

Informatie over het Kraambed voor de aanstaande ouders!

De eerste tien dagen na de bevalling, noemen wij het **kraambed**. Tijdens het kraambed komen **wij (de verloskundigen)** nog ongeveer drie keer langs om jullie welbevinden en de controles van de kraamvrouw en de baby te beoordelen.

Tijdens ons kraambezoek controleren wij een aantal medische zaken, bespreken de bevalling na en geven voorlichting. Meestal doen wij dit t/m ongeveer de achtste dag na de bevalling. Om een idee te geven van wat je kunt verwachten tijdens je kraamweek, is het fijn als je de **kraamwijzer** leest, die je van de kraamzorginstantie thuis hebt gekregen.

Het kan zijn dat onze **praktijkverpleegkundige**, Els van Haperen, ook een keer een bezoek brengt. Het streven is dat dit eenmaal in je kraambed zal voorkomen. Wij bespreken dit altijd met jullie.

De **kraamverzorgster** komt direct na de bevalling in huis om jullie te begeleiden tijdens de kraamweek. Jullie moeten haar zelf bellen en krijgen dit nummer van de kraamzorginstantie. Wanneer er problemen zijn, zal de kraamverzorgster ons altijd bellen om te overleggen. Wanneer de kraamverzorgster er niet meer is (bijvoorbeeld 's avonds), mogen jullie ook altijd bellen indien er problemen zijn die niet tot de volgende dag kunnen wachten. De kraamverzorgster zorgt aan het einde van het kraambed voor de overdracht naar de wijkverpleegkundige van het **Consultatiebureau**. Het consultatiebureau belt binnen 3 weken na de bevalling om een huisbezoek met de wijkverpleegkundige af te spreken.

Het **kraampakket** krijg je in de meeste gevallen vanaf de 7^e maand thuisgestuurd via de zorgverzekering. Check dit altijd even bij je zorgverzekeraar! Wanneer dit niet het geval is, zal je zelf een pakket moeten samenstellen. Op de praktijk hebben wij een 'kraamlijst' liggen met wat er precies moet worden aangeschaft. Je moet ook een kraampakket hebben als je niet thuis gaat bevallen. Zorg ervoor dat je de laatste maand van de zwangerschap alles in huis hebt voor tijdens kraamweek, denk hierbij aan kruiken en voldoende hydrofiele luiers.

Vanaf 37 weken zwangerschap moet jullie bed op **klossen** staan (minimaal 80cm hoogte). Ook als je niet van plan bent om thuis te bevallen! Klossen kun je lenen bij de thuiszorgwinkel Vitaal (voorheen MediPlus), Slingerweg 87 te Breda.

Je beslist zelf of je **borstvoeding of flesvoeding** gaat geven. Mocht je hierover vragen hebben, dan kunnen wij deze altijd voor jullie beantwoorden.

De Vereniging Borstvoeding Natuurlijk heeft nuttige informatie over het geven van borstvoeding, zie hiervoor www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Ook worden er in de regio regelmatig borstvoedingscursussen gegeven door Careyn of het Amphia ziekenhuis.

Met alle vragen over het kraambed kunnen jullie altijd terecht bij ons tijdens het spreekuur!