestal ook vermeerdert tijdens de zwangerschap) kan uitvallen.

Vind jouw ANBOS-schoonheidsspecialist!

Ook op zoek naar een deskundige schoonheidsspecialiste zoals Els? Ga dan naar www.anbos.nl en vind een schoonheidsspecialist in de buurt. De ANBOS-schoonheidsspecialist is gediplomeerd, heeft in veel gevallen een of meerdere specialisaties en werkt volgens kwaliteitsrichtlijnen.

Els de borst

ANBOS



HuidZorg Drenthe

Biedt oplossingen voor

- Voctophoping
- Brandwonden
- Littekens
- Striae
- Huidverbetering
- Bloedvaatjes en wratjes
- Pigment en huidverkleuring
- Overmatige haargroei
- Acne

www.huidzorgdrenthe.nl



Lokatie emmen: 0591-70 80 01 | info@huid-orgdrenthe.nl | Lokatie hoogeveen: 0528-26 12 38



HypnoBirthing® diepe ontspanning voor een relaxte bevalling

HypnoBirthing® is een volledige zwangerschapscursus waarbij ultieme ontspanning door zelfhypnose centraal staat. Onderzoek toont aan dat als je bij de bevalling gebruik maakt van ontspanning, je minder pijn hebt en ook minder behoefte hebt aan pijnbestrijding. Ontspannen, goed geïnformeerde vrouwen hebben vaker een soepele bevalling zonder ingrepen. Hoe eerder je start, hoe meer je aan de cursus hebt. Rond 20 weken zwangerschap is een mooie tijd om te starten.

HypnoBirthing® is een filosofie en techniek ineen die je helpt om je te ontspannen, zonder stress zwanger te zijn en vol vertrouwen te bevallen. De basis is zelfhypnose, waardoor je je totaal kunt ontspannen en toch altijd volledig 'in control' blijft. Hypnose kun je het beste vergelijken met dagdromen of helemaal opgaan in een goed boek of een film: momenten waarop je op één ding gefocust bent en al het andere om je heen wegvalt. De gecertificeerde docenten van Vereniging HypnoBirthing Nederland geven trainingen waarbij je jezelf bewust in een ontspannen staat leert te brengen en daarbij gedachten en beelden gebruikt die bijdragen aan een positieve geboorteverwachting.

Beroemde moeders

Onderzoek toont aan dat vrouwen die gebruik maken van zelfhypnose tijdens de bevalling minder pijn hebben en vaak niet of nauwelijks behoefte hebben aan medische pijnbestrijding. Sterker, bij zelfhypnose komt een spontane vaginale bevalling vaker voor en is er minder noodzaak tot bijstimulatie en een keizersnede. In haar voorlichting over pijn en pijnbehandeling tijdens de baring, kwalificeert de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV) zelfhypnose dan ook als een 'comfortverhogende maatregel'. Op zich logisch; wanneer je ontspannen bent, geeft je autonome zenuwstelsel immers minder pijnprickers door en levert het lichaam haar lichaamseigen pijnstillers: endorfine. Er zijn dus nogal wat voordelen verbonden aan HypnoBirthing®, wat overigens ook volmondig wordt beaamd door

beroemde jonge moeders waaronder Nederlands topmodel Doutzen Kroes. "De bevalling was een heel bijzondere ervaring en echt heel mooi", aldus Kroes over de cursus HypnoBirthing® in het tijdschrift 'Privé' van 31 juli 2014.

Uitgebreide cursus

Bij de cursus HypnoBirthing® gaat het om actief horen, zien en voelen. Door de leerstof toe te passen krijg je meer en meer vertrouwen in je eigen kracht en je lichaam. De groeps- of privé cursus bestaat uit informatie en theorie, zelf ervaren en oefenen van technieken en kijken naar video's waarop je het geleerde in praktijk ziet. De cursus is bedoeld voor moeders en hun geboortepartner, oftewel degene die er voor haar zal zijn tijdens de geboorte. Meestal is dit de partner, maar dat kan natuurlijk ook ook een vriendin, zus of moeder zijn. Door samen de cursus te volgen wordt de band versterkt en is men goed voorbereid op de komst van het kindje. Ook voor ouders die een volgend kind verwachten, is deze cursus goed geschikt. Het is dan juist fijn om die paar uur per week met aandacht bezig te zijn met de voorbereiding op de komst van hun jongste kind. Op het programma staan o.a.: begrip van hoe geboortespijeren werken, leren jezelf te ontspannen, verschillende ademtechnieken, activeren van de endorfine (natuurlijke ontspanning) in je lichaam, contact met je kindje tijdens de zwangerschap maar ook de hechting na de geboorte tussen ouder en kind, loslaten van (oude) geloofsovertuigingen en angsten over de geboorte, nog beter naar de signalen van je lichaam en je baby te luisteren, leren hoe je zelfhypnose kunt gebruiken, enzovoorts. Ook zul je het HypnoBirthing®-boek lezen, oefenen met 'mp3's en kijken naar video's die je zullen inspireren en je een handvat geven voor het soort geboorte dat jij, je partner en je baby willen ervaren.

Meer informatie

Groeps- en individuele cursussen worden gegeven door heel Nederland. Op www.hypnobirthing-nederland.nl kun je vinden waar de training bij jou in de buurt wordt gegeven. Let daarbij op het certificaat van de trainer. De training wordt aangeboden in 5 bijeenkomsten van elk 2½ uur; 12½ uur in totaal dus, omdat na ruim 25 jaar is bewezen dat deze tijdsduur de beste resultaten geeft.

Handige tips & weetjes!

Koortslip

Bij zwangerschap is de kans op een koortslip groter. Het tintelende gevoel gaat over in blaasjes die openbarsten en overgaan in wondjes. Maak je geen zorgen, maar behandel ze goed en kom er verder niet aan. Ben je bijna uitgerekend en krijg je een koortslip, neem dan contact op met je verloskundige om besmetting van de baby te voorkomen.

Vakanties

Natuurlijk kun je op vakantie als je zwanger bent; op de meeste bestemmingen zonder problemen. Willen jullie verder weg, bijvoorbeeld naar de tropen, dan zijn er echter wel risico's zoals ziektes, virussen en benodigde inenting. Probeer uit te vinden of er goede en snel bereikbare gezondheids- en kraamzorg beschikbaar is. Wil je later tijdens je zwangerschap een vliegvakantie boeken, bedenken dan dat je tot 34 weken (bij sommige maatschappijen 36) nog mee terug mag vliegen.

Zwangerschapsverlof

Het zwangerschapsverlof is hier zuinig, vooral voor papa's (5 dagen m.i.v. januari 2017). Heb je een baan, dan heb je recht op zwangerschapsverlof en -uitkering. En na de bevalling op bevallingsverlof en bevallingsuitkering. Zwangerschaps- en bevallingsverlof duren in totaal minstens 16 weken, waarbij je het laatste deel van het bevallingsverlof over 30 weken kunt spreiden. Ook krijg je extra verlof als je baby lang in het ziekenhuis heeft gelegen. (Bron: rijksoverheid.nl).

Alcohol

Bedenk dat als jij zwanger bent en alcohol drinkt, je kindje met je mee drinkt. Van het begin af aan. Welke negatieve invloeden dat heeft op de groei en ontwikkeling van de baby is bij elke vrouw verschillend. Wil je geen enkel risico lopen, stop dan met alcohol drinken vanaf het moment dat je weet dat je zwanger bent.

Drugs

Of het nu om hard- of softdrugs gaat, allebei zijn ze schadelijk voor je ongeboren kind. Stop er dus direct mee zodra je weet dat je zwanger bent. Dat klinkt makkelijker dan het is, zeker als je verslaafd bent. Gebruik jij soft- of harddrugs en ben je zwanger? Neem dan zo snel mogelijk contact op met je huisarts. Hij kan je verwijzen naar instanties die je helpen te stoppen of af te kicken.

Medicijnen

Gebruik je regelmatig medicijnen en ben je net zwanger, neem dan direct contact op met je huisarts of apotheek om te overleggen of je huidige medicijnen kunt blijven gebruiken of dat een ander middel beter is. Ook als het om een tijdelijk en/of vrij beschikbaar geneesmiddel gaat is dat verstandig.

Roken

We weten allemaal dat roken ongezond is met grote risico's voor je gezondheid. Hoe moet dat dan wel zijn voor je ongeboren kindje? Toch rookt zo'n 20% van de zwangere vrouwen of ze roken mee in de nabijheid van anderen. Roken als je zwanger bent zorgt voor enorme gezondheidsrisico's voor je baby. Zet dus alles op alles om ermee te stoppen zodra je weet dat je zwanger bent.

Korte informatie

Aangifte

Is jullie kindje geboren? Zorg er dan voor dat je hij of zij binnen 3 werkdagen na de geboorte aangeeft bij de Burgerlijke Stand van de gemeente waar jullie kindje geboren is.

Uitwendige versie

Als je kindje rondom 36 weken zwangerschap met het kontje beneden ligt in plaats van met het hoofd, bestaat de mogelijkheid om het kindje te laten draaien. Dit wordt ook wel uitwendige versie genoemd. Verloskundige Eke van de Molen is hierin gespecialiseerd.

Over tijd

Wil je zwanger worden, begin dan direct met het slikken van foliumzuur. Dat koop je bij de drogist of apotheek en neem je \pm 4 weken voor de zwangerschap in. Ben je over tijd en twijfel je of je zwanger bent, doe dan een zwangerschapstest.

Erkenning regelen

Een man is automatisch wettelijk vader als hij is getrouwd of een geregistreerd partnerschap heeft met de moeder van zijn kind. Zijn jullie dit niet en je wilt wel dat jouw partner als wettelijke vader van het kindje wordt gezien dan is het verstandig om in de zwangerschap samen naar het gemeentehuis te gaan om de erkenning te regelen. Bij sommige gemeenten moet je vooraf een afspraak maken. Het is \ddot{u} n dat je dit al vroeg in de zwangerschap regelt, het liefst voor de 24 weken zwangerschap.

Bed en ondersteek regelen

Vanaf 37 weken moet je een verhoogd bed en ondersteek in huis (op de begane grond) hebben, ook al beval je in het ziekenhuis. Het bed moet een minimale hoogte hebben van 70cm. Je kunt dit oplossen door een eenpersoonsbed op klossen of op bierkratjes te plaatsen. Klossen kun je overigens gratis lenen, evenals een ondersteek.

Verzekering

Wanneer je zwanger wilt worden, of als je het al bent, is het goed om naar je verzekering te kijken. Soms kan het uit om je verzekering aan te passen. Denk bijvoorbeeld aan het vergoeden van een ziekenhuisbevalling, kraamzorg, ambulanceritten, couveuseverzorging e.d.

Kraampakket

In een kraampakket zit alles voor een thuisbevalling en voor de kraamperiode. Meestal kun je dit pakket via je zorgverzekeraar aanvragen. Er zijn een aantal verzekeraars die zo'n pakket niet vergoeden. In dat geval moet je zelf een kraampakket aanschaffen. De benodigdheden staan op onze website vermeld. Het is fijn dat je het kraampakket rondom 30 weken zwangerschap in huis hebt.

Bevalling

Ons land kent een unieke keuzevrijheid: je mag zelf bepalen of je thuis of in het ziekenhuis wilt bevallen. Wil je zonder medische reden in het ziekenhuis bevallen, dan moet je, afhankelijk van de verzekering een eigen bijdrage betalen van ongeveer €320,-. Soms heb je geen keus en is er medische noodzaak om in het ziekenhuis te bevallen. Dit zal de verloskundige aangeven en dan zijn er geen kosten aan verbonden.

(H)erken een traumatische bevalling

“Terwijl de visite beneden beschuit met muisjes at, lag ik in bed te huilen”

De periode rondom je zwangerschap en de geboorte van je kindje is vaak een hectische periode waarin belangrijke levensgebeurtenissen elkaar in rap tempo opvolgen: een nieuwe baan, trouwen, zwanger worden, verhuizen, verbouwen en moeder worden. Als je deze gebeurtenissen combineert met slaapgebrek, hormonen en de verantwoordelijkheid die je als kersverse moeder ervaart, dan is het niet zo gek dat je soms aan jezelf gaat twijfelen en er nare gedachten over deze periode ontstaan.

Gelukkig merken de meeste vrouwen dat na verloop van tijd de nare gedachten over de periode rondom hun zwangerschap en hun bevalling afnemen. Voor moeders die last blijven houden van negatieve ervaringen met betrekking tot hun bevalling is het belangrijk dat er meer aandacht voor dit onderwerp komt, zodat zij weten dat zij niet de enige zijn die hiermee rondlopen.

Veel vrouwen hebben dagelijks last van grotere of kleinere onverwerkte traumatische ervaringen van tijdens of vlak na hun bevalling. Een op de vier vrouwen kijkt drie jaar later nog negatief terug op de bevalling, slechts 2% hiervan krijgt de officiële diagnose PTSS (post traumatische stress stoornis) en wordt hiervoor behandeld. Voor het merendeel van deze moeders volgt geen diagnose en daarmee ook geen hulp. Hun dagelijks leven wordt echter wel in meer of mindere mate beïnvloed door negatieve gedachten, ze zitten niet lekker in hun vel, zijn snel emotioneel en kunnen zelfs psychische klachten ontwikkelen. Niet alleen voor de vrouw zelf heeft het impact op haar leven, ook de relatie met haar partner kan hierdoor onder druk komen te staan en zelfs het hechtingsproces met de baby kan negatief worden beïnvloed.

Traumatische bevalling

Het is voor een ander niet te zeggen of jouw bevalling een traumatische ervaring is, dit ligt eraan hoe jij het ervaren hebt en heeft vaak te maken met het verschil tussen wat je verwacht van de bevalling en hoe het daadwerkelijk verloopt. Naast medische ingrepen, kan ook de manier waarop een behandelaar tijdens of na de bevalling tegen je praat, aanleiding zijn voor een trauma. In de loop der tijd kunnen deze ervaringen uitmonden in klachten als oververmoeidheid, nachtmerries, angst, concentratieproblemen, depressie of burn-out. Ook kan het jouw keuze voor een volgende zwangerschap beïnvloeden vanwege de angst om wéér te moet bevallen. Vaak wordt onderschat dat mannen ook last kunnen krijgen van traumatische ervaringen omtrent de bevalling en ook zij gevoelens van machteloosheid, prikkelbaarheid, angst en nachtmerries kunnen ervaren.

Gelukkig wordt er de laatste jaren steeds meer bekend over de impact van een traumatische bevalling en is hier ook vanuit de verloskunde steeds meer aandacht voor. Tijdens de nacontrole wordt door verloskundigen gesproken over hoe de bevalling is ervaren en wordt er diverse nazorg geboden zoals de huisarts, psycholoog of soms zelf psychiater. Als de psycholoog of psychiater voor jou een stapje te ver is, is er ook de mogelijkheid om te spreken met een vrouwencoach of bevallingstraumaverwerkingsspecialist. Indien je merkt dat je 4 tot 6 weken na de bevalling nog steeds last hebt van herbeleving van de traumatische ervaring, van vermijdend gedrag of verhoogde prikkelbaarheid en dit invloed heeft op het dagelijks functioneren, is er grote kans dat er sprake is van (partiële) PTSS en raad ik je aan om op zoek te gaan naar professionele hulp.

EMDR

Een techniek die steeds vaker wordt gebruikt bij de behandeling van een bevallingstrauma, is EMDR (Eye Movement Desensitization and

Reprocessing). Dit is een techniek waarbij de herinnering aan de traumatische gebeurtenis, de bevalling, blijft bestaan maar waarbij de negatieve gevoelens die er voor jou aan gekoppeld zijn, verdwijnen. EMDR is een behandeling met snel effect. Vaak zijn na 1-3 sessies al grote stappen gezet. De scherpe randjes gaan van de herinnering af en in je hoofd ontstaat ruimte voor andere emoties.

“Recent heb ik een vrouw begeleid die ruim een half jaar na de geboorte van haar dochtertje veel negatieve gevoelens had. Haar dochtertje was 10 weken te vroeg geboren en zij moest haar dochtertje 10 weken lang, elke avond in het ziekenhuis achter laten. De wandeling door de ziekenhuisgang, van het babykamertje naar de lift, leek steeds langer te worden en langer te duren. Als zij tijdens onze gesprekken aan die gang herinnerd werd, begon zij te huilen. Na een EMDR-sessie van 30 minuten heeft de gedachte aan die gang geen negatieve lading meer voor haar en loopt zij nu zonder tranen in haar ogen door deze ziekenhuisgang.”

(H)erkennen

Het is erg belangrijk om de symptomen van een trauma te herkennen, én te erkennen dat er sprake is van een probleem, wat het dagelijks leven van jou, je kind, je partner en de rest van de omgeving kan beïnvloeden. Herken je na het lezen van dit artikel een aantal van de genoemde symptomen bij jezelf of iemand anders: ga dan opzoek naar een zorgverlener bij jou in de buurt, want je hoeft er niet alleen voor te staan!

bron: Susanne Laverman • t. 06-28 25 41 57 • www.bevallingstraumaverwerking.nl



Eigen Wijze Coaching

tijd voor jouw wijze

- Ben je vaak gespannen en vermoeid
- Voel je je gejaagd in het dagelijks leven
- Heb je een relationeel vraagstuk, hetzij op het werk of op privé gebied
- Heb je behoefte aan een betere balans in je leven
- Ben je toe aan persoonlijke ontwikkeling

Ben je zwanger of moeder, herken jij je in bovenstaande vragen en zou je dit graag willen veranderen?

Neem dan gerust contact op!



Lieneke Elzing Uithof 70b, 7761 XL Schoonebeek
Telefoon: 06-28417112 • www.eigenwijzecoaching.nu

De komst van een nieuw kindje binnen het gezin!

De komst van een nieuw kindje brengt voor zowel ouders als voor de broertjes/zusjes allerlei nieuwe veranderingen met zich mee, de samenstelling van het gezin verandert.

Het ouderschap is voor ouders niet meer nieuw, daarbij is het wel nieuw dat ouders de aandacht zullen moeten verdelen tussen de kinderen. Dit kan allerlei reacties met zich meebrengen. De reactie van kinderen op het krijgen van een broertje of zusje verschilt per kind (afhankelijk van de leeftijdsfase). Posities en onderlinge relaties binnen het gezin veranderen; het enige kind wordt een oudere broer of zus, het jongste kind wordt het middelste kind. Dit kan een grote impact op kinderen hebben. Voor de ontwikkeling van het kind is het belangrijk om hier aandacht voor te hebben.

Deze verandering is een hele ingrijpende gebeurtenis; drukte in huis, een baby die veel aandacht vraagt en zijn plekje in huis opeist. Dit kan tot allerlei emoties en dubbele gevoelens leiden: blijdschap, spanningen, jaloezie, onzekerheid. Ieder kind reageert op zijn eigen manier, voor veel jonge kinderen is het nog moeilijk om de emoties te uiten. Het ene kind is heel blij met de komst van de baby en sommige kinderen ervaren de baby als een indringer en proberen van alles te doen om de baby weg te krijgen (wegduwen). Andere kinderen vallen even terug in de ontwikkeling en laten 'babygedrag' zien. Omdat elk kind anders reageert en dus niet te voorspellen is, is het lastig om aan te geven hoe je een kind het beste kunt voorbereiden op de komst van een broertje of zusje. Wel is er een aantal handvaten te geven die kunnen helpen om de acceptatie van het nieuwe kindje te vergemakkelijken.

Een nieuw kindje is voor iedereen binnen het gezin even wennen, iedereen heeft tijd nodig om aan de situatie te wennen. Voor peuters is er één iemand het middelpunt binnen het gezin en dat is zijn eigen persoontje. Hij/zij heeft net het eigen 'ik' geleerd en is daar volop mee aan het experimenteren. Het is dan niet gemakkelijk om dit plekje de moeten delen. Kortom iedereen krijgt te maken met een veranderende rol binnen het gezin. Wat kun je doen: Voor jonge kinderen is het niet handig om snel te vertellen over de komst van een baby binnen het gezin, (zeven, acht maanden is erg lang voor jonge kinderen).

Beter is om de komst van de baby aan te kondigen als de zwangerschap zichtbaar is. Voor het jonge kind is het dan minder abstract, omdat hij/zij de buik van moeder kan zien. In deze maanden wordt er vaak over de nieuwe baby gesproken, er worden spulletjes gekocht etc. Het beste is om niet teveel aandacht te besteden aan de zwangerschap, laat het initiatief een beetje bij het kind. Bij-



na alle kinderen vinden een baby in mama's buik heel interessant en zullen zelf met allerlei vragen komen, daarnaast kun je samen allerlei boekjes lezen; uitleggen hoe alles zal verlopen bij de geboorte, uitzoeken van spulletjes, etc. Als de baby in het huidige bed van de oudste gaat slapen is het handig om al enkele maanden van tevoren dit bed weg te halen, zodat het even uit het zicht is en het pas een aantal weken voor de geboorte tevoorschijn te halen. Daarbij is het raadzaam om te vertellen dat je kind nu groot genoeg is voor een groter bed. Als je zegt dat de baby het huidige bed nodig heeft, kan het oudere kind zich afgewezen voelen. Hetzelfde geldt als je de kamers wisselt, doe dit daarom ruim van tevoren.

Als de baby eenmaal is geboren, moet het gezin een nieuwe dagelijkse routine en regelmaat vinden; rekening houden met voedingstijden, er komt veel bezoek, etc. Vooral in deze beginperiode is het belangrijk dat er ook aandacht is voor het oudere kind of de oudere kinderen. Stimuleer daarom het bezoek om dat te doen. Mogelijk kan ook de partner van moeder wat extra tijd vrij maken om iets leuks met het ouder broertje/zusje te gaan doen. Daarnaast is het belangrijk om de oudste te betrekken bij de baby.

Laat hem/haar spulletjes mee klaarzetten voor het bad, voeding, etc. Spreek daarbij je waardering uit, daardoor vergroot je de betrokkenheid en het gevoel van saamhorigheid.

Wanneer een kind uitspreekt dat het niet blij is met de komst van de baby, is het goed om deze reactie te erkennen en te accepteren. Toon begrip voor dit gedrag, maar geef daarbij wel heel duidelijk de grenzen aan (soms weten kinderen even niet hoe of wat en zijn ze in de war met daarbij een hoop verwarrende gevoelens). Wees duidelijk over ongewenst gedrag, zonder dat het kind zich schuldig te laten voelen. Benadruk dat wat hij/zij doet onacceptabel is, niet de persoon zelf. Negeren van ongewenst gedrag is niet raadzaam. Het kind leert op deze manier dan verkeerd gedrag aan en voelt zich waarschijnlijk nog meer afgewezen omdat hij/zij de aandacht waar het juist

om vraagt niet krijgt. Probeer juist de extra aandacht waar het kind om vraagt te geven en ruim daar zoveel mogelijk tijd voor in. Begrip, extra aandacht en wat geduld kan vaak ergere problemen voorkomen. Doe af en toe iets alleen met het oudere kind als de baby er is en laat daarbij merken dat je hem/haar nog even graag ziet als voor de geboorte van de baby. Als je kind lastig gedrag laat zien, betekent dit ook dat je kind je vertrouwt en dat hij/zij op deze manier laat zien dat hij/zij de situatie moeilijk vindt, geef je kind daarom de ruimte voor het uiten van zijn/haar gevoelens. Let daarnaast op tekenen van terugtrekking of sombere stemmingen, bespreek dit met de kinderopvang/ peuterspeelzaal/ school en spreek je zorgen uit. Voor sommige kinderen kan het lastig zijn om hun gevoelens te uiten, het kan dan ook raadzaam zijn om hulp te vragen bij een kind- en gezinscounselor voor ondersteuning van het kind en de ouders bij het omgaan met diverse gevoelens en situaties. Een vrijblijvend gesprek aanvragen is altijd mogelijk.

Ellen Saris | Kind- en gezinscounselor | Praktijk Talent & CO | tel. 06-23993303

A woman in a light-colored cardigan and blue pants is running towards the camera in a park. In the background, a young girl in a pink shirt and blue jeans is lying on the ground. A red circular callout is overlaid on the top left of the image.

Cursus wordt
veelal vergoed door
de zorgverzekeraar!

Weet jij wat je moet doen als jouw kindje iets overkomt?

Volg een cursus Eerste Hulp aan baby's en kinderen

Kijk op www.eerstehulpgroep.nl of bel 088 603 0 603

Er is altijd wel een cursuslocatie bij jou in de buurt

 **eerste hulp**
GROEP weten hoe te handelen
bij ongevallen



EHBO bij kinderen

Kinderen en kleine ongelukjes horen bij elkaar. Ze worden sneller, mobieler en gaan op onderzoek uit. Heel normaal, maar als er een echt ongeluk(je) gebeurt, weet jij dan wat je moet doen? Het blijkt dat maar weinig ouders weten hoe ze hun kind zelf eerste hulp kunnen geven. Wil jij dat wel, volg dan de cursus 'EHBO bij baby's en kinderen'.

Het is niet nieuw dat de meeste ongelukken en ongelukjes in en om het huis plaatsvinden. Alleen al de klussers en doe-het-zelvers waren in 2015 goed voor 120.000 ongevallen, waarbij 24.000 mensen op de spoedeisende hulp terecht kwamen. Bij kinderen zijn die cijfers nog veel indrukwekkender; elk jaar komen gemiddeld rond de 140.000 kinderen op de spoedeisende hulp terecht, terwijl maar liefst 10.000 daarvan in het ziekenhuis opgenomen moeten worden. Meer dan 50% van deze ongevallen vindt in en om het huis plaats.

Vallen

Vooraf het vallen staat met stip bovenaan als het om ongelukken van kinderen gaat: meer dan 65% wordt daardoor veroorzaakt. Dat vallen gebeurt thuis (meer dan 30%) en ook op straat, op school, in het kinderdagverblijf en op tal van andere locaties. Voorop staat het vallen van trappen, speel- en gymtoestellen, van de commode, enzovoorts. En ook door struikelen, uitglijden en tegen iets of iemand aanbotsen. Naast wonden, kneuzingen en fracturen aan allerlei ledematen, komt hoofdletsel door valongelukken relatief veel voor, vooral bij jonge kinderen waarvan bijna 50% door hoofdletsel op de spoedeisende hulp terecht komt. In de meeste gevallen voor licht of ernstig hersenletsel.



Rode Kruis

Andere oorzaken

Na vallen is vergiftiging door inslikken van medicijnen en huishoudelijke middelen (afwastabletten, was- en schoonmaakmiddelen) de belangrijke ongevalsoorzaak bij kinderen. Berg al die middeltjes daarom dus altijd goed, buiten hun bereik en achter deugdelijk gesloten deuren op! Andere oorzaken zijn onder meer verslikken, verbranding door hete vloeistoffen (water, thee, etc.), ongevallen in het verkeer (spelen op straat, plotseling oversteken) en verdrinking in een badje, een vijver, een zwembad of open water.

Wat kun je zelf doen?

Is het ongeluk(je) eenmaal een feit dan is het de vraag wat je zelf op dat moment kunt doen. En hoe snel. Dat begint met het vermijden van direct opkomende schrik en paniek bij jezelf. Als die gevoelens de overhand nemen, ga je verstarren en ben je niet -of pas na enige tijd- in staat om te handelen. Kostbare tijd gaat dan verloren. Die schrikseconde kun je vermijden door een speciale EHBO-cursus voor kinderen te volgen. Los van dat je daar veel van leert, bevrijdt die kennis je van de eerste paniek en win je kostbare tijd waardoor je je kind écht hulp kunt bieden. Op het internet vind je veel informatie en mogelijkheden om je onder andere online voor een cursus in te schrijven. Een echte aanrader!

Over 'huidhonger' en het dragen van je baby

Heb je wel eens van huidhonger gehoord? Daarmee wordt de behoefte van baby's aan lichamenlijk contact bedoeld. Dat contact is belangrijk omdat baby's er beter door groeien, zo blijkt uit onderzoek. Het heeft te maken met het vertrouwde gevoel van de zwangerschap toen je kindje 9 maanden lang door je gedragen werd. Maar, hoe draag je nu je baby en hoe lang houd je dat vol?

Het antwoord op die vraag is de drager; aldus de naam van een draagdoek of draagzak op je buik, rug of heup waarin je kindje rechtop zit en je het overall probleemloos mee naar toe kunt nemen. Dichtbij en vertrouwd, onrustige baby's en baby's met darmkrampjes worden er rustiger van en baby's met reflux hebben er baat bij. Bovendien is het gezellig en voor jou heel goed vol te houden.

Handig

Hoe handig wil je het hebben? Geen gesjouw, in- en uitladen of in elkaar zetten en uit elkaar halen van de wandelwagen, gemakkelijk manoeuvreren in winkels, drukke straten of op volle terrasjes en vooral: rust. Door de natuurlijke draaghouding, je bewegingen en je nabijheid valt je kleintje heerlijk in slaap. En is hij of zij wakker, dan is er steeds dat veilige, vertrouwde en warme contact dichtbij. Dragen in een drager is veel langer vol te houden dan op je arm. Bovendien is dragen heel natuurlijk. Kijk maar naar hoe een babyaapje door zijn moeder gedragen wordt.

Een drager kiezen

Er zijn diverse soorten dragers waaruit je kunt kiezen:



Als draagconsulent kan ik je leren hoe je op een veilige en fijne manier je kindje kunt dragen met een draagdoek of ergonomische drager

Koekange

Telefoon 06-23821222

keepmecloozzz@gmail.com

www.keepmecloozzz.nl

Geweven doeken Deze worden het meest gebruikt. Je kunt er bijna alle knopen mee maken en ze zijn geschikt voor dragen op je buik, heup of rug. Geweven doeken kun je vanaf dag één tot peuterleeftijd gebruiken.

Elastische doeken Door het elastiek zijn deze doeken erg comfortabel voor je pasgeboren kindje. Ze zijn heerlijk zacht en je kunt ze van tevoren al omknopen. Elastische doeken zijn alleen geschikt voor dragen op je buik.

Ringsling Deze drager is asymmetrisch en bestaat uit een kort stuk stof en 2 ringen aan de uiteinden. Stof door de ringen halen, aantrekken en klaar. Snel, gemakkelijk en ideaal voor een boodschapje of zoiets. De ringsling is geschikt voor heup- en buikdragen.

Mei tai Deze supermakkelijke drager is een kruising tussen een draagdoek en draagzak. Je kunt er je kindje naar keuze mee op je buik of je rug dragen. Wel kun je de Mei tai pas vanaf ± 6 maanden gebruiken.

Ergonomische dragers Deze dragers kun je voor buik- en rugdragen gebruiken. Voordeel is dat je geen knopen hoeft te maken.

Kijk voor een draagconsulent bij jou in de buurt op:

www.draagdoekconsulenten.nl

Draag&Dans, dé nieuwe dansbeleving voor baby en ouder.

Vorig jaar introduceerde De Vos Danscentrum in Alphen aan den Rijn Draag&Dans, dansen met je baby in een draagdoek. Inmiddels zijn er ruim 45 dansscholen in heel Nederland die deze nieuwste dansbeleving in hun cursusaanbod hebben opgenomen.

Draag&Dans is een dansvorm waarbij een baby (vanaf 6 weken) in een draagdoek of ander ergonomisch draagsysteem gedragen wordt door de dansende moeder of vader en zelfs opa of oma. Bij Draag&Dans wordt er écht gedanst op verschillende ritmes en op rustige tempi. Het is een solo dansvorm samen met je baby, alhoewel het ook als paar kan worden gedaan. Het programma is gebaseerd op ballroom-, latijnsamerikaanse dansen, salsa, swing en hiphop. Het is leuk om te doen en vooral een goede bewegingsvorm voor moeders die na de bevalling af willen van hun overvloedige zwangerschapskilo's. En je hebt geen oppas nodig!

Draag&Dansscholen werken samen met draagconsulenten. Draagconsulenten zijn gespecialiseerd in de verschillende knooptechnieken van draagdoeken en staan voor het ergonomisch dragen. Ook veiligheid is belangrijk. De draagconsulenten zien tijdens de Draag&Danslessen toe op de wijze waarop baby's worden gedragen en verlenen daar waar nodig, assistentie bij het veilig dragen.

Verschiede studies wijzen uit dat muziek en dans een positief effect hebben op de ontwikkeling van het jonge kind. Het dragen van een baby is goed voor de hechting tussen ouder en kind. Een ouder die danst geeft spierspanning en ontspanning door aan de gedragen baby, hetgeen positief resulteert in de krachtontwikkeling van het kind. Ook worden de baby's rustig van de muziek en de dansbewegingen. De meeste baby's vallen heerlijk in slaap tijdens het dansen, zelfs als je huilbaby hebt. Ouders die al met hun kind een Draag&Dans cursus hebben gevolgd, ervaren dat hun baby de muziek thuis herkent en er rustig van wordt.

De Draag&Dansscholen zijn herkenbaar aan het Draag&Dans logo en zijn terug te vinden op de facebookpagina /draagendans.





IN VERWACHTING EN JE WERK

Gefeliciteerd, je bent in verwachting! Het aankondigen daarvan op je werk zal mogelijk wisselende reacties oproepen. Je collega's zijn blij voor je en je chef slaat aan het puzzelen hoe hij de periode van je zwangerschapsverlof gaat oplossen. Hoe zit dat eigenlijk met zwanger zijn en je werk?

Vergeleken met andere Europese landen, zoals Zweden, Noorwegen, Denemarken en Italië, komen wij er hier maar bekaaid af. In Scandinavië geniet je 96 weken betaald zwangerschapsverlof en bij ons een schamele 16 weken. Alleen Duitsland is het met 14 weken nog zuiniger. En je partner? Die heeft hier recht op twee dagen betaald kraamverlof ('vaderschapsverlof'), waardoor hij tevens aangifte van de geboorte kan doen. Daarnaast hebben moeders en vaders recht op onbetaald ouderschapsverlof dat je over een langere periode mag verdelen.

Informeer je werkgever

Denk eraan dat je tijdens de zwangerschap pas wettelijk beschermd bent als je werkgever uiterlijk drie maanden voor de uitgereken- de datum weet dat je zwanger bent en je hem uiterlijk drie weken van tevoren hebt verteld wanneer je met zwangerschapsverlof gaat. Daarbij hoort een verklaring van je verloskundige of arts waarin de uitgereken- de datum staat. Die heeft je werkgever nodig voor de uitkeringsinstantie. Je werkgever kan je zwangerschaps- en bevallingsverlof overigens niet weigeren. Vaders zouden vanaf 2017 langer betaald vrij krijgen na de bevalling, van twee naar vijf dagen, aldus diverse media.

Nuttige sites

Raadpleeg altijd het internet voor de juiste en meest actuele informatie. Zoals: www.rijksoverheid.nl en als je een uitkering hebt en zwanger bent: www.uwvl.nl



HET **MINERAAL**
ZWEMINSTITUUT SIEMONS

Zwanger en zwemmen, een gezonde combinatie

Even dat moment van gewichtloos ontspannen, gezond bewegen en het gevoel hebben er weer dagen tegenaan te kunnen. Hoe heerlijk is dat? Zwangerschapswemmen in warm water is een fantastische manier van inspannen, ontspannen en deskundige begeleiding in één.

Bij zwangerschapswemmen draait alles om actief blijven bewegen en op peil houden van je conditie. Daarbij word je enorm geholpen door het relaxte gevoel van gewichtloosheid; je wordt als het ware 'gedragen' door het water. Wat je aan lichaamsbeweging op de grond niet meer of steeds minder goed lukt, door het verslappen van je banden en pezen, het groeiende gewicht van je buik en je rug die steeds meer gaat protesteren, lukt je dat in het water wel. Sterker, in het water verdwijnen die problemen gewoon, terwijl je door de watertemperatuur $\pm 30^{\circ}\text{C}$ heerlijk ontspant. Daardoor kun je tot ver in je zwangerschap en bijna tot aan de bevalling met zwangerschapswemmen doorgaan.

Diverse vormen

Zwangerschapswemmen is er in diverse vormen. Naast zwangerschap aerobics in het zwembad, waarbij alles is gericht op

bewegen en conditie, kun je ook meedoen aan zwangerschapsgymnastiek met ademhalingsoefeningen in combinatie met informatie over zwangerschap en bevalling. En zo zijn er meer mogelijkheden, waaronder het meenemen van je partner. In veel zwembaden kunnen zij ook mee komen doen. Leuk! Voor een rondgang langs alle zwembaden die zwangerschapswemmen in de een of andere vorm aanbieden is dit artikel te kort, maar het internet levert voldoende informatie op om in jouw omgeving aan zwangerschapswemmen te kunnen meedoen.

Zwangerschap-Watsu (water shiatsu)

Veel zwembaden hebben zelf een vorm van zwangerschapswemmen ontwikkeld, vaak samen met verloskundigen of je kunt er terecht voor programma's als 'AquaFit® voor Zwangeren'. Ook zijn er combinaties van zwangerschapswemmen met bijvoorbeeld Zwangerschap-Watsu (water shiatsu). Een heerlijke ontspanning voor lichaam en geest in warm water van ruim 33°C , waarbij je wordt gedragen, rustig bewogen en gemasseerd. Je rug wordt ontlast, je wervelkolom en gewrichten worden soepel bewogen en je lichaam wordt gerekt en gestrekt in vloeiende bewegingen. Daarbij gaat je kindje in je buik mee in de ontspanning en gaat het lekker bewegen.

Baby-, peuter- en kleuterzwemmen

Mogelijkheden genoeg dus om aan zwangerschapswemmen te gaan doen, vaak bij jou in de buurt. Bekijk het aanbod, de inzichten en ideeën op het gebied van zwangerschapswemmen, de uren en wat het kost. Zo zijn er zwembaden waar je naast plezierig en ontspannen werken aan je conditie, ook terecht kunt voor aqua joggen, aqua robics en om als jonge ouders samen met jullie kindje mee te doen aan baby-, peuter- en kleuterzwemmen. Let daarbij wel op of het zwembad warm genoeg is. Bij een watertemperatuur ruim 33°C is het mogelijk om met een baby van 6 weken oud te starten. Is het water 30 graden of nog kouder, dan zul je wat langer moeten wachten.

Tip!

Het zwembad is ideaal om na de bevaling met aquafitness back in shape te komen. Een Aquafitness-les is heel anders dan zwangerschap aerobics waarbij je niet veel springt en je rechte buikspieren ontziet. Met aquafitness probeer je de rechte en schuine buikspieren juist weer te verstevigen en is het terug in conditie brengen van het lichaam het doel.

Zwembaden Gemeente Tynaarlo



Subtropisch Zwemparadijs Aqualaren

Wilhelminalaan 1, 9471 KN Zuidlaren



Zwangerschapswemmen

Op dinsdagavond van 19.45-20.15 uur.

Baby-peuter en kleuterlessen

Op dinsdag-woensdag-en vrijdagmorgen.

Tussen 9.00 en 11.00 uur

Diverse leeftijdsgroepen.

Informatie/inschrijving via www.aqualaren.nl
tel. 050- 4095566 of via receptie@aqualaren.nl

ZWEMMEN GOED IDEE VOOR ZWANGERE EN MOEDER

Werken aan je conditie in het zwembad

Als je zwanger bent of net (weer) moeder bent geworden, is het verstandig in in een zo goed mogelijke conditie te komen of te blijven.

Zwemmen is dan een goed idee!

Werken aan je conditie kun je door banen te trekken in het wedstrijd bad of door deel te nemen aan een van onze diverse lessen aquasport. Wij bieden uitdagende groepslessen voor elke leeftijd en alle conditieniveaus. Het water maakt bewegen gemakkelijker. Daardoor kun je op sportief niveau veel bereiken en is de kans op blessures gering. In een groepsles bepaald ieder zijn eigen tempo, en daarom is aquasporten voor iedereen geschikt. Ook zijn er allerlei mogelijkheden om na de bevalling weer in vorm te komen, zoals Aquajoggen, Aquarobic, Aquafietsen, Trimzwemmen, enz.

Zwemmen voor zwangeren

De cursus "Zwemmen voor Zwangeren" is er voor zwangere vrouwen gedurende de hele zwangerschap. Het is een combinatie van bewegings-, ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Instromen kan op ieder moment.

Ouder & Kind zwemmen

Ouders, en ook opa's en oma's, met kinderen van 3 maand tot 4 jaar kunnen meedoen aan Ouder & Kind zwemmen. Genieten met je kind, en het spelenderwijs aan water laten wennen, en daarnaast leuke contacten met andere ouders en kinderen op doen. Na de les gezellig met elkaar koffie of thee drinken en voor de kinderen is er ranja aanwezig. Dit laatste is in de lesprijs opgenomen en kost dus niets extra's

Restaurant

Het restaurant is met zijn gezellige sfeer de perfecte plek om onder het genot van een kop koffie, thee, fris of een lekkere smoothie bij te komen van het zwemmen. Honger gekregen van het zwemmen. Je kunt even bijkomen onder het genot van een lekkere snack in het restaurant of op het terras naast het zwembad. Het restaurant is tijdens openingstijden van het zwembad altijd geopend.



Zwembad de Dolfijn • Bentincksdijk 10, 7902 NA Hoogeveen • T. 0528-264290 • www.zwembadedolfijn.nl



ZELFSTANDIGEN IN DE KRAAMZORG

Wij zijn gediplomeerde, professionele en geregistreerde zelfstandige kraamverzorgden. Ons werkgebied is de provincie Drenthe en omstreken. Maar je kunt ons altijd bellen!

Wat mag je van ons verwachten:

- * Enthousiasme : wij vinden het een uitdaging om jouw kraamtijd tot een onvergetelijke periode te maken.
- * Ervaring: door jarenlange ervaring beheersen wij deze roeping in alle opzichten!
- * Flexibiliteit: kraamzorg tijdens de bevalling en kraamperiode, die op jouw persoonlijke wensen en situatie wordt afgestemd (binnen de kaders van het LIP).
- * Kwaliteit: wij zijn gediplomeerde, geregistreerde, professionele zelfstandig kraamverzorgden, die regelmatig bijscholingen volgen om zo op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen.
- * Stabiliteit: één vaste kraamverzorgende tijdens de zorgperiode, m.u.v. overmacht situaties.
- * Zorggarantie : dit betekent dat je onder alle omstandigheden op de volledig geïndiceerde uren kraamzorg kunt rekenen, óók in de vakantieperiode!

Ontdek de kracht van een zelfstandige kraamverzorgende!!

Door onze krachten te bundelen in een groep kunnen we nóg meer voor jullie betekenen. Wij worden vergoed door alle zorgverzekeraars.

Mocht je vragen hebben? Bel één van ons!!



Henny Lubberman Kraamzorg
0638 91 19 66



Henny's Kraamzorg
0654 71 66 54



Kraamzorg Marjan
0652 76 62 72



Kraamzorg Tineke
0631 76 22 02



Little Care Kraamzorg
0612 57 21 89



Kraamzorg Lieve Ster
0640 23 82 17



Maatwerk in kraamzorg

Kraamzorg: op maat geregeld

Na je bevalling heb je recht op kraamzorg. De kraamverzorgende biedt jullie thuis ondersteuning, zodat je na de kraamperiode zelfstandig voor je kindje kunt zorgen. Kraamzorg zoals we die in Nederland kennen, is uniek in de wereld. In dit artikel lees je meer over het regelen van je kraamzorg.

Welke kraamzorg kies ik?

Bijna overal in Nederland kun je als zwangere uit meerdere kraamzorgorganisaties kiezen. De verloskundige kan je informeren over de verschillende aanbieders die in jouw woonplaats actief zijn. Ook via je zorgverzekeraar kun je terecht voor informatie. Om een beeld te krijgen van de verschillende kraamzorgorganisaties waaruit je kunt kiezen, kun je natuurlijk familie, vrienden en burens naar hun ervaringen vragen. Kraamverzorgenden in Nederland zijn gelukkig goed opgeleid en staan ingeschreven bij het Kenniscentrum Kraamzorg. Je mag er op rekenen dat je kraamzorg van een deskundige professional krijgt.

Wanneer meld ik me aan voor kraamzorg?

Dat kan in principe al zodra je weet dat je zwanger bent. Vaak brengt de verloskundige het regelen van de kraamzorg in de derde maand van je zwangerschap ter sprake. Aanmelden doe je in principe bij de kraamzorgaanbieder van jouw keus. Vaak kan dat telefonisch of via de website.

Hoeveel uur kraamzorg krijg ik?

Aan de hand van het Landelijk Indicatie Protocol (LIP) wordt bepaald hoeveel uur kraamzorg bij jouw situatie past. Dat is minstens 24 uur, verdeeld over acht dagen. Daarnaast kunnen er na de bevalling omstandigheden zijn die maken dat je bij meer uren zorg baat hebt. Het kan ook zijn dat je na de bevalling langer in het ziekenhuis moet blij-

ven. Dit kan betekenen dat je minder lang kraamzorg krijgt. Het aantal uren en dagen kraamzorg verschilt dus van moeder tot moeder.

Ben ik verzekerd voor kraamzorg?

Kraamzorg wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Wel betaal je per uur een eigen bijdrage. In 2017 is de eigen bijdrage €4,30 per uur. Ben je aanvullend verzekerd? Dan kan het zijn dat deze eigen bijdrage geheel of gedeeltelijk wordt vergoed. Neem daarvoor contact op met je zorgverzekeraar of bekijk je polisvoorwaarden goed.

Wat moet ik regelen voor mijn kraamweek?

Het is erg handig om een kraampakket in huis te hebben. Het pakket bevat allerlei producten die je nodig hebt tijdens en na je bevalling. Denk aan matrasbeschermer, kraamverband, steriele gaasjes, reinigingsalcohol en dergelijke. Je krijgt een kraampakket van je zorgverzekeraar als je aanvullend verzekerd bent. Ben je dat niet? Dan kun je bij apotheek, drogist of online een kraampakket kopen. In verband met de Arboretgeving is het nodig om je bed op klossen (bedverhogers) te zetten, zodat je verloskundige en kraamverzorgende hun werk aan je bed kunnen doen. Via je verloskundige en kraamzorgorganisatie hoor je daar meer over.

Verdere hulp op tijd regelen

Kraamzorg bestaat uit de verzorging, begeleiding en ondersteuning van jou en je kindje bij jou thuis. De kraamverzorgende neemt daarnaast ook enkele huishoudelijke taken op zich, maar alleen wat nodig is voor de verzorging van jou en je baby. Je bent dus zelf verantwoordelijk voor het regelen van alle verdere hulp (mantelzorg) bij huishoudelijke taken, zoals boodschappen doen, verzorgen van eventuele andere kinderen, bereiden van maaltijden, schoonmaken, etc. Regel dit dus ook op tijd!

 **kraamZus**

Eén kraamZus,  speciaal voor jou.

i kraamzus.nl **t** 088 - 41 00 700



Zwanger! Van harte gefeliciteerd

**Persoonlijke-ervaren-één op één zorg.
Wij bieden kraamzorg waarbij jij als
klant centraal staat.**

kraamzorgjannyenpaulien.nl

06 24 41 51 18


*Volledige
vergoeding!*

Zorg die écht bevalt!



Jouw wensen staan centraal



Een vast kraamverzorgende



Een fijne kraamtijd maakt echt het verschil

**Kraam
Zeker.**

www.kraamzeker.nl

Voor gezellige professionele kraamzorg
Mijn specialisaties zijn borstvoeding begeleiding
en natuurlijke kraamzorg.

kraamzorg



Mieke Brink



Kraamzorg Mieke Brink

Tel: 06 22705002

mbrinkvanschaik@gmail.com

Zo bereid je je voor op de kraamtijd

Bekijk samen how to-video's over je baby



Het is 3.24 uur 's nachts. Jullie baby huilt en voelt warm aan. Je haalt hem uit zijn wiegje en kijkt elkaar aan: 'Zou hij koorts hebben? Weet jij hoe we hem kunnen temperen?' Als ouder moet je dat soort dingen opeens weten. Maar gelukkig kun je je er nu al op voorbereiden.

Hoeveel drinkt hij? Wat betekent het als hij huilt? Een pasgeboren baby is in zekere zin nog een raadsel. Je probeert zijn slaap-waakritme te ontdekken en verzorgt hem zo goed als je kan. Daarbij dienen zich vragen aan waarover je misschien nog nooit hebt nagedacht: Hoe warm moet het badwater zijn? In welke houding komt een baby tot rust? Hoe ligt hij veilig in zijn ledikant of wieg? Vooral als het jullie eerste kind is, of als het al lang geleden is dat jullie een baby hadden, kunnen al die praktische vragen je overrompelen en onzeker maken. En daar moet je je dan ook nog in verdiepen terwijl je moe bent van de bevalling en de gebroken nachten, jullie familie en vrienden staan te popelen om op bezoek te komen en – oh ja – de boodschappen en was ook gewoon gedaan moeten worden. Het is dus niet zo gek dat de meeste ouders de kraamtijd ervaren als een gezellige maar drukke roes.

Video-voorbereiding

Waarom zou je juist in die drukke periode zoveel willen leren? vroegen de

kraamverzorgenden Grietje Miedema en Monique Slaa zich een paar jaar geleden af. Ze hebben samen meer dan veertig jaar ervaring in de kraamzorg, bij gezinnen met allerlei achtergronden. Waarom niet eerder beginnen? Je bereidt je immers ook voor door een mooie wieg, een stoere kinderwagen en een compleet kraampakket klaar te zetten voor de baby. Ook zagen de kraamverzorgenden dat veel ouders in de kraamtijd op internet zoeken naar tips, maar de informatie die ze daar vinden blijkt lang niet altijd betrouwbaar.

Grietje en Monique namen het initiatief tot Babybalance.nl: een videoplatform over de verzorging en ontwikkeling van jonge baby's. In de korte video's op deze website wordt alles verteld wat ouders zouden moeten weten. Zo is er een video over hoe je een kind veilig kunt laten slapen, een haptonoom laat zien welke houdingen troostend werken, en een babymasseuse vertelt bij welke aanrakingen een baby lekker ontspant. Alle video's zijn gemaakt volgens de officiële richtlijnen voor de kraamzorg, dus betrouwbaar en veilig.

Ook na de kraamtijd

Als ouders willen jullie het beste voor jullie kind. Instinctief weten jullie ook heel goed wat je moet doen. Maar goed voorbereid zullen jullie straks minder onzeker zijn over de verzorging van je kind en er meer plezier aan beleven. De video's op Babybalance.nl kun je al

tijdens de zwangerschap, op een momenten dat er tijd en aandacht is, samen bekijken. Ze blijven bovendien tot drie maanden na de geboorte beschikbaar voor jullie. Dus als je dan straks midden in de nacht wakker wordt van je baby die huilt en koorts lijkt te hebben, dan is de video 'Temperaturen' snel teruggevonden.



Babybalance.nl in het kort

+ Betrouwbaar:

de video's zijn samengesteld door verloskundes-, kraamzorg- en lactatie-professionals.

+ Geen reclame:

je wordt niet lastiggevallen met reclame of commerciële 'tips'.

+ Gratis:

de kosten worden vergoed en je betaalt geen Wettelijke Eigen Bijdrage.

Zo regel je een gratis Babybalance-account

Meld je zo vroeg mogelijk in de zwangerschap aan op **Babybalance.nl** om alle video's te kunnen bekijken. Je account blijft actief tot drie maanden na de geboorte van jullie kind. De kosten worden door de zorgverzekeraar van de vrouw vergoed vanuit de basisverzekering en je betaalt geen Wettelijke Eigen Bijdrage. Een account is dus gratis. www.babybalance.nl



Het Kraambed - Wat te verwachten na de bevalling

Het aftellen is inmiddels begonnen of misschien zijn jullie net bevallen. Dit stencil geeft jullie alvast een klein beeld over wat jullie kunnen verwachten in de kraamtijd. Met de kraamtijd bedoelen wij de eerste 6 weken na de bevalling. De eerste 8-10 dagen zullen wij als verloskundigen jullie regelmatig thuis bezoeken. Daarnaast is de kraamverzorgster bij jullie thuis aanwezig.

Voeding

Meestal hebben jullie in de zwangerschap al een keuze gemaakt voor borst- of flesvoeding. Direct na de geboorte wordt je geholpen met het aanleggen van de baby aan de borst of zal jullie kindje het eerste flesje krijgen. Het maagje van de baby is nog erg klein en 10 ml per voeding is voldoende voor de eerste 24 uur. Bij het aanleggen aan de borst mag de baby 20 minuten per borst drinken. Op deze wijze wordt de melkproductie op gang gebracht. Elke 3 uur biedt je de baby een voeding aan. Als het een keer niet wil drinken dan is dit niet erg voor de eerste 24 uur heeft de baby reserves. Bij borstvoeding kan een baby de eerste paar dagen soms wel 9 voedingen op een dag hebben dit is geen enkel probleem. Een borst gevoede baby kan je niet overvoeden en op deze manier komt de melkproductie juist goed op gang.

Flesvoeding: elke dag mag de baby 10 ml meer drinken tot dat de 100 ml is bereikt. Dus op dag > 20 ml per voeding op dag 3 > 30 ml enz. De kraamverzorgster helpt jullie met het klaarmaken van de voeding, het uitkoken van de flesjes. Als fles raden wij een difrax flesje of een Dr. Brown flesje aan maar uiteraard zijn jullie geheel vrij in deze keuze.

Borstvoeding: In de zwangerschap kun je ervoor kiezen om een borstvoedingscursus te volgen. In de eerste kraamweek gaat jullie kraamverzorgster helpen met het goed leren aanleggen van de baby, het voeden in verschillende houdingen en geeft allerlei adviezen over de borstvoeding. Het kan soms zijn dat er gestart moet worden met kolven. Wij raden dan aan om tijdelijk een kolf te huren. Dit kan bij de thuiszorg waar ook de bedklossen kunnen worden opgehaald maar dit kan ook bij Annelies van de Heuij, onze lactatiekundige. Jullie kraamverzorgster heeft deze telefoonnummers.

Gewicht van de baby

Jullie baby wordt elke dag door de kraamverzorgster gewogen. De eerste paar dagen zal de baby gewicht verliezen, dat is normaal. Binnen 2 weken na de geboorte moet de baby weer terug op het geboortegewicht zijn. Samen met de kraamverzorgster houden wij in de gaten of jullie kindje niet teveel afvalt.

Temperatuur van de baby

Het is belangrijk dat jullie baby goed op temperatuur blijft en dit wordt dan ook regelmatig gecontroleerd. Een goede temperatuur zit tussen 36,8 en 37,2. Als de baby het te koud heeft zal het kruikjes nodig hebben. Jullie kraamverzorgster leert jullie hoe je deze maakt en waar je deze in het bedje legt. Baby's verliezen de meeste warmte via het hoofdje vandaar dat een mutsje erg belangrijk is.

Temperatuur van mama

Indien jouw eigen temperatuur 38 graden of meer is dan ook altijd even contact met ons opnemen.

Geel zien van de baby

Veel baby's zullen na de geboorte een wat gele kleur krijgen Dit is ten gevolge van de afbraak van haemoglobine (eiwit in de rode bloedcel). Dit is, tot op zekere hoogte een normaal verschijnsel. De verloskundige en de kraamverzorgster houden in de gaten of dit niet teveel wordt, zondig wordt er door ons wat bloed bij de baby afgenomen om te kijken of deze bloedafbraak, het bilirubine gehalte, niet te hoog is.

Stuwing

De meeste kraamvrouwen krijgen last van stuwing van de borsten ongeacht of je nu wel of geen borstvoeding geeft. Indien jij geen borstvoeding geeft raden wij aan om een strakke bh te dragen en deze ook s'nachts aan te houden. Koelen van de borsten wil ook wel verlichting geven evenals paracetamol. Jullie kraamverzorgster heeft vaak ook nog handige tips hiervoor.

Vloeien

Na de bevalling blijf je wat vloeien. Dit mag je vergelijken met een heftige menstruatie en soms nog wel wat meer dan dat. Indien je elk half uur je kraamverband moet verschonen omdat deze weer geheel doorweekt is dan moet je ons bellen. Je kraamverzorgster zal dit ook controleren. Een kraamverband elke 3 uur te moeten verwisselen is geheel normaal. In de loop van de eerste week merk je dat het bloedverlies al iets afneemt. Indien je een week later weer meer in beweging bent kan er soms tijdelijk weer wat meer helderrood bloedverlies optreden. Het bloedverlies houdt tot een week of 6 na de bevalling aan. Je mag geen tampons gebruiken en ook geen gewoon maandverband. In je kraampakket die je van je zorgverzekeraar hebt gekregen zitten speciale kraamverbanden.

Baarmoederstand

De kraamverzorgster zal dagelijks voelen aan je buik. Dit doet zij

om te controleren of jouw baarmoeder weer mooi gaat slinken achter je schaambot. In de zwangerschap zal deze groeien tot net onder je ribbenboog. Direct na de bevalling is deze al weer rond je navel. In de eerste kraamweek zal deze steeds verder onder je navel zakken.

Naweeën

Sommigen kraamvrouwen hebben last van naweeën deze kunnen soms behoorlijk pijnlijk zijn. Neem hiervoor gerust paracetamol, ook als je borstvoeding geeft. Juist als je kindje aan de borst drinkt kun je hier last van hebben.

Wond/hechtingen

Het kan zijn dat je tijdens de bevalling een scheurtje van het perineum hebt gekregen. Het kan ook zijn dat wij hier een knip hebben moeten zetten om de bevalling te versnellen. Dit wordt na de bevalling gehecht. Dit wordt altijd gedaan met oplosbare hechtingen. Toch kan het zijn dat deze hechtingen gaan trekken in de loop van de eerste kraamweek. Vanaf een dag of 6 na de bevalling kunnen wij deze verwijderen zodat die pijn verdwijnt. Je kraamverzorgster zal deze hechtingen dagelijks bekijken om tekenen van geen goede heling of infectie tijdig op te sporen. Houdt de wond goed schoon door deze na toiletgebruik te spoelen, gebruik hiervoor alleen water en geen zeepproducten. Om de wond goed te laten helen kun je deze het beste aan de lucht laten drogen. Dus als je s'middags gaat rusten dan even geen ondergoed aan maar op een handdoek liggen.

Krampjes

De meeste baby's hebben de eerste 4 maanden last van krampjes. De mate waarin dit voorkomt verschilt per baby. Dit komt doordat de darmen nog niet volledig is uitgerijpt. In de eerste maanden gaat het rijpingsproces verder. Het is volkomen normaal dat een kindje dan soms wat last heeft van buik- of darmkrampjes. De darmen moeten wennen aan hun nieuwe functie. Deze darmkrampjes kun je meestal niet voorkomen of helemaal verhelpen, je

kunt wel een aantal dingen doen om de krampjes te verzachten:

- over het blote buikje wrijven met warme handen (met de wijzer van de klok mee)
- fietsbewegingen maken met de beentjes van je baby
- je baby op zijn buik op je armen leggen, hoofdje in je hand en zachtjes wiegen
- warmte: je baby in bad doen of een lauwarme kruik tegen het buikje leggen (opgerold in een handdoek)
- bij flesvoeding ervoor zorgen dat er geen lucht in de speen zit
- juiste verhouding poeder/water aanmaken
- je baby regelmatig laten boeren
- je kindje in een draagzak dragen
- je baby afleiden door bijv. te gaan wandelen
- als je borstvoeding geeft, eet dan geen scherpe kruiden/specerijen en gasvormende groenten, hier kan de baby last van hebben.

Hielprik/ gehoortest

Vanaf de vijfde dag na de geboorte mag de hielprik worden uitgevoerd. Doordat jij als partner jullie kindje hebt aangegeven op het gemeentehuis in de plaats waar jullie kindje is geboren krijgt de thuiszorg een seintje. Zij komen tussen de 5e en 8e dag bij jullie thuis om deze screening uit te voeren. Bij de controle van 34 weken krijgen jullie hier een boekje over mee die vertelt hoe dit werkt. Ook staat hierin een website voor meer informatie. De hielprik screent jullie kindje op 17 verschillende ziekten. Dit zijn ziekten van de schildklier, bijnier, stofwisselingsziekten en dragerschap van o.a. taaislijmziekte. Dit onderzoek is vrijwillig. Daarnaast wordt er ook een gehoorscreening uitgevoerd bij jullie kindje om te ontdekken of het kindje voldoende hoort om te leren praten.

Middagrust

De bevalling is een heftige gebeurtenis waar je lichaam van zal moeten herstellen. Daarnaast heb je gebroken nachten door het voeden van jullie kindje. Wij adviseren dan ook om zeker in de eerste kraamweek iedere middag tussen 13u-15u rust in te plannen. Op deze manier herstel je het snelst.



Elk meisje heeft recht op een goede toekomst

Geef meisjes onderwijs. Bescherm ze tegen geweld. Geef ze een leven zonder discriminatie. Zodat elk meisje kan uitgroeien tot een krachtige vrouw. Steun het werk van Plan Nederland en geef meisjes een goede toekomst.

plannederland.nl

Hulp op maat voor
jou en je baby!

Als er een baby wordt geboren verandert er veel in je leven. Het is een hele verantwoordelijkheid om voor zo'n kleintje te zorgen. Soms verloopt het niet zoals je had verwacht. Je baby huilt vaak of is onrustig en je baby heeft bijvoorbeeld slaapproblemen. Ook kan je baby last hebben van voedingsproblemen zoals krampjes of reflux en je weet niet precies wat je daar aan kunt doen.

Als babyconsulent kan ik je hierbij helpen. Ik kom bij jullie thuis. Samen met jullie kijk ik naar jullie persoonlijke situatie en zoeken we naar een oplossing die bij jullie past. Ook verzorg ik workshops babymassage.

Jos van Aalderenlaan 44, Hoogeveen · Telefoon 06 362 689 09
info@debabyhulp.nl · www.debabyhulp.nl



Hulp bij borstvoeding en dragen

Allattare
dragen en voeden

Petra Bouma
06 22779884

Dragen met een draagdoek

Als je kiest om te dragen met een doek en dit op de juiste manier doet, zal je baby altijd in de juiste houding komen. Ook voor jou is het dragen met een doek fijn omdat hij altijd precies op jouw lichaam wordt geknoopt hierdoor voelt het niet zwaar aan. Je zult dus wel even moeten weten hoe je moet knopen. Dat lijkt ingewikkeld maar met even oefenen kan iedereen het wel. Ik help je er graag mee! (zie consulten)
Vind je knopen echt te ingewikkeld of te veel gedoe dan kan je natuurlijk ook een drager kiezen. Deze zijn al voorgevormd en knoop je gedeeltelijk of maak je met gespen vast. Zo als je al begrepen hebt van mijn verhaal hierboven is het dus wel van belang om de juiste drager te kiezen. Een drager waar je ergonomisch mee kunt dragen, dus de baby in de juiste houding maar ook voor jouw lichaam prettig. Er zijn verschillende mogelijkheden en merken. Kom gerust de mogelijkheden bekijken en uitproberen!



Gorzenveld 26 | 7827 EB Emmen | T 0519 677 396 | info@allattare.nl



WIN JE MAMMAE!

Met de Mammae-beha kan je discreet voeden, waar en bij wie je ook bent.

Voordelen Mammae-beha*

*Ga naar www.mammae.be/samenzwanger en maak kans op een Mammae-beha



MINDER KANS OP TEPELKLOOFJES EN STRIEMEN

De binnenbeha met extra powernet en beugel ondersteunt de borsten, ook tijdens het voeden. Hierdoor heb je minder kans op tepelkloofjes en striemen.



STIJLVOL

De voorgevormde buitencup camoufleert tepels en borstcompressen.



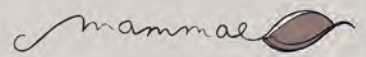
HANDENVRIJ KOLVEN



TEPELHOEDJE

Het tepelhoedje blijft zitten tussen de binnenbeha.

Ontdek de hele Mammae-collectie en meer info op www.mammae.be



*Voordelen van een Mammae-beha t.o.v. een klassieke voedingsbeha

Libento borstkolven en accessoires



Libento borstkolven & accessoires voor de beste start van uw grootste bezit!

← (Borst) kloven zalf met een druppeltje coco's olie

Duo elektrische borstkolf



GRATIS koeltasje twv € 3,95*



*Bestelt u in de periode 1 januari - 31 december 2017 een totale duo elektrische Libento borst kolf, Dan krijgt u er een gratis koeltasje bij twv €3,95

BABY praktijk noord



Lactatiekundige zorg

Borstvoeding geven is een bijzonder moment tussen jou en je kindje. Soms heb je vragen of loop je ergens tegen aan. Een lactatiekundige kan je hierin begeleiden. Zij biedt begeleiding in allerlei situaties, waarbij borstvoeding geven niet vanzelfsprekend is. Samen gaan we op zoek naar de beste oplossingen die passend zijn binnen jouw gezin, om weer plezier te kunnen beleven aan het voeden.

Dragen

Baby's hebben van nature huidhonger. Door je baby te dragen is hij dicht bij je, hoort hij jouw hartslag, stem en voelt hij jouw warmte en bewegingen. Dit alles geeft je baby een vertrouwd gevoel. In je buik is je baby immers ook 9 maanden zo met je meedragen. Dragen in een doek of ergonomische drager herinnert hem aan dat fijne, veilige gevoel.



Babymassage



De oudercursus babymassage is een leuke en ontspannende manier om lekker bezig te zijn met je kindje. Tijdens de cursus leert de ouder massagetechnieken bij hun eigen kindje, om zo een volledige babymassage te kunnen geven. Babymassage heeft een grote positieve invloed op kindjes die te vroeg of met een keizersnede geboren zijn.

Hoofddeep 1 | 9354 AK Zevenhuizen | info@babypraktijknoord.nl | www.babypraktijknoord.nl

“De vrouw die borstvoeding wil geven heeft dus iemand nodig die verstand van zaken heeft”



Borstvoeding, de meest normale gang van zaken

Het zelf voeden van je kind na afloop van de zwangerschap is de meest normale gang van zaken. In die eenvoudige verklaring zitten alle voordelen van borstvoeding besloten. Terwijl de nadelen erin zitten als je geen borstvoeding geeft. Aldus lactatiekundige en kinderdiëtist Stefan Kleintjes uit het Groningse Bedum, schrijver van diverse boeken en aangesloten bij www.borstvoeding.com.

“Het is zo ontzettend jammer dat 80 procent van de moeders graag borstvoeding geeft, maar dat dit om de een of andere reden bij velen niet lukt. Dat komt omdat het gros van de zorgverleners niet over de juiste kennis beschikt om vrouwen de goede kant op te helpen. Het gevolg is dat rond de 50 procent van hen al na enkele weken met borstvoeding ophoudt. Allemaal als gevolg van wat ik slechte borstvoedingondersteuning noem.”

Marketing

Deze slechte borstvoedingondersteuning is Stefan een doorn in het oog. “Door onvoldoende scholing en juiste kennis over borstvoeding gaat veel fout. Vroeger werd in dat soort gevallen het kind door een andere moeder ‘overgenomen’ om het borstvoeding te geven, maar dat zie je nauwelijks meer in ons land.” Een andere, niet te onderschatten, factor is de kunstvoeding. “Er is veel vertrouwen in kunstvoeding, wat wordt aangewakkerd door de marketing vanuit de industrie. Maar wat moeders daarmee ontnomen wordt, is het eigenlijke moederlijke gedrag en haar instinct.”

Instinct

De vrouw die borstvoeding wil geven heeft dus iemand nodig die verstand van zaken heeft. “Lukt het wel, dan is er niets fijner en gemakkelijker voor moeders als je kind lekker bij je drinkt. Als moeder heb je het recht om je kind te voeden, ook op het werk. Het mag wel, maar wat je ziet is dat moeders klem komen te zitten omdat er toch met een scheef oog naar hen gekeken wordt. Ik ken heel veel vrouwen, van ongeletterd tot hoogopgeleid, en allemaal hebben ze er plezier in om hun kind de borst te geven. Borstvoeding zit in het instinct van elke moeder, maar het gemis aan acceptatie in de maatschappij doet dat instinct soms geweld aan.”

Besparing op zorgkosten

Hoe moet het dan wel? “Door zorgverleners te scholen en als moeders de hulp van lactatiekundigen kunnen inroepen. Het verbaast me dat de overheid daar niets aan doet, want borstvoeding bespaart zorgkosten. Zoals 25 tot 43 procent minder kans op borstkanker omdat je je lijf gebruikt zoals het hoort. Minder probleemgebitten bij kinderen omdat zijn kaken en kaakspieren getraind zijn met als gevolg een mooi en ruim gebit. Minder heftige verkoudheid en luchtweginfecties. Minder kans op allergie en eczeem. Minder ziekteverzuim wat werkgevers kosten bespaart.”

“Dichtbij je moeder zijn geeft meer hechting met je kind en zorgt voor een lagere stresspiegel en een beter immuunsysteem. Alleen maar voordelen dus. Daarom wil ik a.s. moeders meegeven: ‘Ik mag er zijn. Daar heb ik die borsten voor!’. Ze moeten er alleen zelf wel wat voor doen.” Wie meer wil leren over borstvoeding kan terecht op www.borstvoeding.com. Ook is er een Facebookpagina, Twitter en is hier het boek ‘Borstvoeding’ te verkrijgen.

Auteur Borstvoeding
Stefan Kleintjes





(Veel) beter begrijpen wat je baby'tje bedoelt

Als je kindje voor het eerst 'mama' of 'papa' zegt is dat een bijzonder moment. Voor het zover is, maakt een baby echter ook al geluidjes, maar wat betekenen die precies? Met Dunstan Babytaal kom je daar eerder en beter achter en kun je erop reageren, met als gevolg een tevreden baby.

Dunstan Babytaal is ontdekt door Priscilla Dunstan uit Australië. Een getalenteerd concertvioliniste en mezzosopraan, gezegend met een fotografisch geheugen voor geluid. Na de geboorte van haar zoon Tom merkte zij dat de geluiden die hij voortbracht niet zomaar ergens vandaan kwamen, maar een betekenis hadden. Door alles secuur bij te houden vond ze uiteindelijk uit dat er vijf verschillende geluiden bestaan en dat haar reacties op die geluiden elk een bepaald effect hadden. Later ontdekte ze bovendien dat alle baby's dezelfde vijf geluidjes maken die allemaal iets verschillends betekenen: honger, slaap, darmkrampjes, ongemak of een dwarszittend boertje. Deze vijf 'reflexgeluidjes' maken alle baby's overal ter wereld in de eerste maanden van hun leven.

Babytaal.nl

Toen Priscilla Dunstan eenmaal deze vijf geluidjes en hun betekenis op een rijtje had, ontwikkelde ze een DVD en een cursus waarmee ouders de geluidjes zelf kunnen herkennen, waardoor ze begrijpen wat hun baby bedoelt en daarnaar kunnen handelen. Deze methode is door Bregje Hamelynck naar ons land gehaald en sinds begin 2011 via de website www.babytaal.nl toegankelijk voor ouders en babyprofessionals, zodat iedereen kan kennismaken met Dunstan Babytaal. Daar bleef het niet bij, want Hamelynck begon ook met het opleiden van Dunstan Babytaal Trainers die in het hele land ouders babytaalcursussen geven.

'I love this!'

De Dunstan Baby Language werd op slag wereldwijd bekend toen de Amerikaanse tv-persoonlijkheid Oprah Winfrey in 2006 aandacht besteedde aan de methode van Priscilla Dunstan om de universele babytaal van vijf verschillende geluiden te herkennen en daarnaar te handelen. "I love this!", aldus een enthousiaste Oprah Winfrey.

Zelf de Dunstan Babytaal leren?

De cursus 'Dunstan Babytaal voor (a.s.) ouders' bestaat uit een sessie van anderhalf uur in groepsverband of bij je thuis, tijdens de zwangerschap of als de baby er al is. Via de website www.babytaal.nl zijn de Dunstan Babytaal Trainers te vinden die de cursus door het hele land geven. Zit er geen Trainer bij jou in de buurt, dan kun je de methode ook met behulp van de DVD leren. Deze is verkrijgbaar via de website en kost € 22 plus verzendkosten. Op de site zijn ook kraamzorginstanties te vinden die gecertificeerd zijn in de Babytaal en die jou in je kraamtijd kunnen helpen de geluiden bij jouw baby te leren herkennen.

Dunstan Babytaal Nederland

Dunstan Babytaal Nederland streeft ernaar dat alle (a.s.) ouders de Babytaal leren kennen en daardoor een fijne start hebben met hun jonge baby. Hiertoe verzorgt Dunstan Babytaal Nederland opleidingen voor Babyprofessionals die de methode zelf willen toepassen in hun werk (zoals verloskundigen, kinderverpleegkundigen, pedagogisch medewerkers in de kinderopvang) en die het ook willen overdragen aan ouders (kraamverzorgenden, babyconsulenten, jeugdverpleegkundigen, docenten babymassage, draagdoekconsulenten). Informatie over de opleiding is te vinden op www.babytaal.nl

Slaap kindje slaap

Checklist voor de aanschaf van de babykamer

veiligheid.nl

Je bent zwanger! Waarschijnlijk ben je al op pad geweest, of ga je dat binnenkort doen, om je te oriënteren op mooie spullen voor je baby. De aanschaf van de babyuitzet is heel leuk, maar soms ook best lastig. Waar moet je op letten, wat heb je echt nodig en zijn alle producten wel veilig? VeiligheidNL geeft (aanstaande) ouders, zoals jij, advies waar je qua veiligheid op moet letten. Zo wordt het in ieder geval een stuk makkelijker om veilige spullen te kiezen voor je babyuitzet. De eerste weken slaapt je baby veel en brengt veel tijd door in een wiegje of ledikant. Waar let je op bij de aanschaf van een bedje, het matras en het beddengoed? Wij geven je de meest belangrijke aandachtspunten!

De wieg

Een wieg is voor baby's tot ongeveer 6 maanden. Een wieg is kleiner dan een bedje en past daardoor makkelijker naast je eigen bed of in de woonkamer. Je hoeft trouwens niet per se een wieg te gebruiken, je baby mag ook meteen in een kinderbedje.

Kooptips

- ✓ De wieg is minimaal 27,5 cm diep en maximaal 90 cm lang.
- ✓ De bodem van de wieg laat lucht door, is plat en stevig en sluit goed aan op de zijwanden van de wieg.
- ✓ Er kan lucht door de zijkanten van de wieg. De openingen zijn niet meer dan 6,5 cm breed of lang.
- ✓ De bekleding van de wieg is strak en zit stevig vast. Let op: je kindje kan stikken als er zachte, gevulde bekleding of kussens in de wieg zitten.

Het kinderbedje

Je kind mag al vanaf de geboorte in een kinderbedje slapen. Je baby kan eerst in de wieg, maar kinderen groeien snel en bewegen steeds meer. Stap in ieder geval over naar een kinderbedje als je baby tussen de 3 en 6 maanden oud is.

Kooptips

- ✓ Het kinderbedje is tussen de 90 en 140 cm lang.
- ✓ De zijkanten van het bedje laten lucht door. Veel bedjes hebben daarom spijlen. De afstand tussen de spijlen is tussen de 4,5 en 6,5 cm. De spijlen lopen door tot de bodem van het kinderbedje.
- ✓ Je kunt de bodem van het kinderbedje zelf hoger of lager zetten. In de laagste stand is de afstand van de bovenkant van de matras tot de bovenkant van het kinderbedje 55 cm of meer. In de hoogste stand is deze afstand 20 cm of meer.
- ✓ Het kinderbedje heeft geen scherpe randen. Er zitten geen splinters of uitstekende schroeven aan.

Matras

Jonge kinderen brengen heel wat uren in hun bedje door. Daarom is het belangrijk dat je een goed en veilig matras koopt.

Kooptips

- ✓ Het matras is stevig, zodat je kind het niet zelf omhoog kan trekken en er ook niet onder het kan komen.

- ✓ Het matras is vlak, zonder kuilen.
- ✓ Heb je al een bedje, maar nog geen matras? Neem dan de binnenmaat op, zodat het matras goed past in het bed. Je moet het er makkelijk in kunnen leggen, zonder kieren tussen het matras en het bed waar je kind anders tussen kan komen.
- ✓ Het matras is niet te zacht, anders zakt het gezicht van je kind erin weg en kan dan niet goed ademen. Controleer dit door met je platte hand en gestrekte arm op het matras te drukken. Als het goed is, druk je het matras dan maar een klein stukje in.
- ✓ Koop nooit een matras met een plastic hoes. Je kind kan daardoor stikken. Bovendien is een plastic hoes warm en laat dit materiaal geen frisse, schone lucht door.

Beddengoed

Je baby heeft natuurlijk ook beddengoed nodig. Er zijn verschillende soorten: een babyslaapzak, een deken en lakentje of een deken in dekbedhoes. Het is belangrijk dat een baby warm genoeg is. Maar als een baby té warm wordt, is dat gevaarlijk. De kans op wiegendood is dan groter. Je kindje heeft de juiste temperatuur als de voetjes en de nek fijn warm aanvoelen. Let er op dat de opgetelde Tog-waarde van kleding, slaapzak en deken niet groter is dan 4. Op veel slaapzakken en beddengoed staat de Tog-waarde tegenwoordig vermeld!

Kooptips

- ✓ Koop geen dekbed voor je baby. Een dekbed is veel te warm.
- ✓ Koop bij voorkeur een babyslaapzak. Een deken is dan niet nodig. Dan kan je baby nooit met zijn gezichtje onder de deken terecht komen.
- ✓ Zorg dat een babyslaapzak goed past. De gaten voor de armen en de hals mogen niet te groot zijn. Als je baby met zijn hoofd en armen in de slaapzak kan kruipen, kan je kindje stikken.
- ✓ Koop geen babyslaapzak met knopen, maar met een rits die van boven naar beneden dicht gaat. Knopen gaan te makkelijk los.
- ✓ Wil je toch een dekentje gebruiken? Het dekentje en het laken of de dekbedhoes moet je goed onder de matras kunnen stoppen.
- ✓ Koop nog geen kussens, dat is de eerste twee jaar niet veilig voor je baby.

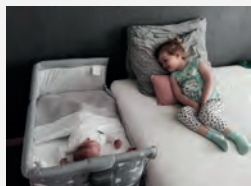
Slaapt jouw kindje veilig? Ga naar

www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen en maak de checklist!

Auteur: Mieke Cotterink, expert kinderveiligheid bij VeiligheidNL

Handig overzicht over veilig slapen en fijne babyspullen voor je kindje.

Op de website www.veiligheid.nl/kinderveiligheid vertellen we je met praktische video's, productinformatie en blogs alles wat je moet weten om jouw kindje vrolijk en veilig op te laten groeien!



Dromen in een wieg van Wieg Huren

Waarom zelf een wieg kopen als huren je veel geld bespaard?!

Huur bijvoorbeeld de populaire Co-Sleeper of huur een bevallingsbad bij ons!

Ook verkoopt Wieg Huren: boxkleden, vlaggenlijnen, hangmatten en voedingskussens op bestelling.

Wieg Huren • www.wieghuren.nl • 06-222 904 82 • info@wieghuren.nl





Spelen, leren, groeien!

Bent u op zoek naar kinderopvang met warme en echte aandacht voor uw kind?

Dan bent u bij ASKA Kinderopvang aan het juiste adres!



LAAK 1, 9406 HX ASSEN • TELEFOON: 0592-301 993 • INFO@ASKA.NL • VOOR MEER INFO WWW.ASKA.NL



Even de kippen voeren of gaat uw kind liever het konijntje aaien?

Kinderopvang 'De Speuldeel' biedt een unieke ervaring. Wij zijn een professionele kinderopvang op een actief boerenbedrijf met legkippen en akkerbouw.

Wij zijn een kleinschalige opvang, zodat ieder kind de aandacht krijgt die het verdient!



Mr. J.B. Kanweg 8a, 9439 TG Witteveen • Tel. 0593-322352 • post@despeuldeel.nl • www.despeuldeel.nl

GASTOUDERBUREAU



Al gedacht aan opvang voor jullie kindje? Wij regelen flexibele, kleinschalige en betaalbare opvang in huiselijke sfeer door geregistreerde gastouders.

Van Echtenstraat 96 | 7902 ER | Hoogeveen | 06-47009585 | drenthe@thuis-in-opvang.nl

KINDEROPVANG

WAAR JULLIE KIND ZICH THUIS VOELT!



Hebben jullie allebei een drukke baan? Dan weet je nu al dat je straks overdag niet zelf op je kindje kunt passen. In dat geval is het handig om je tijdig op de verschillende vormen van kinderopvang, hun locaties, beschikbaarheid, de kosten en de toeslagen te oriënteren. In dit artikel hebben we zoveel mogelijk voor je op een rijtje gezet, maar raadpleeg altijd het internet voor de meest actuele informatie.

Met ingang van 2017 gaat een aantal overheidsmaatregelen in met positieve gevolgen voor ouders die gebruik maken van kinderopvang. Zo komt er meer aandacht per kind bij de opvang van baby's, gaat de kinderopvangtoeslag omhoog en komen er meer mogelijkheden voor coaching en scholing voor alle medewerkers van kinderopvanginstellingen.

Erop vooruit

De kinderopvangtoeslag wordt met 136 miljoen euro verhoogd, waarbij ouders minimaal een derde van de kosten van de opvang vergoed krijgen. Daarnaast gaat de maximum uurprijs voor de kinderopvanginstellingen omhoog. Daardoor gaan ouders er in de meeste gevallen op vooruit, afhankelijk van hun inkomen, het aantal dagen opvang en het uurtarief. De meevaller zit tussen enkele tientjes tot ruim 900 euro. In totaal kosten deze maatregelen de overheid 180 miljoen euro per jaar (Bron: rijksoverheid.nl).

Kwaliteit

Met die coaching van medewerkers wordt de kwaliteit van de opvang verder verbeterd, ook in de verzorging van baby's. Ook worden maatregelen zoals een mentor voor elk kind en structureel volgen van de ontwikkeling van kinderen van kracht. Net als minder wisselingen van medewerkers die voor baby's zorgen en meer aandacht voor het contact tussen medewerkers en ouders. Goed nieuws dus voor ouders die al gebruik maken van kinderopvang en natuurlijk ook voor aanstaande ouders die tijdig de best passende opvang voor hun kindje moeten kiezen en regelen. Maar welke vorm van kinderopvang past nu eigenlijk het beste bij jullie wensen, ideeën en mogelijkheden? We hebben ze hieronder voor je op een rijtje gezet.

Vormen van kinderopvang

In dit artikel beperken wij ons tot kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar. Als ouders van deze kinderen kun je gebruik maken van de formele opvang: dagopvang, gastouderopvang of een peuterspeelzaal (vanaf 2 jaar). Dan wel van informele opvang die je zelf regelt, bijvoorbeeld bij de grootouders of een familielid. Of bij je thuis met een au pair of een oppasser die je zelf inhuurt. N.B.: let erop dat niet elke vorm van opvang in aanmerking komt voor kinderopvangtoeslag!

Dagopvang

Dagopvang is bedoeld voor baby's en peuters van 0 tot 4 jaar. Bij dagopvang kun je kiezen uit een kindercentrum (kinderdagverblijf of crèche), een gastouder of een peuterspeelzaal.

Kinderdagverblijf

In een kinderdagverblijf (of crèche) kan jullie kindje al vanaf circa 6 weken terecht en daar blijven tot hij of zij vier jaar is en naar de basisschool gaat. Kinderdagverblijven zijn meestal 52 weken per jaar, 5 dagen per week en van half 8 's morgens tot half 7 's avonds geopend. Afwijkingen daarop zijn in overleg soms mogelijk. N.B.: verzeker je er altijd van dat het kinderdagverblijf of de crèche in het

Landelijk Register Kinderopvang en Peuterspeelzalen (LRKP) geregistreerd staat om mogelijk recht te hebben op kinderopvangtoeslag.

Gastouderopvang

Gastouderopvang wil zeggen dat je kindje in een huiselijke sfeer (bij de gastouder thuis of in jullie huis) wordt opgevangen. Gastouderopvang is persoonlijk(er) en kleinschalig(er) dan de opvang in een kinderdagverblijf of crèche. Gastouders mogen max. zes kinderen tegelijk opvangen, waarvan vijf onder de 4 jaar, vier onder de 2 jaar en twee onder de 1 jaar. Eigen kinderen onder de 10 jaar worden meegeteld. Ook hier geldt dat de gastouder en de opvanglocatie aan allerlei kwaliteitseisen moeten voldoen. Vraag daarnaar en let er bovendien op dat de gastouder bij een erkend gastouderbureau geregistreerd staat. Dit bureau begeleidt de gastouder en jullie als ouders en houdt toezicht op een veilige en verantwoorde opvang. Verzeker je ervan dat de gastouder zowel in het Landelijk Register Kinderopvang en Peuterspeelzalen (LRKP) als bij een erkend gastouderbureau geregistreerd staat om mogelijk recht te hebben op kinderopvangtoeslag. Betalen van de gastouder doe je via het gastouderbureau.

Peuterspeelzaal

Opvang in een peuterspeelzaal is bedoeld voor kinderen vanaf 2 jaar, tot zij op 4-jarige leeftijd naar de basisschool gaan. De verschillen tussen peuterspeelzalen en kinderdagverblijven zijn inmiddels wat vervaagd omdat beide bij elkaar hebben gekeken en van elkaars ervaringen hebben geleerd. De oorspronkelijke doelstellingen lopen uiteen: crèches zorgen voor een kwalitatief goede en veilige opvang van kinderen tijdens de uren waarop hun ouders werken. Terwijl de peuterspeelzalen de peuters gedurende een aantal uren per dag in hun ontwikkeling stimuleren ter voorbereiding op de overgang naar de basisschool waar de peuterspeelzaal soms deel van uit maakt. Peuterspeelzalen vallen ook onder de wet Kinderopvang en moeten daarom aan dezelfde kwaliteitseisen als kinderdagverblijven voldoen.

N.B.: Werkende ouders kunnen straks ook kinderopvangtoeslag aanvragen als hun kind naar de peuterspeelzaal gaat. Nu kan dit alleen voor geregistreerde dagopvang of buitenschoolse opvang (BSO). Voor peuterspeelzalen gaan namelijk dezelfde regels gelden als voor andere kinderopvang. Hierdoor wordt kinderopvangtoeslag ook voor peuteropvang mogelijk. In de zomer van 2016 komt hiervoor een wetsvoorstel. Het is de bedoeling dat de wet in 2018 ingaat (Bron: rijksoverheid.nl).

Informele opvang

Bij informele opvang (opvang die je zelf regelt) kun je geen kinderopvangtoeslag krijgen, tenzij het een geregistreerde gastouder betreft (zie onder Gastouderopvang hierboven).

Nuttige websites

Rijksoverheid	www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/kinderopvang
Belastingdienst	www.belastingdienst.nl/kinderopvangtoeslag
Brancheorganisatie	www.kinderopvang.nl
Brancheorganisatie	www.gastouderopvang.nl
Belangenvereniging	www.boink.info
Nibud	www.nibud.nl/consumenten/kosten-van-kinderopvang
UWV (bij uitkeringen)	www.uwv.nl/wegwijzer/hoer-zit-het-met-toeslagen

Modieus zwanger

Modieuze kleding en zwangerschap gaan heel goed samen! Je mag gezien worden als je zwanger bent, óók je buik! Geen overdreven grote jurken dus, maar kleding waarin je mooi zwanger bent. Begin met positiekleding op het moment dat je daagse kleding wat strak gaat zitten. Daarna ga je met de seizoenen en de omvang van je buik mee. Gewoon in je eigen stijl.

Het is al jaren trend dat je zwangere buik gezien mag worden. Hoe leuk is het dan om lekker te gaan shoppen en op zoek te gaan naar positiekleding die jou supervrouwelijk en sexy maakt! In modewinkels, babyzaken en op het internet vind je een ruime keuze aan jurken, blouses en T-shirts waarin je op je mooist bent. En natuurlijk ook truien, sweaters, vesten, positiebroeken en -jeans, shawls en buikbanden. Ook in positiekleding kun je daarom heel modieus gekleed gaan. Vanaf het moment dat je buik gaat groeien tot op de dag van je bevalling. En soms ook nog een tijdje daarna.

Meegroeien

Juist die enorme keuze maakt het aantrekkelijk om kleding te kopen naarmate je buik groeit. Niet alles voor negen maanden ineens in huis halen dus, maar shoppen als je body erom vraagt. Extra leuk is dat je op die manier steeds de mode kunt blijven volgen. In de laatste maand kan het zijn dat je juist geen jeans of broeken meer wilt dragen, maar liever een jurk, een gemakkelijk zittend rokje of een legging zodat je kleding je niet in de weg zit. Het is de periode waarin alles draait om comfort.

Zwanger & happy

Niet je zwangere buik verstoppen, maar accentueren is iets dat je steeds meer ziet. Natuurlijk is alles een kwestie van je eigen smaak, maar als je wilt laten zien dat je zwanger & happy bent, kun je eindeloos variëren met heerlijk comfortabel zittende T-shirts, sweaters en broeken van zachte materialen en met buikbanden om je buik nog meer mee te accentueren. Vooral in de periode van de 32e tot en met de 38e week van je zwangerschap ben je prachtig en sexy zwanger. Niet voor niets is dit dan ook het tijdstip om een mooie fotoreportage van jou en je buik te (laten) maken. We wensen je veel shoppingplezier!



HIPPE ZWANGERSCHAPSKLEDING VOOR JOU!

Ook als je zwanger bent kun je er leuk en trendy uit zien. Kijk eens op de website van Bellyfashion.nl.

Of je nu op zoek bent naar een stoere jeans, een feestelijk jurkje of een goede bh, ze hebben het allemaal. Voor persoonlijk advies kun je altijd terecht bij Bellyfashion.

Bestel online of ga live shoppen in Zoetermeer. Kijk altijd even naar de openingstijden.

www.bellyfashion.nl

bellyfashion.nl

AANDACHT VOOR JOU



Heb jij hem al gekregen?

BESTELLEN ZONDER VERZENDKOSTEN - PERSOONLIJKE AANDACHT - RUIE PASKAMERS - GRATIS PARKEREN

HANDLEIDING VOOR MANNEN!

Niet voor niets heet dit magazine 'Samen Zwanger'. De tijden dat jij als man er maar zo'n beetje bij hing als het om zwanger zijn en bevallen ging, liggen gelukkig al lang achter ons. Dat is maar goed ook. Immers, wat maakt jou nou blijer en gelukkiger dan sámen de zwangerschap te beleven?

Een 'roze bril'-verhaal waar best wat kanttekeningen bij mogen, want natuurlijk verloopt niet alles gladjes tijdens die negen maanden. En is de bevalling voor veel mannen best nog wel 'een dingetje'. Laten we er dus niet omheen draaien; als zij zwanger is verandert er veel. Bij haar en voor jou. Ze kan (erg) misselijk worden, haar lichaam verandert, haar buik wordt dikker, haar borsten groter en ze wordt zwaarder. Allemaal heel natuurlijk en normaal en niets om je druk over te maken. Sterker nog: zwangere vrouwen zien er vaak zeer aantrekkelijk en sexy uit.

Rollercoaster

Wat echter ook verandert is hoe ze zich voelt. En dan bedoelen we niet lichamelijk, maar emotioneel. Zwangere vrouwen zitten in een emotionele rollercoaster. Het ene moment vrolijk en dolgelukkig om daarna weer hypergevoelig te reageren op wat jij een goede grap vindt. Naar haar luisteren, (blijven) praten, interesse tonen, soepel inspelen op haar stemmingswisselingen en er voor haar zijn, is dus wel van belang voor een goede stemming thuis.

Haar held

Wat ook verandert is haar eetlust. Niet zozeer het méér eten, maar het verlangen naar bijzondere etenswaren kan je soms verbazen. De verhalen over plotselinge, onstilbare trek in augurken midden in de nacht zijn legendarisch. Hier kom jij als man helemaal in je natuurlijke rol als jager/verzamelaar van voedsel zodat het haar aan niets ontbreekt. Verdiep je dus in adressen, telefoonnummers, specialiteiten en openingstijden van snackbars, viswinkels en bezorgers van alles wat eetbaar is en je bent haar held.

Complimenten

Haar overladen met complimentjes over hoe goed ze er uitziet, zowel in de slaapkamer als in haar zwangerschapskleding, doet het natuurlijk altijd goed. Besef echter ook dat er een moment komt, verderop in de zwangerschap, dat zij zichzelf helemaal niet meer mooi of sexy vindt. Neem dus op tijd gas terug en maak juist van die eerste maanden iets bijzonders. Uitgaan, vrienden bezoeken, uit eten gaan en lekker ontspannen zorgen voor een voorraad bijzondere herinneringen waarop je kunt terugvallen als het wat moeilijker wordt. Ook als zij totaal geen zin meer heeft in seks, bijvoorbeeld.

Handig

Er voor haar zijn betekent ook dat het handig is als jij meer weet over zwangerschap, verloskunde, bevalling, babyvoeding, verschonen en noem maar op. Jouw rol houdt niet op bij het inrichten van de babykamer alleen. Ga dus mee naar de verloskundige, stel vragen en vergroot je kennis. Hoe meer jij weet, des te beter kun jij haar geruststellen als de bevalling nadert en kun je er voor haar zijn als het allemaal wat onzeker of spannend wordt. Mooi toch?

Samen ouders

Dat die negen maanden niet zonder hobbels, gedoe, aanvaringen en misverstanden verlopen zal je duidelijk zijn. Zolang daar heel veel liefde, intimiteit, humor, dikke knuffels en gezelligheid tegenover staan is er niets aan de hand. Geniet er daarom zoveel mogelijk van. Dan zijn jullie straks sámen gelukkige ouders!





Yoga en zwangerschapsyoga

Bij yoga ben je bewust bezig met je lichaam en gebruik je je hoofd voor de concentratie. Je werkt op een rustige en ontspannen manier aan balans en evenwicht tussen je lichaam en geest door fysieke en mentale inspanning en concentratie op je ademhaling. Er is ook zwangerschapsyoga. Wat kan deze vorm van yoga voor jullie doen?

Nader beschouwd zijn er niet zoveel verschillen. Alleen breng je bij zwangerschapsyoga op een ontspannen manier balans en evenwicht aan in je zwangerschap. Dat zorgt voor minder spanningen, waardoor je meer open kunt staan voor wat er allemaal in je lichaam verandert. Met goede gevolgen voor de binding met je kindje. De voordelen daarvan merk je in alle fases van je zwangerschap, tot en met de bevalling en ook daarna.

Ook voor je partner

Bij zwangerschapsyoga volg je een cursus met afwisselend praktijk en theorie. Wat je er leert is: ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, lichaamshouding (inclusief tillen en bukken), omgaan met pijn en luisteren naar en vertrouwen op je lichaam. Alles draait om het zo plezierig mogelijk beleven

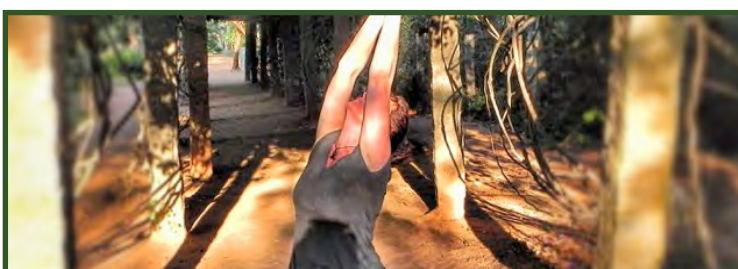
van je zwangerschapstijd. Het is de bedoeling dat je partner een aantal keren meekomt om massagetechnieken aan te leren en ook hoe hij jou straks het beste kan helpen bij de bevalling.

Meer weten?

Ben je geïnteresseerd en wil je meer weten, dan is het goed te weten dat je vanaf 20 weken of de vijfde maand van je zwangerschap met zwangerschapsyoga kunt beginnen. Ook na de bevalling ben je welkom voor lessen om je bekkenbodemspieren te versterken en aan je fitheid te werken. Op de website www.yoganederland.nl vind je adressen van in zwangerschapsyoga gespecialiseerde yogadocenten en kun je doorklikken naar hun websites voor een nadere kennismaking.

PRANA-KI

Integrale Yoga & mindfulness voor beginners en gevorderden



Prana-Ki biedt betaalbare en flexibele yoga lessen aan voor zowel beginners als gevorderden. Tijdens de lessen wordt veel aandacht besteed aan de ademhaling, het fysieke lichaam, vitale en het mentale. Ook is er ruimte voor vragen en eventuele coaching.

De les is opgebouwd uit:

Ademhalings oefeningen

Mindfulness

Houdingen uit de Hatha yoga

Meditatie

De les wordt afgesloten met een kopje kruiden thee.

FOTO'S VAN JOU EN JE BABY

HERINNERINGEN OM TE KOESTEREN

Of je ze nu in een album plakt of opslaat in je computer, de foto's van toen je zwanger was wil je nooit meer missen. Net als die van jullie kindje, met al die mooie en lieve herinneringen! Misschien denk je nu: dat doen we zelf wel! Maar bedenk dat professionele fotografen het verschil kunnen maken tussen leuke of juist heel bijzondere zwangerschaps- en babyfoto's.

Natuurlijk, met moderne fotocamera's en zelfs mobieltjes kun je mooie foto's maken. Maar heb je er wel eens bij stilgestaan wat een professionele foto met jou en met jullie baby doet? En hoe zo'n professional omgaat met kleur, beeld en licht? Met de compositie, kortom? Blader door wat mooie modeglossy's en je weet wat we bedoelen. Natuurlijk kost een professionele foto meer dan wanneer je partner, (schoon)vader of goede vriend of vriendin er een maakt. Maar bedenk eens hoeveel jaren je plezier hebt van zo'n topfoto. Dan valt dat bedrag toch in het niet?

Wat ben je mooi!

Negen maanden zwanger lijkt lang genoeg om de perfecte foto te schieten. Dus zou het wel heel erg onhandig zijn om vlak voor de fotoshoot te worden verrast door een vroege geboorte. Tegelijkertijd wil je wel je zwangere buik goed op de foto laten uitkomen. Daarom raden veel fotografen de 32e tot de 38e week van je zwangerschap aan als ideale tijd om de mooiste zwangerschapsfoto's te maken. De tijd van de mooiste zwangere buiken. Dat niet alleen, het is ook de periode waarin jij je het vaakst goed voelt. Glanzend, dromerig en mooi. En super te combineren met positiekleding die jou flatteert en je buik prachtig laat uitkomen. Het gaat trouwens niet om je buik alleen. Ook de rest van je body, je gezicht, je ogen, je glanzende haar; de beste basis voor de allermooiste zwangerschapsfoto's!

Meest intieme vorm van fotografie

Zwangerschapsfoto's kun je thuis, in een gebouw of in een fotostudio (laten) maken. Buiten kan ook, maar dat hangt vooral van het seizoen af, van de kleding die je wilt dragen en hoeveel je van jezelf bloot wilt geven. Dit is wel een van de meest intieme vormen van fotografie. Maak er daarom iets moois en smaakvol van. Of laat dat door een ervaren professional doen. Die heeft bovendien de mogelijkheid om de foto's toch nog even wat bij te werken voor een fantastisch eindresultaat!

De schattigste babyfoto's

Je pasgeboren baby wil je natuurlijk elk uur wel fotograferen. Zo lief, met al die eerste bewegingen, oogjes open en dicht, gapen, het eerste lachje, het is allemaal even schattig! Wil je net na de geboorte, de zgn. newborn tijd, foto's (laten) maken, wacht dan niet te lang. De eerste twee weken zijn daarvoor ideaal, omdat je baby dan nog lekker in een slaaphouding ligt. In dit magazine en op het internet vind je tal van adressen van professionele en gespecialiseerde fotografen. En handige tips als jullie toch zelf willen fotograferen.

Geboortefotografie

Het mooiste moment in je leven in schitterende beelden vastgelegd. Geboortefotografie, een prachtig verslag in foto's van de geboorte van je baby.

Het eerste contact, de weg er naar toe en de emotie die daarbij komt kijken. Door de foto's onthoud je het allemaal nog beter! Vooral voor de moeders is een bevalling een overweldigend iets, het laatste gedeelte van een bevalling beleef je heel intens in je eigen bubbel, alles gaat langs je heen, door het terug zien van de foto's komt het weer terug.

Het samen met je partner toewerken naar de daadwerkelijke geboorte van jullie kindje, het geeft zoveel emotie, juist dat, die emotie is heel speciaal om vast te leggen in een jullie geboorteboek. Samen de ademhaling oppakken en de weeën weg puffen, de hand van de vader in de rug van de moeder om haar door die moeilijke wee te helpen. Nog even een aai, nog een kusje, wat een bewondering te zien op de gezichten van de aanstaande vaders.

En dan is het zover, de eerste blik naar jullie kindje, oh wat is jullie kindje mooi, echt helemaal van jullie, de ontlading op jullie gezichten. Daarna mag papa de navelstreng doorknippen, zo trots als een pauw. Dit alles kun je zelf niet vastleggen. Daarvoor is de geboortefotograaf, om juist deze emoties op zijn mooist voor altijd vast te leggen.

De geboortefotografen fotograferen de emotie rondom de geboorte van jullie kindje. Het is liefde op het eerste gezicht, de eerste ontmoeting waardoor alles anders wordt.

GEFELICITEERD, GEBOREN.....!



Nu mag iedereen het weten. Jullie kindje is geboren! Natuurlijk hebben jullie voor die tijd samen het geboortekaartje uitgezocht. Nu je weet of het een jongetje of meisje is en hoe hij of zij heet kan de drukkerij aan de slag. Dat wordt schrijven en postzegels plakken. Of online versturen. En is het kaartje klassiek, lief, trendy of überhip? Keus is er namelijk genoeg, maar begin op tijd!

Zelf een geboortekaartje maken kan natuurlijk ook. In geboortekaartjesland is niets te gek of vreemd, jullie kunnen er je creativiteit helemaal in kwijt. Daarbij kun je je eigen smaak volgen of je aansluiten bij de laatste trends waarvan je er veel op het internet vindt. Los van wat om je heen gebeurt, kun je natuurlijk ook helemaal jullie eigen smaak volgen of juist iets verzinnen op basis van de naam van jullie kindje. Zoals een stoere kaart bij een stoere jongensnaam. Of juist een heel lief kaartje dat helemaal past bij de naam die jullie voor je dochtertje hebben bedacht.

Drukkerij

Kies je ervoor om de kaartjes te laten drukken, wat je ten opzichte van zelf maken natuurlijk heel veel werk en misschien wel stress scheelt, stap dan eens binnen bij een drukkerij. Daar zijn er veel van en ze hebben allemaal dikke mappen met voorbeelden waar je doorheen kunt bladeren. Bij veel van die drukkerijen kun je trouwens ook zelf je kaartje ontwerpen, waarna zij jullie al het verdere

werk uit handen nemen. Naast drukkerijen in jullie stad of dorp vind je er ook veel op het internet met allerlei mogelijkheden om een keuze te maken en de zaken verder helemaal online af te handelen.

Zelf doen

Gemak dient de mens, ook als het om geboortekaartjes gaat. Ben je echter een doorzetter en wil je het kaartje echt zelf maken, dan vind je op datzelfde internet ook allerlei voorbeelden en adressen. Zowel voor kaartjes die je per post kunt versturen, als kaartjes die je online verstuurt. Hoofdzaak is dat het kaartje feestelijk is en dat het uitstraalt wie jullie zijn en hoe gelukkig jullie zijn met de geboorte van jullie zoon of dochter. Goede raad is er op tijd mee te beginnen, zodat de kaartjes er straks op tijd zijn!

Online ontwerp gemak

Vindt je het leuk om je eigen persoonlijke touch mee te geven aan het geboortekaartje, dan is een online aanbieder echt iets voor jou. Er zijn online veel aanbieders met diverse stijlen en mogelijkheden. Vaak kun je behalve de lay-out en het lettertype van de tekst ook het ontwerp eenvoudig zelf aanpassen. Door het aanpassen van de kleur, het toevoegen of weglaten van een element in de kaart, ontstaat er in een handomdraai een bijzonder en uniek ontwerp. Ook wanneer je kiest voor een foto geboortekaartje zijn de online aanbieders een uitkomst. Zowel voor kaartjes die je per post kunt versturen, als kaartjes die je online verstuurt. Hoofdzaak is dat het geboortekaartje uitstraalt wie jullie zijn en hoe gelukkig jullie zijn met de geboorte van jullie zoon of dochter. Goede raad is er op tijd mee te beginnen, zodat je na de geboorte alleen nog de laatste gegevens hoeft aan te passen in de kaart.



Op zoek naar een originele Geboortetraktatie?

*voor kraamfeesten, op school
en op het werk of gewoon lekker thuis...?*



Bezoek onze compleet vernieuwde website en stel je eigen Geboortetraktatie-does samen! www.geboortekoekjes.nl



BEKIJK DE PRACHTIGE COLLECTIES EN STEL JOUW
persoonlijke geboortekaart SAMEN

VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN

Hoofdweg 17, 9422 AE Smilde | T: 0592 - 41 35 96
E: info@drukkerijhevo.nl | I: www.drukkerijhevo.nl

- UNIEKE ONTWERPEN
- DIVERSE STIJLEN
- MATERIAAL VAN TOPKWALITEIT
- SNELLE LEVERING





BABYSHOWER

Een babyshower, niet te verwarren met kraamvisite, is een gebruik dat uit de USA is overgewaaid naar Europa en is bedoeld om jou als aanstaande moeder te verrassen met kleine cadeautjes, geld en ander nuttigs ter voorbereiding op de geboorte. Babyshowers worden rond de 7e maand van de zangerschap gehouden en in de meeste gevallen door zussen en/of vriendinnen georganiseerd.

Babyshowers zijn feestjes voor en door vrouwen. Zussen, nichtjes, vriendinnen en (schoon) moeders. Natuurlijk sta jij als zwangere centraal en doen de anderen hun uiterste best om er een bijzondere en gezellige ochtend of middag van te maken. Ook is het goed gebruik dat het voor de zwangere tot het laatst verborgen wordt gehouden dat er een babyshower voor haar wordt georganiseerd en waar, wanneer en hoe laat die is. Of dat lukt hangt echter helemaal af van de organisatoren zelf. En ook van praktische omstandigheden. Werkt de aanstaande moeder, dan ontkom je er niet aan om toch iets prijs te geven. Met een centraal mailadres

of een appgroep kan echter veel verborgen worden gehouden, terwijl je razendsnel kunt communiceren, plannen maken en ideeën uitwisselen.

Cadeautjes

Bij elk feestje horen cadeautjes en iets lekkers dat de zwangere ook mag eten. Taartjes of juist een grote taart. En cadeautjes die ertoe doen en waar ze wat aan heeft. Lieve knuffels, kleertjes die de kleine direct al aan kan of voor wat maanden later, zwangerschapskleding, iets leuks voor de babykamer, noem maar op. Of geld. Niet echt leuk om te geven, maar soms wel welkom. Wil je geen geld geven, dan is een cadeaubon van een leuke en/of nuttige (baby)winkel een goed alternatief.

Samen Zwanger wenst jullie veel succes met de voorbereidingen en voor straks een fantastische en gezellige babyshower!



By|Luz

✿ MAKE IT YOUR OWN, BY LUZ

5% KORTING*

5% korting met de code: samenzwanger

**VAN GEBOORTESTOELTJES, KRUKJES EN KISTJES
TOT PERSOONLIJKE KETTINGEN EN ARMBANDEN.**





Like, deel en win!

Bezoek onze facebook pagina
voor winkansen op leuke prijzen!

zzzzzzzz!

 *Follow us*