



Jesteś w
ciąży?
Gratulacje!





Jesteś w ciąży? Gratulacje!

Gratulujemy zajścia w ciążę. Piękny i czasami burzliwy okres właśnie się przed Tobą otwiera. Naturalnie pragniesz jak najlepiej dla siebie i swojego dziecka zarówno podczas porodu, jak i przed nim i po nim. Z przyjemnością wyjaśnimy, w jaki sposób Naviva Kraamzorg może Ci pomóc w tym okresie.

Opieka położnicza w Holandii

Holenderska opieka położnicza jest unikalna. Próżno szukać takiej formy pomocy gdzieś indziej na świecie. Opieka położnicza obejmuje dwie kategorie działań:

- ♥ wsparcie położnej podczas porodu oraz natychmiast po jego zakończeniu
- ♥ opieka dla Ciebie, Twojego dziecka oraz całej rodziny w domu, w tym pomoc w prowadzeniu gospodarstwa domowego, przez pierwsze 8-10 dni po narodzinach dziecka.

Wybór opieki położniczej

Możesz wybrać organizację udzielającą pomocy położniczej. Naviva Kraamzorg to jedna z największych organizacji tego typu w Holandii. Chcesz się dowiedzieć, czy oferujemy nasze usługi w miejscu Twojego zamieszkania? Sprawdź swój kod

pocztowy na stronie www.naviva.nl/postcodecheck lub zadzwoń do nas pod numer 088 - 7777 666.

Planowanie opieki położniczej

Możesz przygotować plan opieki położniczej Naviva w prosty i szybki sposób. Najlepiej, jeśli zaczniesz przed 16. tygodniem ciąży. Odwiedź stronę www.naviva.nl/aanmelden/ i zarejestruj się.

Rejestracji możesz dokonać również, dzwoniąc pod numer 088 - 7777 666. Będzie Ci potrzebny numer BSN. Musisz również mieć stosowne ubezpieczenie zdrowotne. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości nasz dział obsługi klienta służy pomocą. Zadzwoń pod numer 088 - 7777 666 w dni robocze między 8.30 a 17.00 lub skontaktuj się z nami drogą elektroniczną: klantenservice@naviva.nl.



Wizyta domowa

Nasz konsultant odwiedzi Cię w domu, aby przeprowadzić wywiad wstępny w związku z Twoją pierwszą ciążą lub ewentualnymi szczególnymi okolicznościami. Pomoże Ci również sprawdzić, czy w Twoim domu znajdują się wszystkie artykuły potrzebne do opieki nad Tobą i Twoim dzieckiem. Chętnie udzieli Ci rady dotyczącej zakupu potrzebnych artykułów.

Rejestracja

Po udanej rejestracji otrzymasz potwierdzenie drogą mailową. Jeśli podczas dwóch pierwszych tygodni, czyli w okresie statutowego wypowiedzenia umowy, nie zgłosisz żadnej skargi, Twoja rejestracja zostanie uważana za definitywną. Umowa lub kontrakt wejdą wtedy w życie, a opieka położnicza będzie zagwarantowana. Mniej więcej trzy tygodnie po rejestracji otrzymasz list powitalny oraz magazyn (w języku niderlandzkim), w którym znajdziesz wiele wskazówek i porad.

Koszt opieki położniczej

Opieka położnicza stanowi opiekę konieczną, jest więc refundowana w ramach podstawowego ubezpieczenia zdrowotnego. Niezbędna będzie jednak dopłata w wysokości 4,40 EUR za godzinę (na rok 2019). Jeśli wykupiłaś dodatkowe ubezpieczenie zdrowotne, Twój wkład osobisty zostanie (częściowo) pokryty. Opieka położnicza Naviva jest refundowana przez wszystkich ubezpieczycieli.

Liczba godzin opieki położniczej

Liczba godzin opieki położniczej będzie zależeć od Twojej sytuacji i preferencji. Przeprowadzimy wstępny wywiad i określimy liczbę godzin, która będzie dla Ciebie najodpowiedniejsza. Nasz konsultant odwiedzi Cię w domu, jeśli spodziewasz się pierwszego dziecka. W przypadku drugiej lub kolejnej ciąży początkowa ocena może zostać dokonana przez telefon, jednak jeśli wolisz, aby wywiad został przeprowadzony w domu, po prostu powiadom o tym nasz dział obsługi klienta.

Wywiad wstępny

Podczas wywiadu wstępnego nasz konsultant wyjaśni Ci, czego możesz oczekiwać od usług Naviva. Weźmie pod uwagę Twoje preferencje i specjalne życzenia. Na koniec wywiadu otrzymasz oszacowanie liczby godzin opieki położniczej, której będziesz wymagać później. Jeśli nie mówisz po niderlandzku, nie rozumiesz tego języka lub znasz go w niewystarczającym stopniu, poproś przyjaciela, znajomego lub członka rodziny o pomoc w tłumaczeniu.



Zamawianie artykułów pomocniczych

Będziesz potrzebować kilku artykułów pomocnych w porodzie domowym i w okresie opieki poporodowej:

- ♥ Podkład pod łóżko, umieszczający górną powierzchnię materaca na wysokości 80-90 centymetrów.
- ♥ Nocnik z przykrywką i oparciem na plecy.

Nasza opiekunka położnicza może dostarczyć te artykuły. W zależności od Twojego miejsca zamieszkania wypożyczenie sprzętu nie będzie oznaczać żadnych kosztów lub konieczna będzie tylko niewielka dopłata. Pamiętaj również, że nawet jeśli planujesz poród w szpitalu, wymienione pomoce muszą znajdować się w Twoim domu.

Pakiet położniczy

Oprócz wymienionych wyżej artykułów pomocnych będzie Ci również potrzebny pakiet położniczy (tzw. *kraampakket*), konieczny do przeprowadzenia porodu w domu. Zawiera on wszystkie artykuły zapewniające prawidłową opiekę nad matką, która właśnie urodziła dziecko, a więc gazę, podpaski, ochraniacz na materac oraz watę.

Pakiet taki może dostarczyć Ci Twój ubezpieczyciel (*zapytaj się o dostępność*) lub możesz go kupić sama w aptece, drogerii albo w sklepie internetowym.

Pokój dziecięcy

Zaleca się przygotowanie pokoju dla dziecka przed 24. tygodniem ciąży. Musi znajdować się w nim przynajmniej miejsce do przewijania dziecka oraz odpowiednia kołyska lub łóżeczko. Zalecamy również, aby niemowlę spało w sypialni rodziców przez pierwsze kilka miesięcy (*po stronie matki*).

Nie zalecamy jednak umieszczania dziecka w łóżku rodziców.





Inne przybory, których możesz potrzebować

Firma Naviva Kraamzorg stworzyła użyteczną listę artykułów, które powinnaś trzymać w domu na czas opieki poporodowej. Upewnij się, że nie brakuje Ci.



Przybory potrzebne Twojemu dziecku

Po narodzinach dziecka otwiera się przed Tobą cały świat nowych potrzeb związanych z przedmiotami, których zakup ułatwi Ci opiekę nad maluchem. Będziesz potrzebować również kilku rzeczy, jeśli planujesz poród w domu. Stworzyliśmy dla Ciebie listę, która pozwoli Ci uzmysłwić sobie, czego tak naprawdę możesz potrzebować, co okazać się może użyteczne, a co będzie całkowicie zbędne.

PORÓD W DOMU

Jeśli planujesz poród w domu, radzimy wyposażyć się przynajmniej w następujące przybory:

- ♥ 2 prześcieradła lub poszwy na koldrę
- ♥ flanelowe lub spodnie prześcieradła z gumką
- ♥ Wodoodporny ochraniacz na materac
- ♥ 4 poszewki na poduszki
- ♥ Butelka (do płukania)
- ♥ 1 plastikowa miska do mycia i 1 nowe wiaderko (dla położnej)
- ♥ 2 butelki z gorącą wodą (albo metalowe lub elektryczne urządzenie grzewcze dla dziecka)
- ♥ 4 opakowania podpasiek higienicznych (niezawierających plastiku, gdyż może on spowodować przegrzanie)
- ♥ Torby na odpady
- ♥ 1 rolka miękkiego papieru toaletowego
- ♥ 10 upranych i wyprasowanych pieluch hydrofilowych
- ♥ 1 rolka folii aluminiowej (do podtrzymywania temperatury ciała dziecka)
- ♥ 1 kg soli (do usuwania plam krwi)

Wskazówka

Radzimy mieć wszystko pod ręką już w siódmym miesiącu ciąży.

PAKIET POŁOŻNICZY

Potrzebny Ci będzie również pakiet położniczy. Wiele firm ubezpieczeniowych refunduje te pakiety lub dostarcza je za darmo. Jeśli nie jesteś ubezpieczona, możesz kupić swój pakiet w aptece lub drogerii.

*Lista została sporządzona we współpracy z położnymi.



Przybory dla dziecka

Radzimy zakup następujących przyborów dla dziecka. To minimum, w które należy się zaopatrzyć. Wiele osób woli zakupić większą liczbę tych przedmiotów zamiast czyścić je każdego dnia.

DZIECKO

- ♥ Kołyska i/lub łóżeczko bez ochrony na główkę
- ♥ Gruby materac i dwa flanelowe prześcieradła z gumką
- ♥ 2 prześcieradła z gumką
- ♥ 2 prześcieradła
- ♥ 2 koce
- ♥ 2 metalowe butelki z gorącą wodą (bez szwu i z uszczelką w miejscu zakrętki) lub 1 elektryczne urządzenie grzewcze dla dziecka (np. Zensy[®])
- ♥ Miejsce do przewijania dziecka lub stolik (wysokość 90-105 cm)
- ♥ 1 mata do przewijania i 2 przykrycia
- ♥ 2 termometry cyfrowe (1 dla matki i 1 dla dziecka)
- ♥ 2 czapeczki dziecięce
- ♥ 6 kamizelek lub ubranek dla niemowląt
- ♥ 1 rozpinany sweterek lub płaszcz
- ♥ 4 - 6 sweterków i spodenek lub śpioszoków
- ♥ 2 kocyki do owinięcia dziecka
- ♥ 18 hydrofilowych pieluszek (w tym 10 pieluch do porodu)
- ♥ 8 pieluch tetrowych / śliniaków
- ♥ 6 hydrofilowych ręczniczków do mycia
- ♥ 1 wiaderko lub koszyk na pieluchy otwierany pedałem
- ♥ Dziecięce mydło w płynie
- ♥ 1 wianienka dziecięca ze stojakiem i, jeśli to możliwe, wianienka typu Tummy Tub
- ♥ 1 szczotka i grzebień
- ♥ Mały papierowy pilnik do paznokci lub dziecięcy zestaw do paznokci
- ♥ 2 butelki, 2 smoczki, odżywka dla niemowląt i szczoteczka do czyszczenia butelek (jeśli nie będziesz karmić piersią)
- ♥ Dziecięcy fotelik samochodowy

Wskazówki

Jeśli chcesz robić dziecku masaż przez kilka następnych dni po porodzie, radzimy zakup łagodnego oleju roślinnego.

Naviva troszczy się o Ciebie
Zadzwoń na numer 088 - 7777 666
lub odwiedź naszą stronę naviva.nl

Niezawodna i blisko Ciebie



Przygotowanie torby na czas pobytu w szpitalu

Momentu urodzin dziecka nie można zaplanować. Rozsądne będzie zatem przygotowanie torby na czas pobytu w szpitalu już w 34. tygodniu ciąży. Będziesz mieć wszystko pod ręką, kiedy nadejdzie ta od dawna oczekiwana chwila. Upewnij się, że w torbie znajdować się będzie.



Co powinna zawierać torba na czas pobytu w szpitalu

Narodzin dziecka nie można zaplanować. Warto będzie zatem przygotowanie torby ze wszystkimi niezbędnymi artykułami, jeśli nagle będziesz musiała udać się do szpitala. Torba powinna zawierać rzeczy potrzebne nie tylko Tobie i dziecku, ale także Twojemu partnerowi. Aby ułatwić Ci jej przygotowanie, Naviva Kraamzorg stworzyła dla Ciebie zarys listy kontrolnej. Da Ci ona ogólne wyobrażenie o tym, czego będziesz potrzebować w szpitalu. Radzimy przygotować torbę już w 34. tygodniu ciąży.

PRZEBORY DLA MATKI

- ♥ Przybory toaletowe
- ♥ Wszelkie zażywane leki
- ♥ Balsam do ust
- ♥ Okulary lub soczewki kontaktowe wraz z pojemnikiem i płynem
- ♥ Ubranie, które chcesz założyć do porodu
- ♥ Dodatkowa odzież
- ♥ Strój do spania
- ♥ Dodatkowa wygodna odzież

- ♥ Grube skarpetki (zwykle po porodzie kobietom jest bardzo zimno)
- ♥ Szlafrok
- ♥ Bielizna (w miarę możliwości biustonosz dla karmiących piersią)
- ♥ Kapcie
- ♥ Butelka wody
- ♥ Źródło glukozy
- ♥ Telefon komórkowy i ładowarka
- ♥ Przedmiot rozpraszający uwagę, taki jak czasopismo lub odtwarzacz muzyki

PRZEBORY DLA DZIECKA

- ♥ Samochodowy fotelik dziecięcy oraz przykrycie na nóżki lub koc
- ♥ Kocyk do owinięcia dziecka
- ♥ Dwie dziecięce czapki

- ♥ Trzy ubranka dla niemowląt
- ♥ Trzy koszulki
- ♥ Dwie pary spodenek
- ♥ Dwie pary skarpetek
- ♥ Płaszcz



Co powinna zawierać torba na czas pobytu w szpitalu

UWAGI DLA PARTNERA

Jako partner matki dziecka możesz również przygotować się do spędzenia nocy w szpitalu. Zabierz ze sobą ubranie na zmianę, przybory toaletowe i każde lekarstwo, które musisz zażywać.

OGÓLNE

- ♥ Portmonetka z kartą kredytową i, jeżeli to możliwe, z kartą zdrowia
- ♥ Drobne monety na wózek/parking
- ♥ Dokumentacja położnej
- ♥ Plan porodu, jeżeli został przygotowany
- ♥ Dowody tożsamości
- ♥ Nie zapomnij o kluczach!

Aparat
(nie zapomnijcie
o ładowarce i
kartach pamięci!)



Naviva troszczy się o Ciebie
Zadzwoń na numer 088 - 7777 666
lub odwiedź naszą stronę naviva.nl

Niezawodna i blisko Ciebie



Gdzie będziesz rodzić?

W Holandii możesz wybrać, czy chcesz urodzić dziecko w domu czy w szpitalu. W obu przypadkach nasza opiekunka położnicza będzie towarzyszyć położnej podczas porodu. Wyjątkiem jest poród pod nadzorem lekarskim, na przykład jeśli konieczne okaże się wykonanie cesarskiego cięcia lub wystąpią komplikacje, które będą wymagać pomocy ginekologa albo położnika.

Poród w domu

Jeśli Twoja ciąża przebiega bez komplikacji i cieszysz się dobrym zdrowiem, możesz rodzić w domu. Kiedy zaczną się skurcze porodowe, wezwij położną, a natychmiast przybędzie. Położna skontaktuje się z nami, a nasza opiekunka będzie jej towarzyszyć podczas domowego porodu. Otrzymasz w ten sposób dodatkową pomoc. Zarówno Ty, jak i Twoje dziecko będziecie pod stałą obserwacją. Opiekunka położnicza posprząta i pomoże Ci odzyskać siły po porodzie, tak abyś mogła się cieszyć tą chwilą bez trosk i zmartwień.

Poród w szpitalu

Chcesz, aby poród odbył się ambulatoryjnie w szpitalu lub w domie porodowym? W takim razie również należy wezwać położną. Skontaktuje się ona z naszą opiekunką położniczą, która będzie jej towarzyszyć podczas porodu. Kiedy wypiszesz się ze szpitala, skontaktuj się z Naviva Kraamzorg. Jesteśmy dostępni przez całą dobę, 7 dni w tygodniu. Możesz więc do nas dzwonić po południu, w nocy i w weekendy.

Opieka po pobycie w szpitalu

Po wypisaniu ze szpitala nie musisz się o nic martwić. Naviva Kraamzorg oferuje specjalną usługę, w ramach której nasza opiekunka położnicza odwiedzi Cię i pozostanie przy Tobie wieczorem lub w nocy, służąc radą i upewniając się, że spędzisz pierwszą noc po porodzie bez trosk i zmartwień. Następnego dnia zaczniesz się w pełni okres opieki poporodowej.

Tydzień opieki poporodowej

Pierwsze 8–10 dni po narodzinach dziecka nazywane są tygodniem opieki poporodowej (*kraamweek*). W tym okresie nasza opiekunka położnicza pozostanie z Tobą w domu. Będzie służyć Ci pomocą i zadba o wszystkie Twoje potrzeby. Ostateczna odpowiedzialność spoczywa jednak na położnej. Podczas tego okresu odwiedzi Cię ona kilkakrotnie. Nasza opiekunka i położna będą się ze sobą regularnie konsultować, aby jak najlepiej dbać o Twoje samopoczucie oraz dobrostan Twojego dziecka.





Zadania opiekunki położniczej

W okresie opieki poporodowej opiekunka położnicza jest odpowiedzialna za:

- ♥ Opiekę nad matką i kontrolę stanu jej zdrowia.
- ♥ Opiekę nad dzieckiem i kontrolę stanu jego zdrowia.
- ♥ Dostarczanie rodzicom (*rodzicowi*) informacji i wskazówek.
- ♥ Obserwację, rozpoznawanie i raportowanie.
- ♥ Zapewnienie higieny (*w pokoju dziecka i matki, łazience oraz toalecie*)*.
- ♥ Wsparcie w wykonywaniu obowiązków domowych*.

**Te zadania nie będą dostępne, jeśli wybrano opcję minimalnej opieki położniczej.*

Umowy

Na początku tygodnia opieki poporodowej razem ze swoją opiekunką położniczą uzgodnisz wiele istotnych kwestii, takich jak rozkład godzin opieki, Twoje preferencje i nawyki. Twoja opiekunka położnicza zarejestruje wszystko w swojej kartotece okresu opieki poporodowej (tzw. *Kraamzorgdossier*). Wykorzysta również tę dokumentację do stałego monitorowania Twojego samopoczucia i dobrostanu Twojego dziecka. Każdego dnia opiekunka będzie przeglądać kartotekę, aby dowiedzieć się, jak przebiega okres opieki poporodowej, co można poprawić, a także co można zmienić, żeby wszystko odbywało się zgodnie z Twoimi preferencjami.

Zdrowie

Zdrowie i dobrostan matki oraz dziecka to absolutny priorytet. Twoja opiekunka upewni się, że nic nie dolega ani Tobie, ani Twojemu dziecku. W swojej kartotece będzie notować wszystkie kwestie

wymagające uwagi. Jeśli coś wzbudzi jej niepokój, natychmiast to z Tobą przedyskutuje, a w razie potrzeby niezwłocznie wezwie dodatkową pomoc.

Opieka

Twoja opiekunka zatroszczy się o Ciebie i Twoje dziecko. Poradzi, jak prawidłowo zadbać o dziecko, jak je kąpać, ubierać i rozbierać oraz jak zmieniać mu pieluchy, a także wyjaśni, jaka temperatura będzie dla niego najodpowiedniejsza.

Bezpieczeństwo

Bezpieczne otoczenie to oczywiście niezwykle ważna sprawa. Twoja opiekunka pomoże Ci stworzyć środowisko domowe przyjazne dziecku. Nauczy Cię również technik bezpiecznego usypiania, podnoszenia i opuszczania dziecka, a także działań związanych z prawidłową opieką nad dzieckiem.



Karmienie

Sprawą niezwykle istotną z punktu widzenia zdrowego rozwoju dziecka jest jego punktualne i odpowiednie karmienie. Mleko z piersi to najlepsze pożywienie dla Twojego dziecka. Twoja opiekunka doradzi Ci i pomoże Ci ze wszystkim, co niezbędne do prawidłowego karmienia piersią. Udzieli Ci również porady, jeśli zdecydujesz się na karmienie butelką.



Budowanie więzi

Opiekunka położnicza pomoże również w zbudowaniu optymalnej więzi między dzieckiem a rodzicami (*rodzicem*), np. poprzez zachęcanie do kontaktu fizycznego. Możesz wcześniej pomóc swojemu dziecku, jeśli będziesz rozpoznawać sygnały głodu lub nadchodzącego snu. Zapobiegnie to nadmiernemu płaczowi i umocni więź między rodzicem a dzieckiem.

Twoja rodzina

Opiekunka będzie oczywiście uwzględniać potrzeby całej Twojej rodziny. Z ochotą pomoże również Twojemu partnerowi. Zaoferuje pomoc podczas wykonywania codziennych obowiązków domowych. Rodzeństwo dziecka zostanie zaangażowane w opiekę nad nowym członkiem rodziny. Opiekunka chętnie również rozpieści Cię zdrową przekąską.



Coś więcej niż dobra opieka położnicza

Naviva ma do zaoferowania coś więcej niż dobrą opiekę położniczą. W okresie opieki poporodowej uczymy metody Dunstan umożliwiającą zrozumienie języka noworodka, który do komunikowania się ze światem wykorzystuje dźwięki i płacz. Dobrą i odprężającą metodą jest również masaż dziecka, który pomaga wzmocnić więź między nim a rodzicem. Istnieje również tzw. metoda opieki rotacyjnej (*draaiend verzorgen*), która jest bezpieczną techniką stymulującą fizyczny rozwój noworodka.



Nakłucie pięt i próba słuchu

Nakłucie pięt i próba słuchu zostaną wykonane w trakcie tygodnia opieki poporodowej. To pierwsze umożliwia sprawdzenie, czy dziecko ma jakieś bardzo rzadkie wrodzone lub dziedziczne wady. Za pomocą nakłucia pobiera się próbkę krwi do przeprowadzenia takich testów. Drugie badanie sprawdza słuch Twojego dziecka. Wynik będzie dostępny natychmiast. Więcej informacji otrzymasz w okresie opieki poporodowej i od położnej.

Wnioski dotyczące tygodnia poporodowego

Tydzień opieki poporodowej zostanie podsumowany w postaci wyczerpującego przeglądu w towarzystwie opiekunki położniczej. Zapisze ona ostatnie dane w swojej kartotece i wystosuje odpowiednie pismo do Jeugdgezondheidszorg (JGZ) - organizacji świadczącej opiekę nad nieletnimi. Otrzymasz zaproszenie na pierwsze spotkanie w ośrodku wczesnego dzieciństwa w ciągu kilku tygodni po zakończeniu okresu opieki poporodowej. Następnie wraz z dzieckiem będziesz mogła regularnie uczęszczać na kolejne spotkania, na których dziecko nie tylko przejdzie przez badania sprawdzające stan zdrowia, lecz także otrzyma odpowiednie szczepionki.

Ocena i faktura

Po kilku tygodniach otrzymasz drogą mailową formularz oceny. Za jego pośrednictwem możesz nam przekazać informacje zwrotne dotyczące Twoich doświadczeń podczas okresu opieki poporodowej lub firmy Naviva jako całości. Wyślemy Ci również fakturę zawierającą koszty, które poniesiesz za usługę opieki położniczej liczoną w godzinach.

Bariera językowa

Językiem, którym posługują się opiekunki położnicze, jest niderlandzki. Twoje opanowanie tego języka jest niewystarczające? Znajdź zawczasu rozwiązanie, które pomoże Ci w pokonaniu bariery językowej. Nasze opiekunki mają dostęp do iPadów i Tłumacza Google. Obecność członka rodziny, przyjaciela lub znajomego, który może zostać Twoim tłumaczem, zawsze jest mile widziana i zapewni wyższą jakość usługi.





Naviva Kraamzorg | Postbus 2190, 7420 AD Deventer