

Zwanger!

- ♥ Gezond zwanger
- ♥ Hier moet je aan denken
- ♥ Handige checklist





Gefeliciteerd met je zwangerschap! Een bijzondere periode breekt aan. Misschien weet je nog maar net dat je zwanger bent en zit je nog in de fase 'geheimhouding', terwijl je jullie geheimpje het liefst van de daken wil schreeuwen! Misschien heb je de eerste echo al gehad en het blijde nieuws aan iedereen verteld. Dit magazine helpt je om je voor te bereiden op wat komen gaat in die eerste prille zwangerschapstijd. Wat komt er op je af? Welke dingen moet je regelen? Hoe zorg je voor een gezonde start? We wensen je veel leesplezier.

Je ontvangt dit mini-magazine gratis van Naviva Kraamzorg. Naviva is uitgegroeid tot een van de grootste kraamzorgaanbieders van Nederland. We zijn in een groot deel van het land actief. Met 1.300 medewerkers bieden we jaarlijks bijna 22.000 gezinnen de beste start. Toch voelt Naviva altijd vertrouwd en dichtbij. Wij werken namelijk met kleine, regionale teams. Je kraamverzorgende kent jouw regio, je verloskundige en het ziekenhuis goed. Bovendien stelt zij jouw wensen en verwachtingen centraal.

Babyexperts

Bij Naviva krijg je méér dan alleen goede kraamzorg. Onze kraamverzorgenden zijn echte Babyexperts en helpen je groeien in je rol als nieuwe ouder. Ze leren je begrijpen wat de behoeften van je baby zijn en stimuleren de hechting tussen jou en je kindje. Ze volgen een gevarieerd scholingsaanbod, zodat ze steeds op de hoogte zijn van de nieuwste inzichten en technieken. En het mooie is dat je al onze

informatie voor, tijdens en na je kraamweek ook terugvindt in onze Nieuw Leven app en ons digitale magazine, waarvan dit een mini-versie is.

Aanmelden voor kraamzorg

Je kraamtijd lijkt nu nog ver weg. Maar wist je dat je je al rond je 12^e - 16^e zwangerschapsweek moet aanmelden voor kraamzorg? Dat kan bij Naviva, of bij een van onze collega's. Op onze website kun je zien of wij zorg bij jou in de buurt bieden. De kraamtijd is een van de belangrijkste momenten uit het leven van jou en je kindje. Wij van Naviva willen dat je een warme herinnering overhoudt aan deze periode. Je kunt voor, tijdens en na je bevalling op ons rekenen. Namens ons allemaal wensen wij je een voorspoedige zwangerschap en alvast een onvergetelijke kraamtijd toe!

Veel liefs,
Naviva Kraamzorg



Van harte gefeliciteerd met je zwangerschap! Een mooie en soms ook spannende tijd is aangebroken. Een periode waarin je in blijde verwachting bent van je kindje, maar waarin je vast ook wel eens zorgen en twijfels hebt. In dit hoofdstuk lees je meer over je zwangerschap, de ontwikkeling van je kindje, je gezondheid en zaken die je alvast kunt regelen.

Inhoud



‘ de gratis app ZwangerHap van het Voedingscentrum. Via de app kun je altijd checken of een bepaald product veilig is om te eten of te drinken. Ook ontvang je veiligheidswaarschuwingen, bijvoorbeeld als er een bacterie in een bepaald product is gevonden.’

Gezond zwanger

In negen maanden tijd groeit in jouw lichaam een bevruchte eicel uit tot een compleet mensje. Door zelf gezond(er) te leven, vergroot je de kans dat je kindje zich goed en gezond ontwikkelt. Bovendien is het belangrijk om fit en in conditie te zijn. Je hebt straks een topprestatie te leveren! En daarna zal het ontszwangeren makkelijker worden als je goed in je vel zit.

Lekker, gezond en gevarieerd

Tijdens je zwangerschap is het belangrijk dat je gezond en gevarieerd eet. De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum biedt daarvoor een goede houvast. Jij en je kindje krijgen zo alle goede voedingsstoffen binnen. Je kunt extra vatbaar zijn voor voedselinfectie. Wees dus alert op de hygiëne bij het kopen, bereiden en bewaren van eten en drinken.

Foliumzuur

Als je bewust zwanger probeert te worden en als je zwanger bent, is het aan te raden om foliumzuur te slikken. Houd het slikken van foliumzuur vol tot je 10 weken zwanger bent. Foliumzuur is een belangrijke vitamine voor een gezonde ontwikkeling van het zenuwstelsel van je baby. Door het innemen van foliumzuur verklein je de kans op een aantal aangeboren afwijkingen, zoals een open ruggetje, open gehemelte of hazenlip. Je koopt foliumzuur bij je drogist of apotheek.

Eten voor twee?

Als je zwanger bent, eet en drink je voor jezelf en je baby. Maar je hoeft echt niet voor twee te eten! Je lichaam neemt voedingsstoffen beter op en gaat er efficiënter mee om. Je gebruikt wel iets meer energie dan normaal, omdat je kindje groeit. Aan het eind van je zwangerschap beweeg je waarschijnlijk minder dan normaal. Kortom, je hebt niet (veel) extra nodig.

Gemiddeld komen vrouwen 10 tot 15 kilo aan. Eet en drink je meer dan je nodig hebt, dan kom je extra aan. Als jij extra aankomt, neemt de kans toe op een zwaardere baby. En die zware baby heeft later zelf een grotere kans op overgewicht.

Veel zwangere vrouwen hebben last van ‘cravings’ oftewel zin om lekker te snoeien. Geen koektrommel is veilig en is die zak chips nu al leeg? Cravings worden veroorzaakt door een laag bloedsuikergehalte. Is je bloedsuikergehalte op orde, dan heb je minder trek in (ongezonde) zaken. Hou je bloed-suikergehalte op peil door regelmatig en drie keer per dag te eten. Gezonde snacks tussendoor: een handje ongebrande, ongezouten noten, fruit, yoghurt of kwark, een snee brood of een rijstwafel met spread of hummus. Lekker gezond eten en bewegen is goed voor je kindje en voor jou.

Je voelt je fitter en je voorkomt zo dat je te veel aankomt: die kilo's raak je na de zwangerschap moeilijk weer kwijt.

Let op wat je eet

Tijdens je zwangerschap kun je gelukkig bijna alles blijven eten en drinken. Er is een aantal voedingsmiddelen en supplementen dat je beter niet of een stuk minder kunt nemen als je zwanger bent. Die kunnen namelijk schadelijk zijn voor de gezondheid van je kindje. In de opsomming hiernaast staat welk eten en drinken je niet of met mate kunt gebruiken als je in verwachting bent.

Advies van het voedingscentrum

Neem vanwege gevaar op besmetting met bacteriën (waaronder listeria) en de parasiet Toxoplasma gondii de volgende producten **NIET**:

- ♥ Rauw vlees of vleeswaren gemaakt van rauw vlees
- ♥ Rauwe en gerookte vis
- ♥ Rauw ei
- ♥ Rauwe kiemgroente
- ♥ Kaas gemaakt van rauwe melk
- ♥ Rauwe melk rechtstreeks van de boer

Neem vanwege (mogelijk) schadelijke stoffen deze producten niet:

- ♥ Roofvissen zoals zwaardvis, haai en tonijn (ook niet uit blik of gerookt)
- ♥ Lever, leverworst of leverpaté
- ♥ Supplementen met vitamine A
- ♥ Alcohol
- ♥ Kruidenpillen
- ♥ Kalebaskalk (pimba)

Bij sommige producten adviseren we om er niet meer dan een bepaalde hoeveelheid van te nemen:

- ♥ Maximaal 1 kopje cafeïne-koffie per dag
- ♥ Maximaal 2 keer vette vis per week
- ♥ Vermijd venkelthee, anijsthee zoethoutthee en sterrenmix
- ♥ Geen overmatig gebruik van keukenkruiden
- ♥ Maximaal 2-3 dropjes per dag.



Blijf bewegen

Het is belangrijk om lichamelijk fit en in conditie te blijven. Zorg er daarom voor dat je zo lang mogelijk minimaal 30 minuten per dag beweegt. Ga wandelen of fietsen. Veel zwangeren vinden zwemmen erg fijn, omdat dit minder belastend is voor je gewrichten. Met de meeste sporten kun je ook als je zwanger bent nog lange tijd doorgaan. Wees wel extra voorzichtig met contactsporten, zoals

‘Zo lang mogelijk minimaal
30 minuten per dag bewegen.’

voetbal, of zeer intensieve sporten. Vraag je verloskundige of gynaecoloog om advies en ook je sportinstructeur kan vast met je meedenken hoe je gezond en veilig kunt blijven bewegen. Luister goed naar je lichaam: last van pijn, kortademigheid of duizeligheid? Stop dan direct. Neem contact op met je verloskundige.

Stoppen met roken en alcohol

Roken

Je weet dat roken ongezond is. En al helemaal als je zwanger bent. Roken is zeer schadelijk voor de gezondheid van je kindje. Baby's van rokende moeders zijn kleiner en lichter en daarom meer vatbaar voor ziekte. De kans op aangeboren afwijkingen, buitenbaarmoederlijke zwangerschappen en wiegendood neemt toe. Op latere leeftijd kunnen zich ook ernstige problemen ontwikkelen die verband houden met roken. Ook meer roken tijdens de zwangerschap is schadelijk. Ons dringende advies is je huis rookvrij te houden en partners, huisgenoten en visite alleen buiten te laten roken.

Stoppen met roken kan heel lastig zijn. Via je huisarts en verloskundige kun je extra hulp en ondersteuning krijgen. Tijdens het intakegesprek en in de kraamweek helpen we je graag op weg. Op www.ikstopnu.nl vind je alvast veel informatie en advies.

Alcohol

Net als roken is het gebruik van alcohol tijdens je zwangerschap zeer schadelijk voor je kindje. Hoe vaker en hoe meer je drinkt, des te groter zijn de risico's. Denk aan een verhoogde kans op een miskraam, een laag geboortegewicht en FAS (Foetaal Alcohol Syndroom). Kost het je moeite om niet te drinken? Neem dan contact op met je huisarts voor hulp. Kijk zelf op www.trimbos.nl voor meer informatie over de risico's van alcohol en tips om te stoppen met drinken.

De ontwikkeling van je zwangerschap

In negen maanden tijd ontwikkelt een minuscule bevruchte eikel zich tot een compleet mensje. Wat een bijzondere gebeurtenis blijft dat!

In de Nieuw Leven app lees je per week over de ontwikkeling van je kleintje. Je krijgt toegang tot de Nieuw Leven app als je je hebt aangemeld voor kraamzorg van Naviva.

Het eerste trimester

Week 1 t/m 12

- ♥ Je kindje groeit uit van een bevruchte eikel tot een foetus van bijna 7 centimeter
- ♥ Alle belangrijke organen en lichaamssystemen worden in deze fase gevormd
- ♥ Jij kunt last krijgen van de eerste zwangerschapskwaaltjes
- ♥ Je hebt de eerste afspraak met je verloskundige gehad
- ♥ Met de termijnecho zie je je kindje voor het eerst, klein hè?

Jij in het eerste trimester

In de eerste weken van je zwangerschap vallen de bekende kwaaltjes waarschijnlijk nog erg mee. Tussen week 6 en week 12 zijn ze vaak het hevigst. Daarna nemen ze gelukkig vaak weer af. Bekende kwalen zijn ochtendmisselijkheid, vaker plassen, verstopping, vermoeidheid en



Als je cliënt bent bij Naviva, krijg je toegang tot de Nieuw Leven app. Hierin volg je wekelijks de ontwikkeling van je kindje.

stemmingswisselingen. Je komt in deze periode 1 tot 2,5 kilo aan. Je borsten zullen wat zwaarder aanvoelen en je krijgt strakke broeken moeilijker dicht. Een echt buikje tekent zich in het volgende trimester af, maar achter de schermen maakt je lichaam grote veranderingen door.

Je kindje in het eerste trimester

Een bevruchte eicel vermenigvuldigt zich tot een bolletje cellen. Dit bolletje nestelt zich in de baarmoederwand. De cellen groeien uit tot het embryo en de placenta. Het embryo krijgt zuurstof en voedingsstoffen via de placenta. Het hart en de bloedsomloop zijn de eerste lichaams-onderdelen die werken. Na ongeveer tien weken geldt dat ook voor de darmen, lever en hersenen. Botten en kraakbeen worden aangemaakt. Het embryo kan bewegen, want het heeft al minuscule spieren

Het tweede trimester

Week 13 t/m 26

- ♥ Je kindje groeit bijna 30 centimeter in lengte tot ongeveer 37 cm
- ♥ Je kindje wordt zo'n 30 x zwaarder en weegt circa 1 kg
- ♥ Jij voelt je in deze fase lichamelijk vaak het best
- ♥ De 20-wekenecho is een mijlpaal
- ♥ Heb je je kindje al voelen trappelen en bewegen?

Jij in het tweede trimester

Veel vrouwen ervaren het tweede trimester als de leukste fase van hun zwangerschap. Kwaaltjes nemen af en de kans op een miskraam of vroeggeboorte is veel kleiner. Je hebt het nieuws waarschijnlijk gedeeld met familie, vrienden en op je werk. Door de zwangerschapsgloed straal je. Je lichaam bereidt zich voor op de bevalling en je buik groeit flink. Dat kan gepaard gaan met ongemakken: bandenpijn, rugpijn, kramp, brandend maagzuur en aambeien.

Je kindje in het tweede trimester

Wat een ongelooflijke sprong maakt je kindje in deze fase.

Hij wordt ruim vijf keer langer en dertig keer zwaarder! Hij oefent met ademen, slikken en zuigen. Misschien merk je het zelfs als hij de hik heeft. Je kindje heeft nog alle ruimte om vrij te bewegen. Zo traint hij zijn spieren. De zintuigen beginnen te werken. Hij kan licht en donker onderscheiden. Ook hoort en herkent hij jouw stem.

Het derde trimester

Week 27 tot je bevalling

- ♥ Je kindje groeit zo'n 14 centimeter in lengte tot circa 51 cm
- ♥ De baby wordt bijna vier keer zo zwaar en weegt ongeveer 3,4 kg
- ♥ Jouw buik wordt groter en bewegen gaat steeds moeilijker
- ♥ De laatste weken voor de uitgerekende datum ga je met verlof
- ♥ Je vinkt je laatste to-do-lijsten af, zoals het klaarzetten van je kraampakket
- ♥ Ga je thuis bevallen of in het ziekenhuis?

Jij in het derde trimester

De laatste loodjes van je zwangerschap! Dat kan best zwaar zijn. Je buik zit je soms echt in de weg. Je krijgt steeds minder lucht en ook daarom wordt bewegen steeds moeilijker. Gelukkig heb je de laatste vier of zes weken voor je bevalling verlof. Geniet daar extra van en pak slaap en rust wanneer het kan. Luister goed naar je lichaam. Heb je zorgen, pijn of klachten? Twijfel niet en neem contact op met je verloskundige of arts.

Je kindje in het derde trimester

In het derde trimester wordt je kindje flink zwaarder. Door dit extra babyvet kan hij zichzelf straks beter warm houden. Zijn hersenen ontwikkelen zich snel. Organen als lever, nieren en longen zijn aan het eind van dit trimester volledig ontwikkeld. Tegen het eind van de zwangerschap heeft je kindje steeds minder ruimte. Hij neemt een vaste lighouding aan en daalt steeds verder in. Vanaf de 37e week van je zwangerschap is je baby helemaal voldragen. Hij kan nu zonder extra risico's geboren worden.



Zwangerschapskwaaltjes

Je lijf maakt in negen maanden tijd een klein mensje. Super bijzonder! Helaas gaat dat soms gepaard met vervelende ongemakken. Wie weet ben jij de gelukkige die nergens last van heeft, maar de meeste vrouwen hebben de eerste weken wel last van een (of meer) van onderstaande zwangerschapskwalen.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is de meest voorkomende zwangerschapskwaal. Vooral in het eerste trimester voelen veel zwangeren zich vaak moe. Dat is ook niet zo vreemd, want veel energie gaat naar het maken van dat mini-mensje in je buik. Ook je hormonen werken mee aan je vermoeidheid. Vooral de stijging van progesteron zorgt dat jij het liefst de hele dag wil slapen. Ons advies: geef lekker toe aan je vermoeidheid. Doe het wat rustiger aan, ga lekker vroeg naar bed en laat het huishouden even aan iemand anders over. Na 12 tot 14 weken zwangerschap voel je je meestal weer een stuk energiever. Al zal de vermoeidheid aan het eind van je zwangerschap waarschijnlijk weer toeslaan.

‘Vooral in het eerste trimester voelen veel zwangeren zich vaak moe.’

Pijnlijke borsten

Voor sommige vrouwen zijn pijnlijke borsten het eerste teken van een zwangerschap. Het pijnlijke gevoel wordt

veroorzaakt doordat je borsten al vrij vroeg in de zwangerschap veranderen. Ze worden groter en zwaarder doordat melkklieren worden aangemaakt voor de borstvoeding. Het kan zijn dat je borsten zo gevoelig zijn dat aanraking zeer onprettig is. Later in de zwangerschap kunnen je borsten ook al wat melk (colostrum) lekken. Colostrum is de eerste melk voor je kindje en ziet er gelig uit. Door zoogcompressen te dragen voorkom je dat je colostrum op je beha en kleding lekt.

Misselijkheid

Is de rand van de wc het eerste wat je ziet als je wakker wordt? Je bent niet de enige. Misselijkheid komt veel voor onder zwangeren, vooral gedurende de eerste 12 weken. Vaak wordt het ochtendmisselijkheid genoemd, maar die term is achterhaald, omdat de misselijkheid gedurende de hele dag kan optreden. Als je last hebt van zwangerschapsmisselijkheid voel je je beroerd en geef je zo nu en dan over. Om de misselijkheid tegen te gaan kun je het volgende proberen (baat het niet, dan schaadt het niet):

- ♥ Verse gemberthee drinken
- ♥ Vanillevla eten
- ♥ Telkens kleine beetjes eten in plaats van volledige



maaltijden.

- ♥ Vermijd een lege maag.
- ♥ 's Ochtends voor het opstaan een droog biscuitje of crackertje eten

Heb je erge last van de misselijkheid? Overleg dan met je verloskundige of huisarts wat je ertegen kunt doen. Sommige vrouwen hebben de pech om extreme zwangerschapsmisselijkheid te ontwikkelen, ook wel Hyperemesis Gravidarum (HG) genoemd. Medische hulp is dan nodig.

‘Sommige vrouwen hebben de pech om extreme zwangerschapsmisselijkheid te ontwikkelen, ook wel Hyperemesis Gravidarum (HG) genoemd.’

Vaak plassen

Om het half uur plassen, een paar keer per nacht je bed uit moeten om te plassen... Het hoort er allemaal bij. Je blaas komt tijdens de zwangerschap behoorlijk in de knel: er is door de groeiende baarmoeder steeds minder ruimte. Daarnaast drukt de baby aan het eind van de zwangerschap steeds vaker tegen je blaas. Daardoor moet je tegen het einde van je zwangerschap vaker plassen.

Maar hoe komt het dan dat je vaak ook in het begin van je zwangerschap voortdurend naar het toilet moet? De oorzaak daarvan is met name het zwangerschapshormoon hCG. Dit hormoon zorgt onder andere voor extra bloedtoevoer naar je nieren. Hierdoor moeten je nieren extra vocht verwerken, wat uiteindelijk in je blaas terecht komt. Wees overigens alert op een blaasontsteking. Veel plassen kan ook een symptoom zijn van een blaasontsteking. Heb je het idee dat je naast vaak plassen ook kleine beetjes plast, veel loze aandrang hebt en onverklaarbare harde buiken hebt? Overleg dan met je huisarts of verloskundige.

Bandenpijn

Een scherpe pijn in je liezen, schaambot of onderbuik? Vaak is bandenpijn de oorzaak. Je baarmoeder zit met banden aan het bekken vast. Door de groeiende baarmoeder rekken de banden uit. Dat veroorzaakt een zeurende, zo nu en dan stekende pijn. Je voelt het vooral bij onverwachte bewegingen, zoals bukken, weer overeind komen of niezen. Bandenpijn is vervelend maar onschuldig. Een lekkere warme douche of een warme kruik kan verlichting geven.

Slecht slapen

Het is alsof het lot je tart: je bent hartstikke moe door de zwangerschap en toch kun je niet goed slapen. Veel zwangere vrouwen hebben problemen met slapen. Piekeren, een buik die in de weg zit, brandend maagzuur, rusteloze benen... allemaal redenen waardoor je niet in slaap komt. En als je dan eindelijk in dromenland bent, moet je ineens weer nodig plassen! Helaas is er niet zo heel veel aan te doen, maar de volgende tips kunnen helpen:

- ♥ Drink niet vlak voor je gaat slapen, zodat je minder hoeft te plassen
- ♥ Vermijd pittig, vet en zuur eten om zo brandend maagzuur te voorkomen
- ♥ Bouw je avond rustig af. Vermijd beeldschermen en fel licht vlak voor je gaat slapen
- ♥ Beperk piekeren. Is dat lastig? Schrijf je gedachtespinsels dan van je af
- ♥ Blijf niet liggen woelen, maar ga even uit bed om een kop thee te drinken of wat te lezen
- ♥ Haal overdag wat slaap in
- ♥ Slaap op je linkerzij met een kussen tussen je benen en een kussen achter je rug. Zo ondersteun je je buik en rug en slaap je beter.

Herken jij een of meer van deze zwangerschapskwalen? Leuk is het niet, maar (heel cliché) uiteindelijk is het het allemaal waard!



Begeleiding tijdens je zwangerschap

Tijdens je zwangerschap word je deskundig begeleid. Natuurlijk wil je dat je kindje zich gezond kan ontwikkelen. Juist daarom is het belangrijk dat ook jouw gezondheid goed in de gaten wordt gehouden. Daarom krijg je tips en adviezen om gezond zwanger te zijn en te blijven. En is er extra zorg en ondersteuning voor jou en je kindje als dat nodig is. Ook voor je mentale gezondheid is volop aandacht. Zwanger zijn en moeder worden is prachtig, maar er komt veel op je af. De geboortezorg in Nederland is gelukkig goed geregeld. Je leest er hier meer over.

Centering pregnancy

Sommige verloskundigen werken met de methode Centering Pregnancy. In plaats van één-op-één afspraken krijg je samen met een groepje aanstaande moeders voorlichting en informatie. De bijeenkomsten gaan vaak over één thema. Bijvoorbeeld over de kraamzorg, voorbereiden op de bevalling, omgaan met pijn of borstvoeding. Iedereen mag vragen stellen en ervaringen delen. Voor of na de bijeenkomst verricht de verloskundige de individuele controles.

Verloskundige

De verloskundige begeleidt normale zwangerschappen en bevallingen. Tijdens je zwangerschap bezoek je de verloskundige gemiddeld zo'n twaalf keer. De verloskundige controleert je gezondheid en hoe je je voelt. Je krijgt advies over voeding en leefstijl. Je krijgt informatie over de

gen om afwijkingen bij je kindje op te sporen. Je verloskundige zal je daar uitgebreid over informeren. De verloskundige begeleidt thuisbevallingen en poliklinische bevallingen. Meer daarover lees je in het volgende hoofdstuk.

Gynaecoloog

Zijn er problemen of risico's rondom je zwangerschap, dan komt de gynaecoloog in beeld. Een gynaecoloog is een arts die gespecialiseerd is in vrouwenziekten. Hij of zij begeleidt risicovolle zwangerschappen of zwangerschappen met complicaties. Het is steeds meer gebruikelijk dat je je verloskundige blijft bezoeken voor voorlichting over zwangerschap, bevalling en ouderschap en de gynaecoloog bezoekt voor aanvullende controles, onderzoek en behandeling. Ben je onder behandeling van de gynaecoloog? Dan heb je een zogenaamde medische indicatie. Dit betekent dat je straks ook medisch gaat bevallen. De gynaecoloog of klinisch verloskundige begeleidt dan jouw bevalling in het ziekenhuis.

Echo's

Tijdens je zwangerschap krijg je op tenminste twee momenten een echo. Dat is een afkorting voor echoscopie. Met deze techniek is het mogelijk om de baby in je buik te bekijken. Voor zowel jou als je kindje is dit onschadelijk. Je verloskundige of gynaecoloog maakt hiervoor de afspraak. De echo zelf kan worden afgenomen bij de verloskundige, in het ziekenhuis of in een echoscopisch centrum. De eerste echo is de termij necho rond de 10e -12e week van je zwangerschap. Deze echo is bedoeld om precies na te gaan hoe lang je zwanger bent. Daarnaast wordt gekeken of je zwanger bent van een eenling of meerling en

'Tijdens je zwangerschap bezoek je de verloskundige gemiddeld zo'n twaalf keer.'

zwangerschap, bevalling en de eerste tijd daarna. Door te voelen en te luisteren naar het hartje van de baby houdt ze de ontwikkeling van je kindje in de gaten. Daarnaast kun je ervoor kiezen om deel te nemen aan prenatale screenin-



of het hartje klopt. De laatste echo is de 20-wekenecho. Daarbij wordt de baby gecontroleerd op een aantal afwijkingen. Onder andere het hoofd, botten, nieren, maag, blaas en ledematen worden bekeken. De echoscopist vertelt je van tevoren en tijdens de echo precies waar hij of zij op let. Als je het wilt, krijg je tijdens deze echo ook te horen of je in verwachting bent van een jongen of meisje! Naast deze twee standaardecho's kan je verloskundige of gynaecoloog bijvoorbeeld ook een vroege echo, groei echo of liggingsecho inzetten.

'Als je het wilt, krijg je tijdens deze echo ook te horen of je in verwachting bent van een jongen of meisje!'

Pretecho's

Naast de standaardecho's kun je ook pretecho's laten maken. Die zijn vooral bedoeld voor als jullie alvast graag meer van je kindje willen zien of eerder het geslacht van het kindje willen weten. Hiervoor wordt geavanceerde apparatuur gebruikt. Je kunt zelfs een echo in 3D laten maken, zodat je je kindje echt goed ziet.

Samenwerking

De geboortezorg in Nederland is georganiseerd in verloskundige samenwerkingsverbanden (vsv's). Daarin nemen alle partijen uit de geboortezorg deel: verloskundigen, zieken-

huizen, kraamzorg en jeugdgezondheidszorg. De vsv's zijn georganiseerd op regionaal niveau, vaak rondom een ziekenhuis. Het doel van de vsv's is om de zorg rondom zwangere, pasgeborene en pas bevallen vrouw zo goed mogelijk te laten verlopen. Samenwerking tussen de verschillende partijen is daarbij letterlijk van levensbelang. In een aantal regio's is het vsv al uitgegroeid tot Integrale Geboortezorg Organisaties. Je verloskundige of gynaecoloog vertelt je graag hoe de geboortezorg bij jou in de buurt geregeld is.

Vorbereiden op de komst van je kindje

Negen maanden ben je zwanger. Dat lijkt lang, maar je moet best veel zaken regelen in die tijd. En het is best goed om over een aantal dingen alvast na te denken. In dit deel gaan we daarom in op het voorbereiden op de komst van je kindje. Zo weet je precies wat je (nog) te doen staat.

Kraamzorg regelen

Regel je kraamzorg tussen de 12e en 16e zwangerschapsweek (bij voorkeur na een positieve termijnecho). Op navi-van.nl kun je zien of wij kraamzorg bij jou thuis leveren.

Een veilig huis

Kleine kinderen zijn enorm nieuwsgierig. Ze willen alles weten, voelen, vasthouden, bekijken, proeven en uitproberen. Natuurlijk is opgroeien een proces van vallen en opstaan. Tegelijkertijd wil je niet dat je kindje zich straks onnodig pijn doet of risico's loopt. Kortom, wat kun je nu al doen om je huis babyveilig te maken? Naviva volgt daarvoor graag de



adviezen op van VeiligheidNL, het onafhankelijke expertisecentrum voor veiligheid in en om het huis. Voor meer informatie kijk je op www.veiligheid.nl.

Borst of fles?

In de loop van je zwangerschap word je gevraagd of je van plan bent de baby borstvoeding of flesvoeding te geven. Borstvoeding is het beste dat je je kindje kunt aanbieden. Moedermelk bevat alles wat je baby nodig heeft om gezond te groeien. Je hebt het bovendien altijd bij de hand en het is altijd op de juiste temperatuur. Een ander voordeel is dat borstvoeding gratis is.

Maar soms lukt het geven van borstvoeding niet of kies je bewust voor flesvoeding. Naviva respecteert jouw situatie en wensen. We doen er alles aan om jou zo goed mogelijk te begeleiden.

Vorbereiden op borstvoeding

Het klinkt misschien een beetje vreemd, maar vertrouwen in jezelf helpt om borstvoeding te laten slagen. Sta er eens bij stil hoe mooi het is wat de natuur je meegeeft om je kindje te voeden. Zorg voor rust en ontspanning en geniet van je zwangere lichaam. Denk daarnaast aan de volgende praktische zaken:

- ♥ Je borsten worden groter en zwaarder. Zorg daarom voor een goed passende bh
- ♥ Je borsten groeien de laatste weken voor de bevalling nog flink. Koop daarom pas na de 37^e week een



Heb jij onze app Nieuw Leven al gedownload?

Hiermee volg je je zwangerschap van week-tot-week en je kraamweek van dag-tot-dag! Als cliënt van Naviva krijg je toegang tot al onze content en instructievideo's.

voedings-BH. Hou er rekening mee dat je ruimte overhoudt voor zoogcompressen

- ♥ Was je borsten en tepels liever alleen met water, anders raakt de vetbalans van de huid verstoord
- ♥ Heb je erg gevoelige tepels? Loop dan regelmatig zonder bh. Zo maak je de tepel huid weerbaarder

Op onze website vind je veel informatie over borstvoeding. Bezoek ook eens www.lalecheleague.nl een borstvoedingsorganisatie voor en door moeders.

Vorbereiden op flesvoeding

Als je nu al weet dat je flesvoeding wilt of moet geven, dan kun je je daarop voorbereiden. In de babyspecialzaak kun je terecht voor goed advies over flessen, spenen en andere materialen. Veel kindjes hebben een voorkeur voor een bepaald type fles of speen. Het is goed om te weten dat fabrikanten van flesvoeding zich aan zeer strenge regels moeten houden. De samenstelling van flesvoeding is zelfs wettelijk vastgelegd. Je bent er dus zeker van dat in elk merk kunstvoeding zit wat je kindje nodig heeft.



Van partners tot ouders

Soms lijkt het wel alsof de hele zwangerschap alleen maar om de aanstaande moeder draait. Partners spelen natuurlijk een belangrijke rol. Voor hen verandert er straks veel. En ook jullie relatie verandert met de komst van (nog) een kindje. We nodigen partners daarom van harte uit om ook dit magazine door te nemen. Zo weet je wat je te wachten staat.

‘We nodigen partners daarom van harte uit om ook dit magazine door te nemen.’

Hieronder nog enkele zaken om over na te denken:

- ♥ Informeer bij jouw gemeente hoe het zit met het erkennen van het kindje als je niet getrouwd of geregistreerd partner bent. Ook als je een vrouwelijke partner hebt, komt dit aan de orde
- ♥ Ga eens mee met je partner naar een afspraak met de verloskundige en natuurlijk wil je een mijlpaal als de 20-wekenecho niet missen
- ♥ Hoe leuk is het om samen werk te maken van de babykamer?
- ♥ De voornaam van jullie kindje is echt een onderwerp waar je samen over na kunt denken. Denken jullie dan ook na over de achternaam die jullie kindje krijgt?
- ♥ Hoe gaan jullie de taken verdelen na de geboorte van de baby?
- ♥ Hoe gaan jullie om met de opvang/oppas van jullie kindje?
- ♥ Hoeveel tijd hebben jullie straks nog voor sport, hobby's en sociale contacten en hoe houden jullie het

voor jezelf leuk?

- ♥ Nemen jullie ouderschapsverlof op of gaan jullie minder werken?
- ♥ De zwangerschap van je partner kan op sommige momenten zwaar zijn, wees er dan extra voor haar met een luisterend oor
- ♥ Vergeet jezelf niet! Ook jij krijgt straks te maken met de intensieve zorg voor je kindje, spanning rond de bevalling en korte nachten. Zorg ervoor dat je als partner ook je rust pakt en af en toe iets leuks voor jezelf doet.

In onze Nieuw Leven app vind je veel meer tips en adviezen over partners en ouderschap. Ook lees je er interessante verhalen uit het leven gegrepen. Als cliënt van Naviva krijg je toegang tot de Nieuw Leven app.

Broertje op zusje op komst

Je eerste kindje heeft zijn ouders helemaal voor zichzelf gehad. Met de komst van de baby verandert er voor broer en zus heel wat. Aandacht en spullen moeten opeens gedeeld worden. Kinderen kunnen daar heel verschillend op reageren. Ouders kunnen de aanstaande broer of zus gelukkig wel een beetje laten wennen aan het idee. Hier een paar tips om ze voor te bereiden op de komst van de baby:

- ♥ Vertel je kindje pas over de zwangerschap als je buik zichtbaar begint te worden. Zo is het idee van een baby in mama's buik een stuk begrijpelijker
- ♥ Voor alle leeftijden zijn leuke prentenboeken en voorleesboeken over zwangerschap en geboorte te koop of te leen bij de bieb
- ♥ Betrek je kindje bij de zwangerschap: laat hem voelen als de baby trappelt of neem hem mee als je babyspulletjes gaat kopen
- ♥ Laat grote broer of zus een cadeautje uitzoeken voor de baby en trakteer hem of haar ook op een klein

cadeautje: zo voorkom je het gevoel dat alles om de baby draait

- ♥ Grote broer of zus zal misschien verhuizen naar een andere kamer en misschien een groter bed krijgen.
- ♥ Geef je kind het gevoel 'groot' te zijn. Doe deze verhuizing ruim voor de geboorte. Zo voorkom je het gevoel dat broer of zus letterlijk plaats moet maken voor de baby.

Het uitzetlijstje

Wat is er ongelooflijk veel te koop voor je kleintje! Maar hoe weet je nou of je alles in huis hebt? Om je te helpen vind je achterin dit magazine ons uitzetlijstje. Daarop staan alle noodzakelijke spullen voor je kindje.

De uitzetlijst is samengesteld door kraamverzorgenden, verloskundigen en andere experts. Daarnaast zijn er natuurlijk een heleboel andere spullen die je kunt kopen, maar die niet echt noodzakelijk zijn. In verwachting van een tweeling? In onze app en op onze website vind je onder downloads een uitzetlijst voor tweelingen.



Ziekenhuistas

Eén ding weten we zeker: geboortes laten zich niet plannen. We raden je daarom aan om vanaf de 34e week van je zwangerschap een ziekenhuistas klaar te zetten. Hierin pak je alle spullen voor jou, je kindje en je partner als je plotseling naar het ziekenhuis moet. Bedenk dat ook een thuisbevalling kan eindigen in een ziekenhuisbevalling. In alle hectiek van de bevalling geeft het je hopelijk een gerust gevoel om te weten dat je je daar geen zorgen om hoeft te maken. Een checklist met de noodzakelijke spullen vind je op onze website.

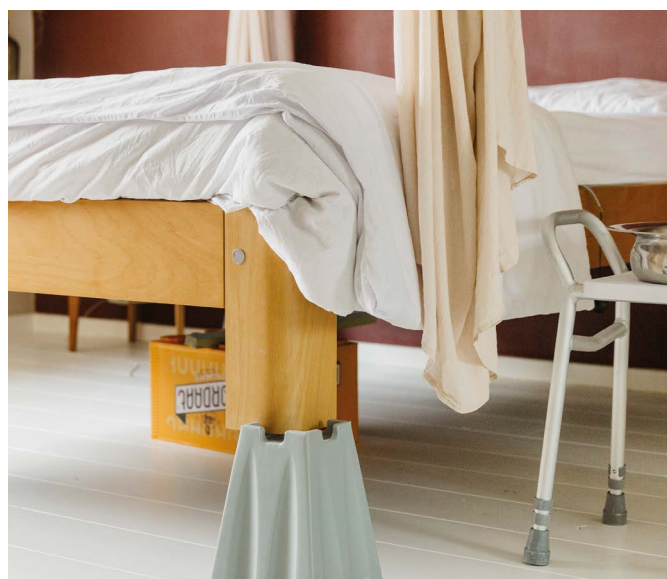


Achterin dit magazine vind je een checklist voor het eerste trimester. Zo zie je in één overzicht wat je allemaal moet regelen.

Hulpmiddelen voor bevallingen en de kraamtijd

Ook al weet je zeker dat je in het ziekenhuis gaat bevallen: je baby heeft misschien wel heel andere plannen! Je bevalling kan eerder beginnen of zo snel verlopen dat je het ziekenhuis niet meer haalt. Het is daarom slim om een aantal hulpmiddelen in huis te halen. Deze middelen heb je bovendien nodig voor de kraamtijd thuis:

- ♥ Bedverhogers of klossen. In verband met de ARBO-wetgeving moet je bed een hoogte hebben van 80 - 90 cm, gemeten vanaf de vloer tot de bovenkant van het matras. Je kunt deze zelf huren of lenen bij een thuiszorgwinkel in de buurt of via Medipoint, Mediplus of Kersten Hulpmiddelen
- ♥ Een ondersteek (po), rugsteun voor in bed en douchekruk
- ♥ Kraampakket. Een kraampakket bevat zaken als kraamverband, matrasbeschermer, navelklem, steriele gaasjes, verband en watten. Veel zorgverzekeraars sturen je een kraampakket toe. Kant-en-klare kraampakketten zijn te koop bij drogist, apotheek of online te bestellen



Het geboorteplan

Een geboorteplan is een uitgeschreven plan waarin je jouw wensen voor de bevalling vastlegt. Je zorgt er zo voor dat je bevalling zo veel mogelijk volgens verwachting verloopt. Veel verloskundigen en ziekenhuizen maken gebruik van zo'n plan. Ze hebben daar vaak kant-en-klare invulformulieren voor. Door het maken van een geboorteplan denk je van tevoren al na over de bevalling en ben je beter voorbereid.

Tips voor een brandveilig huis

Rob Rorije
Specialist Risicobescheersing
bij Brandweer IJsselland

Brandweer Nederland is gestart met voorlichting aan (aanstaande) ouders en zorgprofessionals over brandpreventie. Speciaal voor jou hebben wij met Rob Rorije, specialist risicobescheersing, een aantal praktische tips en adviezen voor je op een rijtje gezet.

1. Hang werkende rookmelders op

'De meeste dodelijke ongelukken gebeuren 's nachts. Want als je slaapt, ruik je niets. Hierdoor word je niet wakker van rook- en brandlucht. Daarom zijn rookmelders echt van levensbelang. Hang overal rookmelders waar een brand kan ontstaan en uiteraard ook in de slaapkamers. Test je rookmelders regelmatig. Bijvoorbeeld tijdens de maandelijkse test van het luchtalarm. Denk er aan om op tijd de batterijen te vervangen. In principe zijn alle rookmelders die in Nederland worden verkocht goedgekeurd en veilig te gebruiken.'

'De meeste dodelijke ongelukken gebeuren 's nachts. Want als je slaapt, ruik je niets.'

2. Sluit deuren

'Zoiets simpels als het sluiten van alle deuren in huis als je gaat slapen, kan levens redden bij brand. Door deuren gesloten te houden, zorg je ervoor dat de verspreiding van giftige rook beperkt wordt. Ook heb je meer kans en tijd om veilig te vluchten.'

3. Maak een vluchtplan

'Denk tijdens je zwangerschap al na over een vluchtplan. Als je bent bevallen, moet je én jezelf én je kindje in veiligheid brengen. Het is goed om af te spreken met je partner via welke weg je het huis ontvlucht en hoe je dat doet. Wie neemt bijvoorbeeld welk kind mee? Neem de tijd om je huis eens kritisch te bekijken. Zijn de vluchtroutes altijd vrij of staat er bijvoorbeeld heel vaak een mand wasgoed bovenaan de trap? Met een kindje in huis krijg je er waarschijnlijk een hoop spullen bij: kindervagen, fietsjes, speelgoed.



Interview

Goed om er extra op te letten of die spullen de vluchtroute niet blokkeren.'

'Als je bent bevallen, moet je én jezelf én je kindje in veiligheid brengen'

4. Een brandveilige kraamtijd

'Een baby kan je flink bezighouden. Tel daarbij het slaaptekort en alle hormonen op en je kunt je voorstellen dat je misschien niet altijd even scherp en alert bent. Voor jonge ouders is het extra belangrijk om stil te staan bij de veiligheid van hun kinderen. De brandveiligheid in huis hoort daar absoluut bij.'

- ♥ Heeft je baby je nodig, terwijl jij staat te koken? Zet het gas of kookplaat uit en de pan naar achteren. Zo voorkom je vlam in de pan of de kans dat een ander kind de pan van het fornuis trekt
- ♥ Zet de wasdroger niet aan wanneer er niemand thuis is.
- ♥ Maak regelmatig alle filters van de wasdroger schoon.
- ♥ Dan kan de warmte goed weg trekken en verklein je de kans op brand
- ♥ Ga je naar buiten? Schakel elektrische apparaten dan zo veel mogelijk uit. Apparaten kunnen oververhit raken met brand tot gevolg.

5. Meer weten?

Op www.verkleindekansopbrand.nl, www.brandweer.nl en www.vrijsselland.nl vind je meer tips, adviezen en informatie over het voorkomen van brand in en om het huis.



De babykamer

Het inrichten van de babykamer is een erg leuk onderdeel van de voorbereiding op je kindje. Je maakt een van de kamers in je huis helemaal klaar voor je baby. Een fijne, veilige en vertrouwde ruimte waar je kindje straks veel tijd zal doorbrengen. Misschien weet je al precies hoe de babykamer eruit komt te zien. Misschien heb je nog geen enkel idee. Op deze pagina's geven wij je onze beste tips voor een complete en veilige babykamer.

Welke kamer?

Bedenk vooraf goed welke kamer het meest geschikt is als babykamer. Als je de keuze hebt, kies dan niet voor een kamer pal op het zuiden of westen. Die kunnen al snel erg warm worden. Weet je welke kamer het wordt? Neem de maten op en noteer ze in een boekje of je telefoon. Zo heb je ze altijd bij de hand. De afmetingen van de babykamer bepalen voor een deel wat je wel en niet koopt. In een klein gezellig kamertje heb je waarschijnlijk niet de ruimte voor een grote garderobekast en een schommelstoel.

Budget

Zet voor jezelf op papier wat je kunt en wilt besteden aan de babykamer. Dat hoeft niet veel te zijn. Tweedehands worden er goede en mooie spullen aangeboden. Daarnaast heb je wellicht familie, vrienden of buren waarvan je veel kunt overnemen of lenen. Bij babyspecialzaken kun je terecht voor goed advies.

Planning

We raden aan om rond de 24^e week van je zwangerschap de babykamer voor een groot deel klaar te hebben. Tot die tijd ben je lichamelijk nog goed in staat om stevig te klussen.

De inrichting

De volgende producten zijn noodzakelijk om aan te schaffen:

- ♥ Wieg of ledikant met matras en bijpassend beddengoed
- ♥ Commode, aankleedkussen en aankleedkussenhoes
- ♥ Raamdecoratie
- ♥ Luiерemmer of goed sluitende pedaalemmer

De volgende zaken zijn handig om te hebben als je voldoende ruimte hebt:

- ♥ Kledingkast
- ♥ Een fijne stoel voor jou voor het geven van borst- of flesvoeding
- ♥ Opbergboxen, planken of andere bergruimte
- ♥ Babyfoon
- ♥ Nachtlampje
- ♥ Thermometer om de temperatuur van de kamer af te lezen

Wieg of ledikantje

Naviva adviseert rooming-in. Dit betekent dat de eerste tijd de baby bij jou op de kamer slaapt. In dat geval is een wiegje of co-sleeper vanwege de ruimte waarschijnlijk handiger. Na een aantal maanden is de wieg te klein. Ook gaat je kindje dan op zijn eigen kamer slapen. Let er op dat een ledikant in hoogte verstelbaar is. Fijner voor jouw rug in het begin. Veiliger voor je kindje als hij leert staan en zich begint op te trekken.

Commode en aankleedkussen

De commode en het aankleedkussen zijn samen de



‘werkbank’ waarop je de baby verzorgt: verschonen, aankleden, temperen, wassen en afdrogen. Naviva maakt gebruik van draaiend verzorgen, waarbij het aankleedkussen in de lengterichting ligt. Let er dus op dat de commode het liefst aan drie kanten vrij van de muren staat, zodat je er goed bij kunt.

De commode heeft een werkhogte van 90 - 105 centimeter. Probeer in winkel of showroom uit welke hoogte voor jou prettig is. Zorg bij de aanschaf van het aankleedkussen dat deze stevig en comfortabel, vochtwerend en makkelijk schoon te maken is.

De muren

Je kunt de muren van de babykamer behangen of sausen. Kies voor een wasbaar behang of verf, want je baby kan nogal eens smeren. Behang of schilder ruim voor de geboorte. Zo kunnen verf en lijm goed uitwasemen en ruikt je babykamer straks lekker fris. Doe deze klusjes liever niet zelf, want verf en lijm kunnen schadelijke of hinderlijke stoffen bevatten. Toch zelf verven? Gebruik dan een product op waterbasis en ventileer goed.

Hou het rustig

De babykamer is een ruimte waar je kindje wordt verzorgd, gevoed en lekker slaapt. Hou de ruimte het liefst rustig. Kindjes kunnen overprikkeld raken door te veel prulletjes, drukke prints en felle kleuren. Hou de basis neutraal en

breng met accessoires extra kleur aan.

Een veilige babykamer

Het belangrijkste is natuurlijk dat de babykamer veilig is. Je kunt ervan uitgaan dat alle producten die je in Nederland in de winkel koopt aan strenge veiligheidseisen voldoen. Let dus goed op met spullen die je tweedehands of via een buitenlandse webshop koopt. Met onderstaande adviezen zorg je voor een veilige en gezonde ruimte voor je kleintje:

- ♥ Ventileer de babykamer dagelijks minstens 15 minuten goed door. Zorg dat er altijd frisse lucht is en zet het raam op een kier.
- ♥ Pas wel op met tocht, je kindje is vatbaar voor onderkoeling.
- ♥ Een ideale temperatuur voor de babykamer is 16 - 18 °C bij het slapen.
- ♥ Bij een badje, omkleden of temperen zorg je dat de kamer warmer is (circa 21 °C), maar vergeet niet de verwarming daarna weer uit te draaien.
- ♥ Gebruik geen plastic zeiltjes of ander niet-vochtdoorlatend materiaal op het babybedje.
- ♥ Zorg ervoor dat het bedje niet vol in de zon of direct naast de verwarming staat om oververhitting en brandwonden te voorkomen.
- ♥ Zorg ervoor dat de baby niet vanuit het bedje losse koorden, snoeren, stekkers en touwtjes kan grijpen.
- ♥ Voorzie stopcontacten van een beschermplaatje.
- ♥ Een klein knuffeltje in bedje kan, maar vermijd grote knuffels, speelgoed en laaghangende mobiles: ze kunnen het vrij ademen belemmeren met alle risico's van dien. Pas ook op met erg pluizige knuffels, waarop je kindje kan zuigen en zo pluisjes binnenkrijgt.



Een onvergetelijke kraamtijd

Een van de dingen die je moet regelen als je zwanger bent, is kraamzorg. Je kraamtijd is een van de belangrijkste momenten in je leven. Naviva wil dat je aan deze tijd een warme herinnering overhoudt. Daarom bieden wij deskundige zorg met persoonlijke aandacht. Voor, tijdens en na je bevalling staan wij graag voor je klaar. Zowel bij jou thuis als digitaal.

De beste start

Naviva Kraamzorg biedt jou, je kindje en jullie gezin de beste start. Aan het eind van de kraamweek kun je zelf verzekerd voor je kindje zorgen. Onze kraamverzorgende is er in deze bijzondere tijd voor jullie. Ze geeft voorlichting, advies en biedt ondersteuning bij de verzorging en het voeden. Ze biedt je een luisterend oor en geeft je graag advies. In een ontspannen sfeer die bij jou past, helpt ze jou een hechte band op te bouwen met je kindje. Vooral zorgt ze ervoor dat het goed gaat en blijft gaan met de gezondheid van jou en je kindje. De kraamverzorgenden van Naviva doen er alles aan om jouw wensen en verwachtingen te overtreffen.

Dit kun je van Naviva verwachten

Nieuw Leven app

Zodra je cliënt bent bij Naviva krijg je toegang tot onze Nieuw Leven App. Hiermee krijg je updates over de ontwikkeling van je kindje en toegang tot tal van betrouwbare informatie en instructiefilmpjes en to do lijstjes. Zo ga je goed voorbereid je bevalling en kraamweek tegemoet.

Veilig bevallen

Naviva werkt met gespecialiseerde kraamverzorgenden die tijdens je bevalling assisteren. Zo zorgen we voor de veiligste bevalling voor jou en je kindje. Thuis of in het ziekenhuis. Onze collega's zijn zeer ervaren en weten precies wat ze moeten doen als jouw kindje geboren wordt.

Kraamzorg van een Babyexpert

Bij Naviva krijg je méér dan alleen goede kraamzorg. Onze kraamverzorgenden zijn altijd op de hoogte van de laatste inzichten en ontwikkelingen en mogen zich daardoor echte Babyexperts noemen. Ze helpen je groeien in je rol als nieuwe ouder, ze leren je begrijpen wat de behoeften van je

baby zijn en stimuleren de hechting tussen jou en je kindje.

Babymassage

In de kraamweek laten we je kennismaken met baby-massage. Een ontspannen activiteit voor jou, je kindje en je partner. Het werkt rustgevend en helpt vervelende darmkrampjes voorkomen. Je kraamverzorgende geeft je uitgebreide instructie en met behulp van onze app kun je de massage zelf nog eens stap voor stap herhalen.

Dunstan Babytaal

Huilen is een van de weinige manieren waarop je baby je iets duidelijk kan maken. Wist je dat elk huilgeluidje zijn eigen betekenis heeft? Met Dunstan Babytaal leer je deze geluiden en hun betekenis te herkennen. Het helpt overmatig huilen voorkomen, wat bijdraagt aan een ontspannen kraamtijd.

E-consult

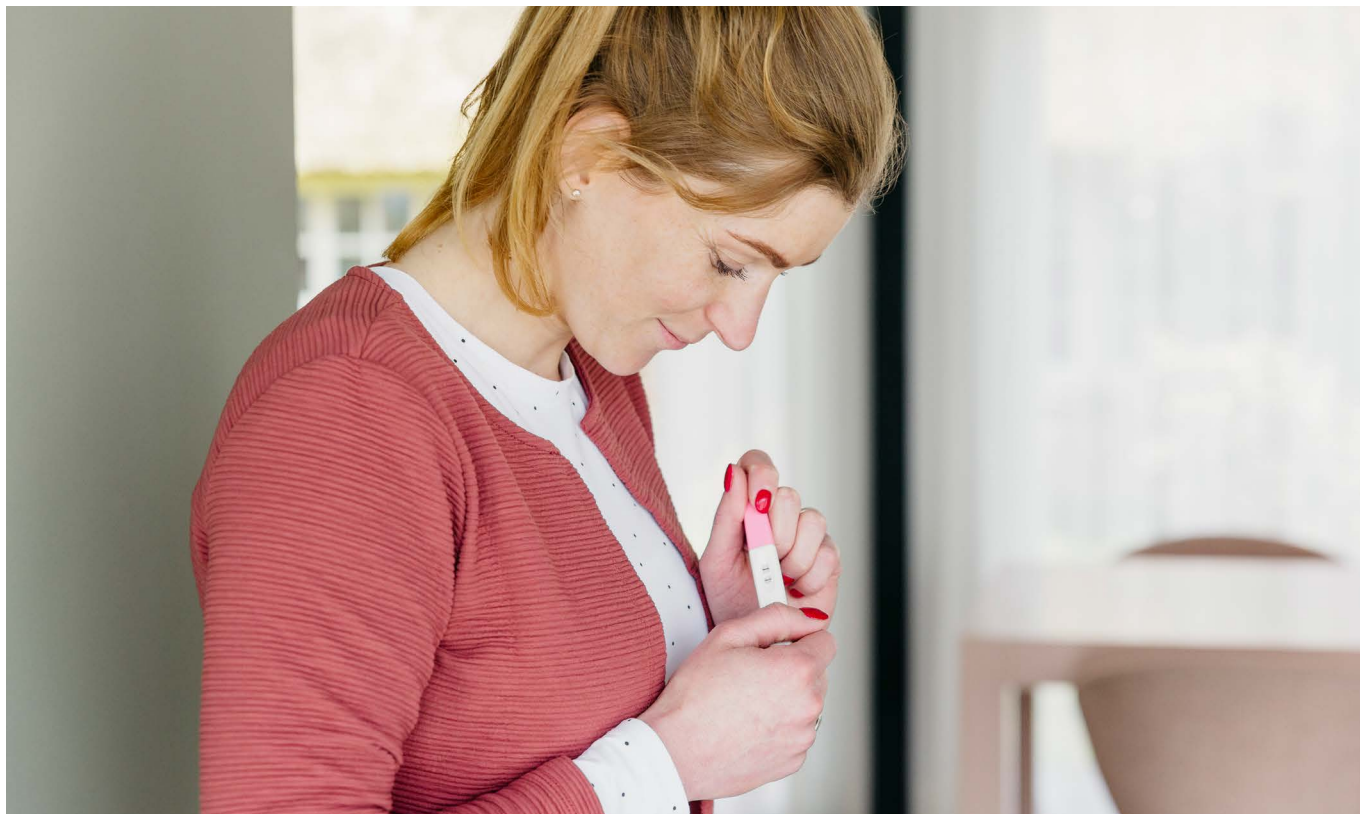
Onze zorg bij jou thuis vullen we aan met e-consulten: beeldbellen met een kraamverzorgende. E-consulten zijn ideaal om toch nog even die vragen te stellen waarvan je 's ochtends nog niet eens wist dat je ze had. E-consulten worden gegeven t/m de 10e zorgdag en kunnen ook in de avonden worden ingepland.

Zeker van jezelf

In de kraamweek leert de kraamverzorgende je alles over het veilig verzorgen van je kindje. Ze ondersteunt je in het voeden van je kindje en respecteert jouw keuze hierin. Haar werk is geslaagd als jij aan het eind van de kraamtijd vol zelfvertrouwen voor je kindje kunt zorgen.

Wil jij ook de beste start?

Meld je bij voorkeur voor de 16^e zwangerschapsweek aan bij Naviva Kraamzorg via www.naviva.nl. Direct na je aanmelding krijg je van ons een bevestiging. Na de wettelijke bedenktijd van 14 dagen is je aanmelding definitief. Op dat moment is je kraamzorg geregeld! Onze kraamzorg wordt door elke zorgverzekeraar vergoed en wordt door de basisverzekering gedekt. Wel betaal je een eigen bijdrage per uur. Ben je aanvullend verzekerd? Dan krijg je de eigen bijdrage mogelijk (deels) vergoed.



Manieren om je zwangerschap bekend te maken

Het liefst wil je op het moment dat je de positieve test in handen hebt het nieuws gelijk van de daken schreeuwen. De meeste mensen kiezen ervoor om de zwangerschap bekend te maken nadat ze een positieve termijnecho gehad hebben.

Er zijn heel veel leuke manieren om jouw zwangerschap op een originele manier aan te kondigen. Vooral voor opa's, oma's, tantes en ooms to be is het leuk om dit op een speciale manier te doen. Wij hebben drie leuke opties voor je op een rij gezet.

Voorleesboekje

In de boekenwinkel of op het internet zijn er heel veel leuke voorleesboekjes te vinden waarmee jullie de zwangerschap bekend kunnen maken. Om het extra speciaal te maken kan je de titel aan laten sluiten op de persoon voor wie het boekje is. Zo heb je boekjes speciaal voor de grote broer of zus, een voorleesboekje voor de allerliefste tante of het boekje Opa en Oma Pluis.

Echofoto in lijstje

Niet de meest originele maar wel de meest bekende manier: deel jullie echofoto! Bij veel verloskundigenpraktijken is er de mogelijkheid om een echofoto na te mailen of deze op een USB stick te plaatsen, zo kun je deze zo vaak laten afdrukken als je wil. Op deze manier geef je gelijk iets tastbaars, extra leuk!

Spelletje

Spelen jullie samen met vrienden of familie vaak spelletjes? Je kan er dan ook voor kiezen om jullie zwangerschap met een spel te onthullen.

Maak bijvoorbeeld voor 30 seconds een speciaal kaartje met babybegrippen zoals 'buijk', 'baby', 'speen' en als laatste jouw naam! Of leg tijdens een potje Scrabble woorden neer die te maken hebben met de zwangerschap. Succes gegarandeerd!



Tip

We raden je aan alles zo rond de zevende maand in huis te hebben.

Uitzetlijst

Met de komst van een baby komen er ook een heleboel nieuwe spullen bij. Er is ontzettend veel te koop en soms zie je door de bomen het bos niet meer. Om je op weg te helpen, zetten we de producten op een rij die je echt nodig hebt. Hieronder vind je de uitzetlijst voor een thuisbevalling en een algemene uitzetlijst.

Voordat je je aankopen gaat doen is het raadzaam om de site [ncj.nl](https://www.ncj.nl) en [veiligheid.nl](https://www.veiligheid.nl) te raadplegen. Hier vind je informatie over de veiligheid van verschillende producten.

Thuisbevalling

Bij een thuisbevalling raden we je aan in ieder geval de volgende zaken aan te schaffen:

- ☐ 2 lakens of dekbedovertrekken
- ☐ 2 á 3 sets moltonhoeslakens of onderlakens voor het verschonen van het bed
- ☐ Waterdichte matrasbeschermer
- ☐ 4 kussenslopen
- ☐ Bidon of flesje (om te spoelen)
- ☐ 2 emmers, waarvan 1 nieuwe /ongebruikte emmer
- ☐ 2 kruiken + 2 kruikenzakken (2 metalen kruiken of 1 metalen kruik en 1 elektrische kruik)
- ☐ 8 celstofmatjes
- ☐ 3 babymutsjes
- ☐ 4 pakken maandverband (zonder plastic i.v.m. broeien)
- ☐ Vuilniszakken
- ☐ 1 rol zacht toiletpapier
- ☐ 2 pompjes desinfecterende zeep
- ☐ 10 gewassen en gestreken hydrofiele doeken
- ☐ 1 kilopak zout (voor het inweken van bloedvlekken)

Kraampakket

Voor zowel een thuis- als ziekenhuisbevalling heb je een kraampakket nodig. Verschillende zorgverzekeraars vergoeden het kraampakket of sturen gratis een pakket naar je toe. Kraampakketten zijn ook te koop bij bij (thuis)zorgwinkels en via mijnkraamshop.nl. **Tip:** In de Nieuw Leven app vind je kortingscodes voor verschillende kraampakketten.

Voor je kindje

Voor je kindje raden we je aan de volgende artikelen aan te schaffen. Dit is het minimale. Veel mensen vinden het fijn om wat extra te hebben om niet dagelijks te hoeven wassen.

- ☐ Wieg, co-sleeper en/of ledikant zonder hoofdbeschermer
- ☐ Stevige matras en 2 molton hoeslakens of 2 molton onderlakens. (Geen plastic zeiltjes of ander niet-vochtdoorlatend materiaal)
- ☐ 3 hoeslakens
- ☐ 2 lakentjes
- ☐ 2 deken, waarvan minimaal 1 dikke deken
- ☐ 2 metalen kruiken (naadloos, met rubbers in de schroefdop) of 1 metalen kruik + 1 elektrische kruik
- ☐ Kruikenzakken naar gelang het aantal kruiken
- ☐ Commode of aankleedtafel (hoogte tussen 90 en 105 cm)
- ☐ 1 aankleedkussen + 2 hoezen
- ☐ 2 digitale thermometers (1 voor jou en 1 voor je baby)
- ☐ 3 babymutsjes
- ☐ 6 hemdjes of rompertjes (waarvan minstens 2 met lange mouwen)
- ☐ 1 vestje
- ☐ 1 (winter)jasje
- ☐ 4 tot 6 truitjes en broekjes of boxpakjes (2 warme setjes van bijvoorbeeld wol)
- ☐ 2 omslagdoeken (waarvan minimaal 1 dikke omslagdoek)
- ☐ 1 8 hydrofiele doeken (inclusief de doeken die je nodig hebt bij de bevalling)
- ☐ 8 spuug- / monddoekjes
- ☐ 6 hydrofiele washandjes
- ☐ 1 luiieremmer of pedaalemmer
- ☐ 1 babybadje met standaard en evt. een Tummy tub
- ☐ 1 kammetje en haarborstel
- ☐ Klein papieren vijltje of nagelsetje (voor de baby)
- ☐ 2 flessen, 2 spenen, voeding en rager (als je geen borstvoeding geeft)
- ☐ 1 autostoeltje

Tip: Als je babymassage wilt geven tijdens de kraamdagen of daarna, adviseren we je een zachte plantaardige olie aan te schaffen.



Tip

Als cliënt van Naviva krijg je toegang tot alle checklists: van het tweede en derde trimester, maar ook van het inpakken van je ziekenhuistas en veel meer.



Checklist eerste trimester

- ♡ Maak een afspraak met een verloskundige
- ♡ Controleer je zorgverzekering: past deze nog bij je? Stap indien nodig over
- ♡ Meld je zwangerschap bij je zorgverzekeraar
- ♡ Meld je zwangerschap bij je werkgever (alleen als je dit al wil)
- ♡ Meld je zwangerschap bij je huisarts
- ♡ Oriënteer je op kraamzorg. [Meld je aan voor kraamzorg](#) tussen zwangerschapsweek 12 en 16.

Zwanger?

Naviva staat voor jullie klaar

- ♥ Zorg met passie voor jou en je gezin
- ♥ 24-uurs bereikbaarheid
- ♥ Een kraamverzorgende uit jouw regio
- ♥ Speciale bevallingsassistentie voor de meest veilige bevalling
- ♥ Medewerkers opgeleid volgens de nieuwste inzichten
- ♥ Kraamzorg van een Babyexpert
- ♥ Dunstan Babytaal
- ♥ Babymassage
- ♥ Digitale ondersteuning d.m.v. onze app en e-consulten



♥
*Vertrouwd
en dichtbij*

