naviva
kraamzorg

Hamile misiniz? Tebrikler!

naviva.nl | info@naviva.nl

T. 088 – 7777 666

Hamile misiniz? Tebrikler!

Hamileliğiniz için sizi tebrik etmek istiyoruz. Önünüzde harika ve bazen de küçük sorunlar yaşayabileceğiniz bir yol var. Doğumdan önce, doğum sırasında ve sonrasında elbette siz ve bebeğiniz için en iyisini istiyorsunuz. Naviva Kraamzorg bu dönemde sizin için neler yapabileceğimizi anlatmaktan mutluluk duyacaktır.

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 ve bebeğiniz, aileniz ve evdeki diğer kişiler için bakım.

Doğum bakımı seçimi

Hangi doğum bakımı kurumundan bakım alacağınızı seçebilirsiniz. Naviva Kraamzorg Hollanda'daki en büyük doğum bakımı kurumlarından biridir. Yaşadığınız bölgede doğum bakımı hizmeti sunup sunmadığımızı öğrenmek ister misiniz? Posta kodunuzu www.naviva.nl/postcodecheck sitesinden kontrol edin veya 088 - 7777 666 numaralı telefondan bizi arayın.

Doğum bakımının düzenlenmesi

Naviva'dan doğum bakımı hizmeti almayı hızlı ve basit şekilde kendi başınıza ayarlayabilirsiniz. Bu bakımın hamileliğinizin 16. Haftasından önce belirlenmiş olması en idealidir. Kayıt için 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. Ayrıca geçerli sağlık sigortanızın olması gerekir. 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.

Evde ziyaret

Doğum bakımı uzmanımız ilk bebeğiniz için ilk değerlendirme görüşmesi için ya da geçerli özel koşullar varsa sizi evde ziyaret edecektir. İsterseniz siz ve bebeğiniz için gereken tüm malzemelerin evde mevcut olup olmadığını sizin için kontrol edecektir. Ayrıca, satın almanız gereken malzemeler konusunda ipuçları ve öneriler de verecektir.

Kayıt

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 bakımı garanti altına alınmış olacaktır. Kayıttan yaklaşık üç hafta sonra bir hoş geldiniz yazısı ve ipuçları ve önerilerle dolu bir dergiyi *(Felemenkçe)* posta yoluyla alacaksınız.

Doğum bakımı masrafı

Doğum bakımı zorunlu bir bakımdır. Bu nedenle doğum bakımı temel sağlık sigortanız tarafından geri ödenir. Ancak saatlik €4.40 *(2019)* 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. İhtiyacınız olan doğum bakımı saati sayısını belirlemek üzere bir ilk değerlendirme görüşmesi organize edeceğiz.

Doğum bakımı uzmanımız eğer ilk çocuğunuza hamileyseniz sizi evinizde ziyaret edecektir. İlk değerlendirme görüşmesinin aksine ikinci veya sonraki bebek için genelde bu görüşme telefonda yapılacaktır. Ancak evde ziyareti tercih ederseniz lütfen müşteri hizmetlerimize bilgi verin.

İlk değerlendirme görüşmesi

Doğum bakımı uzmanımız ilk değerlendirme görüşmesi sırasında Naviva'dan neler bekleyebileceğinizi açıklayacaktır. Tercihlerinizi ve tüm özel ayrıntıları not edecektir. Görüşme sonunda, daha sonra size sunulacak olan doğum bakımı saati sayısı belirtilecektir. Felemenkçe konuşamıyor 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.

Doğum bakımı uzmanımız bu malzemeleri sizin için sipariş edebilir. Bunlar ücretsiz olarak sağlanabilecektir ya da yaşadığınız bölgeye bağlı olarak bunları ödünç almak için küçük bir ücret ödemeniz gerekecektir. Not: hastanede doğum yapmayı planlasanız bile bu destek malzemelerinin evde bulundurulması gereklidir.

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 yeni doğum yapmış bir anne olarak kendiniz için ihtiyacınız olan tüm malzemeleri içerecektir.

Bu malzemeler gazlı bez, doğum sonrası ped, yatak koruyucu ve ham pamuğu içerecektir. Doğum paketini sağlık sigortası kurumundan alabilirsiniz *(bunu sigorta kurumunuza sorun)* ya da kendiniz bir adet satın alabilirsiniz. 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.*

İhtiyacınız olabilecek diğer malzemeler
Naviva Kraamzorg doğumdan sonraki dönem için evinizde bulundurmanız gereken malzemelerin yararlı bir listesini oluşturdu. Aşağıdaki malzemeleri evinizde bulundurduğunuzdan emin olun.

naviva kraamzorg

Bebek için gerekli malzemeler

Bebeğiniz olduğunda ona mümkün olan en kolay şekilde bakabilmeniz için alabileceğiniz şeyler konusunda genelde önünüzde yeni bir dünya açılır. Ayrıca evde doğum yapmayı planlıyorsanız ihtiyacınız olacak bazı şeyler de vardır. Gerçekten ihtiyacınız olan, faydalı olan ve bazen tamamen gereksiz olan şeyleri bilmeniz amacıyla sizin için bir liste oluşturduk.

Öpücü
Ayrıca bazı malzemeleri ödünç alabilirsiniz. Sonuçta bazı malzemeleri yalnızca çok kısa süre kullanacaksınız.

EVDE DOĞUM
Evde doğum için en azından aşağıdaki malzemeleri edinmenizi öneriyoruz.

- 2 çarşaf veya nevresim
- 2 lastikli çarşaf veya alt çarşaf
- Su geçirmez yatak koruyucu
- 4 yastık kılıfı
- Şişe *(yıkama için)*
- 1 plastik yıkama kabı 1 yeni kova *(ebe için)*
- 2 sıcak su şişesi *(metal veya elektrikli bebek ısıtma cihazı)*
- 4 paket kadın pedi *(ısınabileceği için plastiksiz olması gerekir)*
- Çöp torbası
- 1 rulo yumuşak tuvalet kağıdı
- 1 el dezenfeksiyon şişesi *(pompalı)*
- 10 yıkanmış ve ütülenmiş su emici bez
- 1 rulo alüminyum folyo *(bebeğin sıcaklığını korumak için)*
- 1 kilo tuz *(kan lekelerini emdirmek için)*

Öpücü
Hamileliğin yedinci ayında evde her şeyi hazırlamanızı öneriyoruz.

DOĞUM PAKETİ
Ayrıca bir doğum paketine de ihtiyacınız olacak. Farklı sigorta şirketleri bu paketler için size geri ödeme yapacak ya da ücretsiz temin edecektir. Sigortanız yoksa (ev) bakım mağazalarında bir doğum paketi satın alabilirsiniz.

**Bu liste ebelerle işbirliği içerisinde oluşturulmuştur.*

naviva kraamzorg

Bebek için alıÐveriÐ

Bebek için aşağıdaki malzemeleri almanızı öneriyoruz. Bunlar almanız gereken asgari malzemelerdir. Birçok kişi bu listedeki malzemelerden daha fazlasını tercih etmektedir. Böylelikle her gün giysi yıkamak zorunda kalmazlar.

BEBEK

- Baş koruyucusu olmayan beşik ve/veya bebek yatağı
- Dayanıklı döşek ve 2 lastikli çarşaf
- 2 lastikli çarşaf
- 2 çarşaf
- 2 battaniye
- 2 metal sıcak su şişesi *(vidalı üst bölümde yıkayıcılarla)* veya 1 elektrikli bebek ısıtma cihazı *(örneğin, Zensy®)*
- Bebek altı değiştirme bölüm veya masası *(yükseklikli 90-105 arasında)*
- 1 alt değiştirme minderi ve 2 örtü
- 2 dijital termometre *(anne ve bebek için birer adet)*
- 2 bebek şapkası
- 6 tulum veya zıbın
- 1 hırka veya palto
- 4 ila 6 kazak ve pantolon ya da uyku tutulumu
- 2 sarma battaniyesi
- 18 su emici bez *(doğum için listeye eklenen 10 bez dahil)*
- 8 tülbent bez/omuz önlüğü
- 6 su emici küçük havlu
- 1 bez torbası veya basmalı çöp kovası
- Sıvı bebek sabunu
- 1 adet ayakta duran bebek küveti ve muhtemelen bir yıkama kovası
- 1 fırça ve tarak
- Küçük kağıt tırnak törpüsü veya tırnak seti *(bebek için)*
- 2 şişe, 2 biberon emziği, bebek maması ve şişe fırçası *(emzirmeyecekseniz)*
- Bebek koltuğu

Öpücü
Doğumdan sonraki günlerde ve sonrasında bebeğinize masaj yapmak isterseniz hafif bir bitkisel yağ almanızı öneriyoruz.

Naviva sizi önemsiyor
088 - 7777 666 numaralı telefonu arayın veya naviva.nl sitesini ziyaret edin

Güvenli ve yanınızda

Hastane çantas

Doğum planlanabilen bir şey değildir. Bu bakımın hamileliğinizin 34. Haftasında belirlenmiş olması önerilmektedir. Böylelikle bebek aniden dünyaya gelmek isterse her şeyin hazır olmasını sağlayacaksınız. Aşağıdaki malzemelerin çantaya koyduğunuzdan emin olun.

naviva kraamzorg

Kontrol Listesi Hastane çantası

Doğum planlanabilen bir şey değildir. Aniden hastaneye gitmeniz gerekirse, tüm önemli şeyleri içeren bir hastane çantasının hazırda bulunması çok faydalıdır. Kendiniz ve bebeğiniz ve ayrıca partneriniz için. Bu nedenle Naviva Kraamzorg bu faydalı kontrol listesini hazırlamaya karar vermiştir. Bu listede, hastaneye götürmeniz gerekenler konusunda size iyi bir fikir verilecektir. 34. Haftadan itibaren hastane çantasını hazırda tutmanızı öneriyoruz.

ANNE İÇİN

- Banyo malzemeleri
- Aldığınız tüm ilaçlar
- Dudak nemlendiricisi
- Gözlükleriniz veya kontakt lens kabı ve solüsyonuyla kontakt lensleriniz
- Doğum sırasında giymek istediğiniz giysiler
- İlave giysi
- Pijama
- Ekstra rahat giysi
- Kalın çoraplar *(kadınlar doğumdan sonra genelde üşür)*
- Sabahlık
- İç çamaşırı *(muhtemelen bir emzirme sutyeni)*
- Terlik
- Bir şişe su
- Glukoz
- Cep telefonu ve şarj cihazı
- Dergi veya müzik gibi oyalanabileceğiniz materyaller

BEBEK İÇİN

- Bebek koltuğu ve uyku tulumu/ battaniye
- Sarma battaniyesi
- İki bebek şapkası
- Üç zıbın
- Üç gömlek
- İki pantolon
- İki çift çorap
- Palto

naviva kraamzorg

Kontrol Listesi Hastane çantası

PARTNERLER UNUTMAYIN

Bir partner olarak sizde geceyi hastanede geçirmek için hazırlanmak isteyebilirsiniz. Ayrıca yedek giysiler, banyo malzemeleri ve aldığınız tüm ilaçları yanınızda getirin.

BİRLİKTE

- PIN kartınızla birlikte cüzdan ve sağlık kartınız
- Tekerlekli sandalye/otopark için bozuk para
- Ebe için gereken evraklar
- Hazırladıysanız doğum planı
- Her ikinizin kimliği
- Anahtarlar unutulmamalıdır!

Fotoğraf makinesi (şarj cihazı ve bellek kartlarını getirmeyi unutmayın)!

Naviva sizi önemsiyor
088 - 7777 666 numaralı telefonu arayın veya naviva.nl sitesini ziyaret edin

Güvenli ve yanınızda

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.

Taburcu sonrası bakım

Hastaneden öğleden sonra, akşam veya gece taburcu olursanız endişelenmeyin! Naviva Kraamzorg özel taburcu sonrası bakım hizmeti sunmaktadır. Doğum bakımı uzmanımız sizinle birlikte gelecektir. Size önerilerde bulunacak ve tek başınıza olacağınız ilk geceyi güvenli ve rahat bir ortamda geçirmeniz için size destek sağlayacaktır. Sonraki gün, doğum sonrası dönem tam olarak başlayacaktır.

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 ebenin 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.

naviva.nl

Doğum bakımı uzmanının görevleri
Naviva doğum bakımı uzmanı doğumdan sonraki dönemde aşağıdaki görevleri yerine getirir:

- Annenin kontrol edilmesi ve bakım sunulması.
- Bebeğin kontrol edilmesi ve bakım sunulması.
- Ebeveyn(ler) için bilgi ve talimat sunulması.
- Gözlem, tanımlama ve bildirim.
- Hhijyen sağlanması *(anne ve bebek odaları, banyo ve tuvalet)*.*
- Ev işlerinde destek.*

**Yasal minimum doğum bakımı seçilirse bu görevler dahil olmayacaktır.*

Sözleşmeler

Doğumdan sonraki hafta başlangıcında doğum bakımı uzmanı ile sözleşmeler yapacaksınız. Örneğin, bakım saatlerinin dağılımı, tercihleriniz ve alışkanlıklarınız hakkında. Doğum bakımı uzmanınız her şeyi Kraamzorgdossier'e *(Doğum Sonrası Bakım Dosyası)* kaydedecektir. Ayrıca sizin ve bebeğinizin durumunu kaydetmek için de bu belgeyi kullanacaktır. Her gün sizinle görüşmeler yapacaktır: hangi konular iyi gidiyor, nelerde iyileştirme yapılabilir ve farklı olmasını tercih etmek istediğiniz şeyler nelerdir?

Sağlık

Sizin ve bebeğinizin sağlığı ve mutluluğu en yüksek önceliğimizdir. Doğum bakımı uzmanımız kontrol ve gözlem yapacaktır. Doğum Sonrası Bakım Dosyası'na birçok şeyi not edecektir. Riskler olduğunu düşünürse bunu sizinle görüşecektir. Gerekirse ek yardım için derhal sağlık uzmanlarını arayacaktır.

Bakım

Doğum bakımı uzmanımız size ve bebeğinize bakım sunacaktır. Bebeğinizin bakımı için size talimatlar ve öneriler sağlayacaktır. Bezi değiştirmek, bebeği banyo yaptırmak, giydirmek ve üzerindekileri çıkarmak ve sıcaklıklar gibi konular buna dahildir.

Güvenlik

Elbette bebeğiniz için güvenli bir ortam çok önemlidir. Doğum bakımı uzmanınız bebek için uygun bir evi nasıl oluşturacağınız konusunda size ipuçları ve öneriler sunacaktır. Ayrıca bebeğin uyutulması, kucağa alınması ve yatırılması için güvenli teknikleri ve bebeğinizin bakımıyla ilgili eylemleri size öğretecektir.

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 verirseniz bu konuda da yardımcı olacaktır.

Bağ kurma

Doğum bakımı uzmanı ayrıca ebeveyn(ler) ve bebek arasında en iyi bağın kurulmasına da yardımcı olacaktır. Örneğin, bebekle anne arasında cilt teması sağlanması. Bebeğinizin uyku ve açlık sinyallerini tanıyarak çocuğunuza daha erken yardımcı olabilirsiniz. Böylelikle çok fazla ağlamasını önleyebilirsiniz. Bu da ebeveyn ve çocuk arasındaki bağı kuvvetlendirecektir.

Aileniz

Doğum bakımı uzmanımız elbette tüm ailenize özen gösterecektir. Ayrıca partnerinize de destek sunacaktır. Ev işlerinde de destek sağlayacaktır. Bebeğin erkek ve kız kardeşleri de ailenin yeni üyesinin bakımına dahil olacaktır. Ve size sağlıklı atıştırmalıklar hazırlamaktan mutluluk duyacaktır.

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. Bebek masajı bebek ve ebeveyn arasındaki bağı kuvvetlendiren rahatlatıcı bir aktivitedir. Ve draaiend verzorgen *(dönüşümlü bakım)* bebeğinizin fiziksel gelişimini destekleyen güvenli bir tekniktir.

Topuk kanı ve duyma testi

Topuk kanı ve duyma testi doğumdan sonraki haftada gerçekleşecektir. Topuk kanı, çok nadir olan doğumsal ve kalıtımsal 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. Doğum Sonrası Bakım Dosyası'na son verileri kaydedecektir. Ayrıca Jeugdgezondheidszorg *(JGZ; Genç Sağlık Bakımı)* için bir transfer yazısı hazırlayacaktır. Doğumdan sonraki haftayı takiben birkaç hafta içinde erken çocukluk kliniğine ilk ziyaretiniz için bir davetiye alacaksınız. Bebeğinizle bu merkezi düzenli şekilde ziyaret edeceksiniz. Bebeğinizin sağlığı ve ayrıca aşıları kontrol edilecektir.

Değerlendirme ve fatura

Birkaç hafta sonra e-posta yoluyla bir değerlendirme 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 bir fatura da alacaksınız.

Dil engeli

Doğum bakımı uzmanlarımızın çalışma dili Felemenkçe'dir. Felemenkçe yetkinliğiniz konuşma veya anlama için yeterli mi? Dil engelini aşabilmeniz konusunda önceden bir çözüm bulmanız gerekebilir. Doğum bakımı uzmanımız bir İpad 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