



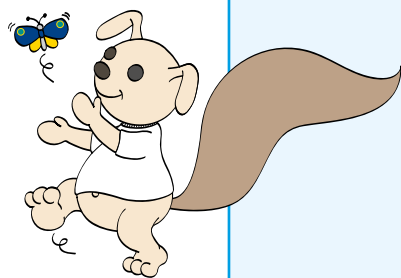
### Cursussen

Speciaal voor aanstaande ouders biedt de Zorgboog je een pakket cursussen aan die een goede voorbereiding zijn op de bevalling en de kraamtijd. Zo kun je de bevalling en het aanstaande ouderschap ontspannen en vol vertrouwen tegemoet zien. De folder 'Zwanger, bevallen en je baby' van de Zorgboog geeft je een uitgebreid overzicht van de cursussen die wij op het gebied van zwangerschapsbegeleiding bieden. Zo kun je thuis op je gemak de cursus kiezen die het beste bij je past.

**"Ik heb een hele fijne kraamtijd gehad. De kraamverzorgende heeft ons alles goed uitgelegd en geleerd."**

### Zorgboogextra

Zorgboogextra is de ledenorganisatie van de Zorgboog. Zorgboogextra biedt (aanstaande) ouders een extra pakket van cursussen en diensten zoals een advies door een lactatiekundige over borstvoeding of korting op cursussen. Kijk voor meer informatie op [www.zorgboogextra.nl](http://www.zorgboogextra.nl).



### Social media

Speciaal voor het laatste nieuws en tips op het gebied van zwangerschap, opgroeien en opvoeden hebben we een Twitter-account en een Facebookpagina van Pluim. Pluim is de mascotte van de kraamzorg en jeugdgezondheidszorg van de Zorgboog. Bij aanmelding ontvang je gratis een ultrazacht Pluim-knuffeldoekje. Volg ons op:

- Facebook.com/ZorgboogPluim
- @Zorgboogpluim



### Meteen inschrijven of meer informatie?

Neem dan contact op met de afdeling Kraamzorg:  
Postbus 16, 5760 AA Bakel  
T: 0492 - 50 48 76 (tijdens kantooruren)  
[kraamzorg@zorgboog.nl](mailto:kraamzorg@zorgboog.nl)

**"Ik had me geen betere kraamverzorgende kunnen wensen."**

### JIJWIJ, samen in geboortezorg

Kraamzorg de Zorgboog is aangesloten bij JIJWIJ. In JIJWIJ werken alle geboortezorgverleners in de Peelregio samen: verloskundigen, gynaecologen, de kraamzorg, maar ook anesthesisten, echoscopisten en kinderartsen. Wij stemmen onze zorg nauwkeurig af op jouw persoonlijke omstandigheden, voorkeuren en wensen. Bevallen kan thuis of in het ziekenhuis. Bij JIJWIJ sta JIJ centraal. Doordat we intensief samenwerken, kunnen we bij risico's, complicaties of acute situaties snel schakelen. Bovendien werken we allemaal op dezelfde manier. Dat geeft duidelijkheid en rust. JIJ houdt de regie. Wij bieden jou de beste en veiligste begeleiding voor, tijdens en vlak na je zwangerschap.  
[www.jijwij.nl](http://www.jijwij.nl)



## Zorgeloze kraamtijd

# Zorgeloze kraamtijd

**Je verwacht een kindje? Gefeliciteerd! Dat betekent dat je een leuke, maar ook spannende tijd tegemoet gaat. Dan is het prettig om te weten dat de Zorgboog je bijstaat voor, tijdens en na de bevalling. Wij bieden je een breed zorg- en ondersteuningspakket rondom je zwangerschap en kraamtijd.**

Als je kindje wordt geboren, staan wij meteen klaar. Onze kraamverzorgende assisteert de verloskundige bij de bevalling. Daarna geeft ze de best denkbare kraamzorg aan je baby en aan de rest van het gezin. Zo zorgen we ervoor dat jullie een zorgeloze kraamtijd hebben en je baby een perfecte start maakt.

## Samenwerken met verloskundigen

De Zorgboog is sinds jaren de grootste aanbieder van kraamzorg in Helmond, Gemert-Bakel, Laarbeek, Deurne, Asten, Someren en alle bijbehorende dorpskernen. De Zorgboog is ISO gecertificeerd. Dat wil zeggen dat we voldoen aan alle vereiste kwaliteitsnormen. We werken samen met alle verloskundigen in Zuidoost-Brabant. De kraamverzorgenden van de Zorgboog hebben speciale aandacht voor het laten slagen van borstvoeding aan je kindje. En als de kraamtijd voorbij is nemen de artsen en verpleegkundigen van de Jeugdgezondheidszorg de zorg voor je kindje over. Alle zorg onder één dak!

## Kennismaking bij jou thuis

In de zevende maand van je zwangerschap neemt één van de consulenten kraamzorg contact met je op voor een intakegesprek bij jou thuis. Tijdens de intake bespreken we samen jouw wensen en mogelijkheden in de kraamperiode. Daarbij is het belangrijk te weten dat jij en je gezin de regie hebben tijdens je kraamtijd. Wij zijn er om jou te ondersteunen in deze bijzondere periode.



## Jouw bevalling

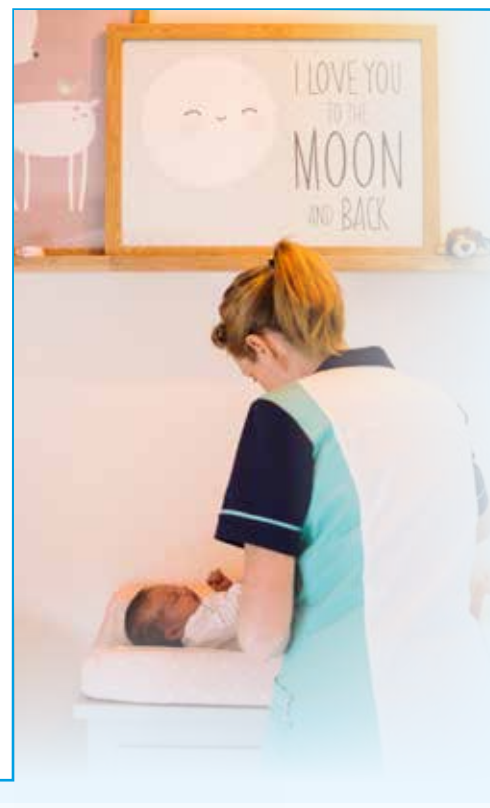
Misschien heb je al nagedacht over je bevalling, misschien ook niet. Een ding is zeker: het wordt jouw bevalling en jij kunt zelf aangeven waar je dat het liefste doet. Overleg hierover met je verloskundige.

Mits je geen medische indicatie hebt voor een bevalling in het ziekenhuis, zijn er verschillende locatiemogelijkheden. Zo kun je thuis of in je eigen vertrouwde omgeving bevallen, of op eigen verzoek in het ziekenhuis. De bevalling vindt dan plaats samen met je eigen verloskundige. Als alles goed gaat met jou en je kindje, mogen jullie twee tot drie uur na de bevalling naar huis.



## De kraamverzorgende

Beval je thuis of in het Elkerliek ziekenhuis, dan assisteert de kraamverzorgende van de Zorgboog de verloskundige. Daarna verzorgt ze jou en je baby, geeft ze hulp bij borst- of flesvoeding en zorgt ze voor voldoende rust en hygiëne. Ze geeft jou en je partner voorlichting over de verzorging van je baby, zodat jullie het zelf kunnen als de kraamperiode voorbij is. Als je in het ziekenhuis bevalt met een medische reden, komt de kraamverzorgende bij je thuis op de dag dat jij en je baby naar huis mogen. Op de eerste dag bespreekt de kraamverzorgende op welke tijdstippen ze de komende dagen bij jullie in huis is. Samen kunnen jullie dan ook overleggen welke andere werkzaamheden ze tijdens de kraamperiode op zich neemt.



## Kraamzorg aanvragen

Wij adviseren je om kraamzorg ongeveer bij twaalf weken zwangerschap aan te vragen. Het is verstandig om altijd kraamzorg aan te vragen, ook al is er sprake van een medische reden voor een ziekenhuisbevalling. Blijkt later dat je de gehele kraamtijd in het ziekenhuis doorbrengt, dan is een telefoontje voldoende om je inschrijving ongedaan te maken. Vraag de kraamzorg dan ook aan tussen de 12e en 14e week van je zwangerschap.

## Aantal uren kraamzorg

Gemiddeld ligt het aantal uren kraamzorg tussen de 24 en 49 uur, verdeeld over acht dagen. Het precieze aantal uren hangt af van je situatie en de samenstelling van je gezin. Tijdens het intakegesprek in de zevende maand zal de consulente met jullie het aantal uren bespreken. Na de bevalling kun je met je kraamverzorgende en verloskundige overleggen of het aantal ingeplande uren voldoende is. Hoeveel uren kraamzorg je vergoed krijgt, kun je terugvinden in de polis van je zorgverzekering.