

Hamile
misiniz?
Tebrikler!





Hamile misiniz? Tebrikler!

Hamileliğiniz için sizi tebrik etmek istiyoruz. Önünüzde harika ve bazen de küçük sorunlar yaşayabileceğiniz bir yol var. Doğum bakımınız için düzenlemeler yapmanız isteniyor. Naviva Kraamzorg'un bu dönemde sizin için neler yapabileceğini açıklamaktan memnuniyet duyacağız.

Hollanda'da doğum bakımı

Hollanda'da doğum bakımı eşsizdir. Bu türde bir bakımı dünyanın başka bir yerinde bulamazsınız. Doğum bakımı iki bölümden oluşur:

- ♥ Doğum sırasında ve doğumdan hemen sonra ebe tarafından sunulan yardım.
- ♥ Doğumdan sonraki ilk 8 ila 10 günde evde siz, bebeğiniz ve aileniz için bakım.

Doğum bakımı uzmanımız bebeğiniz doğduktan sonra size, bebeğinize ve aileniz geri kalanı için en iyi başlangıcı sağlamak üzere doğumdan sonra sizi evde ziyaret edecektir. Sağlığınıza odaklanacak ve gerekli kontrolleri yapacaktır. Besleme, birbirine bakma ve güvende olma konularında bilgi sağlayacaktır. Zaman kalırsa ayrıca sizi şımartacak ve evde size destek sunacaktır. Doğumdan bir hafta sonra bebeğinizle bağımsız ve tamamen kendine güvenen bir şekilde ilgilenbilmeniz için tüm bilgisini ve uzmanlığını ortaya koyacaktır.

Doğum bakımı için zamanın kaydedilmesi

Doğum bakımının hamileliğinizin 16. Haftasından önce belirlenmiş olması en idealidir. Yaşadığınız bölgede doğum bakımı hizmeti sunup sunmadığımızı öğrenmek ister misiniz? Posta kodunuzu şu internet sitesinden kontrol edin: <https://www.naviva.nl/postcodecheck>. Ardından, Naviva'dan doğum bakımı hizmeti almayı hızlı ve basit şekilde kendi başınıza ayarlayabilirsiniz. Kayıt için <https://www.naviva.nl/aanmelden/> sitesini ziyaret edin. Ayrıca 088 - 7777 666 numaralı telefonu arayarak da kayıt yaptırabilirsiniz. Bir Burgerservicenummer (BSN; Vatandaş Hizmet Numarası) belirtmeniz gerekecektir. Kayıt sonrasında e-posta yoluyla bir doğrulama alacaksınız. Yasaya göre gereken iki haftalık vazgeçme döneminde kaydınızı iptal etmezseniz kaydınız kesinleşecektir. Bir sözleşme veya kontrat hazırlanacaktır. Doğum bakımınız garanti edilecektir.



Doğum bakımı masrafı

Doğum bakımı Hollanda'da temel bakım olarak değerlendirilir. Bu nedenle doğum bakımı temel sağlık sigortanız tarafından geri ödenir. Buna uygun olmak için sağlık sigortası yaptırmış olmanız gerekir. Ancak saatlik €5.70 (2026) tutarında bir katkı payı ödemeniz gereklidir. İlave sağlık sigortanız varsa katkı payı (kısmen) geri ödenecektir. Naviva doğum bakımı tüm sağlık sigortası kurumlarınca geri ödenir.

Doğum bakımı saati sayısı

Doğum bakımı saatinin sayısı durumunuza ve tercihlerinize bağlı olacaktır. Alabileceğiniz asgari saat sayısı ve yasal olarak hakkınız olan süre 8 güne dağıtılan 24 saattir. Standart olarak 49 saat alacaksınız.

Herhangi bir sorunuz var mı?

Müşteri hizmetleri birimimiz sorularınız veya anlamadığınız konularda size yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır. Hafta için 8.30 - 17.00 saatleri arasında 088 - 7777 666 numaralı telefonu arayın veya e-posta gönderin: klantenservice@naviva.nl.



Doğum sonrası ilk hafta için hazırlık

İlk değerlendirme görüşmesi

İlk değerlendirme görüşmesi Naviva ile ilk kez görüştüğünüzde yapılacaktır. Bizimle yapacağınız bu ilk değerlendirme görüşmesinden sonra otomatik olarak bir davetiye alacaksınız. Doğum bakımı uzmanımız eğer ilk çocuğunuza hamileyseniz sizi evinizde ziyaret edecektir. İkinci veya sonraki bebek için ilk değerlendirme görüşmesi telefonda yapılacaktır. Doğum bakımı uzmanımız ilk değerlendirme görüşmesi sırasında Naviva'dan neler bekleyebileceğinizi açıklayacaktır. İsterseniz siz ve bebeğiniz için gereken tüm malzemelerin evde mevcut olup olmadığını sizin için kontrol etmesini isterseniz bunu yapmaktan mutluluk duyacaktır. Ayrıca, satın almanız gereken malzemeler konusunda ipuçları ve öneriler de verecektir. Ayrıca tercihlerinizi ve tüm özel ayrıntıları not edecektir. Görüşme sonunda, daha sonra size sunulacak olan doğum bakımı saati sayısı belirtilecektir. Felemenkçe konuşmıyor veya anlamıyorsanız ya da bu dildeki yetkinliğiniz yetersizse ailenizden, arkadaşlarınızdan ya da tanıdıklarınızdan birinden tercüme için yardım alabilirsiniz.

Malzemelerin sipariş edilmesi

Evde doğum ve doğum sonrası dönem için bazı destekleyici malzemelere ihtiyacınız vardır:

- ♥ Döşeğin yüksekliği 80 – 90 cm olsun diye döşeğin üstüne ek bir minder.
- ♥ Kapaklı ve arka destekli bir lazımlık.

Zamanında evinizde hazır bulunmaları için bu malzemeleri kendiniz sipariş etmelisiniz (hamileliğinizin 37. haftasından önce).

Siparişinizi medipoint.nl üzerinden yapabilirsiniz ve malzemeler için sağlık sigortanız size geri ödeme yapacaktır.

Not: hastanede doğum yapmayı planlasanız bile bu destek malzemelerinin evde bulundurulması gereklidir. Yatak doğru yükseklikte değilse doğum bakımı uzmanımız işini uygun şekilde yapamaz.



Doğum paketi

Bu destekleyici malzemelere ek olarak ayrıca bir kraampakket (evde doğum için hazırlanmak üzere ihtiyacınız olacak malzemeleri içeren bir doğum paketi) gerekecektir. Doğum paketi doğum sırasında ve sonrasında ihtiyacınız olacak tüm malzemeleri içerecektir. Bu malzemeler gazlı bez, doğum sonrası ped, yatak koruyucu ve ham pamuğu içerecektir. Kendiniz için yaptırdığınız sigortanın türüne bağlı olarak sağlık sigortası aracılığıyla size bir doğum paketi sunulacak ya da bunu kendinizin alması gerekecektir. Doğum paketlerini eczanelerden, bebek mağazalarından veya internet üzerinden satın alabilirsiniz.

Bebek odası

Bebek odasını hamileliğin 24. Haftasına kadar hazır etmenizi öneriyoruz. Bebek odasında en azından bebek altı değiştirme bölümü veya masası ve uygun bir beşik ya da bebek yatağı olmalıdır. Naviva ilk birkaç ayda ebeveyn odasında bir bebek yatağı (doğum sonrası yatağı) kullanılmasını önermektedir. Not: bu yatağı kendi yatağınızın üstüne koymanızı öneriyoruz. Bu güvenli değildir.



Nerede doğum yapacaksınız?

Hollanda'da nerede doğum yapmak istediğinizi seçebilirsiniz: evde veya hastanede. Her iki durumda da Naviva doğum bakımı uzmanı doğum sırasında ebeye yardımcı olacaktır. Hastanede tıbbi gözetim altında yapılan doğum buna istisnadır. Örneğin, sezaryen doğumda veya komplikasyonlu doğumlarda. Jinekolog veya klinik doğum doktoru doğumda görev alacaktır.

Evde doğum yapmak

Hamileliğiniz sorunsuzsa ve sağlığınız yerindeyse evde doğum yapabilirsiniz. Sancılarınız başlarsa ebeyi arayın. Sizin yanınıza gelecektir. Ebe Naviva ile iletişim kuracaktır. Doğum bakımı uzmanımız evde doğum sırasında ebeye yardımcı olacaktır. Size yardımcı olacak ve sizi ve bebeğinizi izleyecektir. Sizin için odayı hazırlayacak ve kuvvetinizi geri kazanmanıza yardımcı olacak ve bu süreci rahat bir ortamda geçirmenizi sağlayacaktır.

Hastanede doğum yapmak

Hastanede veya doğum kliniğinde mi doğum yapacaksınız? O zaman ayrıca ebeyi de aramalısınız. Ebe doğum sırasında yardım için Naviva doğum bakımı uzmanını arayacaktır. Hastaneden taburcu olduğunuzda Naviva Kraamzorg ile iletişim kurun. 7 gün 24 saat bizi arayabilirsiniz. İsterseniz akşamları, geceleri ve hafta sonları da iletişim kurabilirsiniz.

Doğum sonrası ilk hafta

Doğum sonrası ilk hafta

Doğumdan sonraki ilk sekiz ila on günlük süreyi kraamweek (doğumdan sonraki ilk hafta) olarak adlandırıyoruz. Naviva doğum bakımı uzmanı bu dönemde evde sizinle olacaktır. Size gereken tüm bakımı ve desteği sunacaktır. Nihai sorumluluk görevli ebe nin olacaktır. Doğumdan sonraki ilk haftada birkaç kez sizi ziyaret edecektir. Görevli ebe ve doğum bakımı uzmanı sizin ve bebeğinizin sağlığı konusunda düzenli olarak birbirine danışacaktır.

İyi bir doğum bakımından daha fazlası

Naviva iyi bir doğum bakımından daha fazlasını sunmak istemektedir. Elbette doğumdan sonraki haftada Dunstan Bebek Dilini öğreteceğiz. Bebeğiniz çıkardığı ağlama seslerini anlamanızda kullanabileceğiniz bir yöntem. Ayrıca eğer isterseniz size bebeğinize nasıl masaj yapacağınızı da öğretecektir. Bebek masajı bebek ve ebeveyn arasındaki bağı kuvvetlendiren rahatlatıcı bir aktivitedir. Doğum bakımı uzmanı ayrıca ebeveyn(ler) ve bebek arasında en iyi bağı kurulmasına da yardımcı olacaktır. Örneğin, bebekle anne arasında cilt teması sağlanması. Bebeğinizin uyku ve açlık sinyallerini tanıma. Böylelikle çok fazla ağlamasını önleyebilirsiniz. Bu da ebeveyn ve çocuk arasındaki bağı kuvvetlendirecektir.



Doğum bakımı uzmanının görevleri

Naviva doğum bakımı uzmanınız:

- ♥ Sizin ve bebeğinizin sağlığına dikkat eder.
- ♥ Bebeğinizin beslenmesi ile ilgili her şeyin uygun olduğundan emin olur.
- ♥ Bebeğinize bakacak ve bunu kendi başınıza nasıl yapacağınızı size gösterecektir.
- ♥ Dönüşümlü bakım, Dunstan Bebek Dili ve Bebek Masajı konularını tanıtacaktır.*
- ♥ Bebeğinizin cildinden anneyle bağ kurmaya kadar çeşitli konularda size öneri sağlayabilir.
- ♥ Mümkünse size dijital destek sunacaktır.
- ♥ Doğum sonrası ve bebek odası, tuvalet ve banyonun temiz olmasını sağlayacaktır.*
- ♥ Diğer ev işlerini yapacak ve diğer aile bireylerinize bakacaktır.*
- ♥ Doğum sonrasında oluşabilecek telaşlı ve duygusal dönemde sizi dinleyecek ve size kişisel öneriler ve ipuçları sunacaktır.

*Çok az zaman varsa (24 saatlik doğum bakımı durumunda) bu görevler yapılamayabilir. Sizin ve bebeğinizin sağlığı ve mutluluğu en yüksek önceliğimizdir.



Sözleşmeler

Doğumdan sonraki hafta başlangıcında doğum bakımı uzmanı ile sözleşmeler yapacaksınız. Örneğin, bakım saatlerinin dağılımı, tercihleriniz ve alışkanlıklarınız hakkında. Doğum bakımı uzmanınız her şeyi internet üzerinden

kaydedecektir. Ayrıca sizin ve bebeğinizin durumunu kaydetmek için de bu dosyayı kullanacaktır. Her gün sizinle görüşmeler yapacaktır: hangi konular iyi gidiyor, nelerde iyileştirme yapılabilir ve farklı olmasını tercih etmek istediğiniz şeyler nelerdir?

Kontrol ve gözlem

Doğum bakımı uzmanımız kontrol ve gözlem yapacaktır. Sizin de görebilmeniz için internet üzerindeki dosyada birçok şeyi kaydedecektir. Riskler olduğunu düşünürse bunu sizinle görüşecektir. Gerekirse ek yardım için derhal sağlık uzmanlarını arayacaktır.

Bebeğinizin beslenmesi

Bebeğinizin sağlıklı gelişimi açısından zamanında ve yeterince beslenmesi önemlidir. Anne sütü bebeğinize verebileceğiniz en iyi gıdadır. Doğum bakımı uzmanınız başarılı şekilde emzirebilmeniz için gereken her konuda size yardım ve öneri sunacaktır. Eğer biberonla beslemeye karar vererseniz bu konuda da yardımcı olacaktır.



Aileniz

Doğum bakımı uzmanımız elbette tüm ailenize özen gösterecektir. Bebeğin erkek ve kız kardeşleri de ailenin yeni üyesinin bakımına dahil olacaktır. Zaman kalırsa ev işlerinde de destek sağlanacaktır. Ve size sağlıklı alıştırmalıklar hazırlamaktan mutluluk duyacaktır.

Dijital destek

Evdeki bakımınıza ek olarak ayrıca dijital destek sağlayacağız. Okuyabilmeniz ve size uygun zamanda tamamlayabilmeniz için size çeşitli çevrimiçi talimatlar göndereceğiz. Ayrıca elektronik danışmanlık da (doğum bakımı uzmanı ile video görüşmeleri) sunuyoruz.





Topuk kanı ve duyma testi

Topuk kanı ve duyma testi doğumdan sonraki haftada gerçekleşecektir. Topuk kanı, çok nadir olan doğumsal ve kalıtsal bazı hastalıkların bebeğinizde olup olmadığının belirlenmesi için yapılır. Bunun için bebeğinizin topuğundan birkaç damla kan alınır. Duyma testi sırasında bebeğinizin duyma becerisi test edilecektir. Bu testin sonucunu hemen alacaksınız. Doğumdan sonraki haftada ve ebe aracılığıyla daha fazla bilgi alacaksınız.

Doğum sonrası ilk haftada varılan sonuç

Doğum sonrası bakımda doğum bakımı uzmanınızla bu haftanın kapsamlı bir incelemesi yapılacaktır. Çevrimiçi dosyada son verileri kaydedecektir. Ayrıca Jeugdgezondheidszorg (JGZ; Genç Sağlık Bakımı) için bir transfer yazısı hazırlayacaktır. Doğumdan sonraki haftayı takiben birkaç hafta içinde consultatiebureau'ya (erken çocukluk kliniğine) ilk ziyaretiniz için bir davetiye alacaksınız. Bebeğinizin sağlığının ve ayrıca aşılarının kontrol edilmesi için bebeğinizle buraya düzenli şekilde gideceksiniz.

Değerlendirme ve fatura

Doğumdan sonraki ilk hafta bittikten birkaç hafta sonra e-posta ile bizden bir anket alacaksınız. Doğumdan sonraki hafta hakkında ve bir kurum olarak Naviva hakkında tüm geri bildirimlerinizi sunabilirsiniz. Ayrıca size sunulan doğum bakımı hizmeti saatlerine yapacağınız katkı payı için (eğer sağlık sigortanız bunu kapsamıyorsa) bir fatura da alacaksınız.

Dil engeli

Doğum bakımı uzmanlarımız Felemenkçe dilini konuşmaktadır. Felemenkçe yetkinliğiniz konuşma veya anlama için yeterli mi? Dil engelini aşabilmeniz konusunda önceden bir çözüm bulmanız gerekebilir. Doğum bakımı uzmanımız bir iPad ile çalışır ve Google Translate uygulamasını kullanabilir. Size tercüme yapabilecek ailenizden, arkadaşlarınızdan veya tanıdıklarınızdan birinin bulunması sizi rahatlatacak ve daha iyi bakım alabilmenizi sağlayacaktır.





Naviva Kraamzorg | Postbus 2190, 7420 AD Deventer