

# 45. Gebruik maken van kraamzorg



## Waarom is het belangrijk dat u, indien nodig, gebruik weet te maken van kraamzorg?

De kraamverzorgende controleert de gezondheid van u en uw baby, nadat u bevallen bent. Zij helpt u met douchen en aankleden van uzelf en de baby, als dat nodig is, en doet de basis huishouding.

## Benodigdheden:

- Informatie over kraamzorgaanbieders
- Een kraamzorgpakket
- Een babyuitzet

## Doel:

U kunnen aanmelden bij een kraamzorgaanbieder en begrijpen wat een kraamverzorgende allemaal doet.

## Acties:

1	<b>Inschrijving kraamzorg</b>  Wacht niet te lang met het aanmelden voor kraamzorg. Kraamzorg kunt u het beste regelen tussen de 12e en 16e week van uw zwangerschap.  Het aantal uren kraamzorg dat u krijgt ligt tussen de 24 uur en 80 uur, verdeeld over maximaal 8 dagen. Dit hangt van uw persoonlijke situatie af. Vraag aan uw verloskundige welke kraamzorgaanbieders in uw woonplaats actief zijn. Zij kan u dit precies vertellen en u meer informatie geven over kraamzorg en de verschillen tussen de aanbieders.
2	<b>Telefoonnummer</b>  Zodra u zich hebt aangemeld bij een kraamzorgaanbieder, zet u het telefoonnummer in uw telefoon. Na de bevalling moet de kraamzorg zo snel mogelijk gebeld worden zodat men weet dat de baby geboren is en men uw kraamzorg kan inplannen.
3	<b>Vergoedingen</b>  Kijk bij uw zorgverzekeraar hoe de vergoeding van kraamzorg daar geregeld is. Bij sommige zorgverzekeraars moet u daarvoor een eigen bijdrage betalen. Bij de meeste zorgverzekeraars kunt u ook een kraampakket aanvragen.
4	<b>Wat doet een kraamverzorgende?</b>  De kraamverzorgende helpt u en uw gezin bij een goede start na de geboorte van de baby, zodat u als ouders na de kraamtijd zelfstandig de zorg voor de baby kunnen oppakken.  <u>Kraamverzorgende tijdens bevalling</u> Als u thuis bevalt, komt de kraamverzorgende al tijdens de bevalling bij u. Ze assisteert de verloskundige en kan, als u dat fijn vindt, u als moeder begeleiden en ondersteunen met wat u maar nodig hebt op dat moment. Meteen na de bevalling verzorgt ze u en uw pasgeboren baby en helpt ze bijvoorbeeld al in de eerste minuten met de baby aanleggen als u borstvoeding gaat geven. Ook helpt de kraamverzorgende er voor te zorgen dat u na de bevalling in een fris, schoon bed kunt stappen.  <u>Kraamzorg na de bevalling</u> Voor de kraamverzorgende staat de gezondheid van en zorg voor moeder en kind op de eerste plaats. Maar zij doet nog veel meer voor u en uw gezin. Elke kraamdag verloopt natuurlijk anders, maar de kraamverzorgende zorgt in elk geval voor: <ul style="list-style-type: none"><li>• medische controles bij uw baby, zoals temperatuur meten en bijhouden of uw baby genoeg drinkt;</li><li>• medische controles bij u als moeder en uw herstel in de gaten houden;</li><li>• hulp voor de baby en u met douchen en aankleden, als dat nodig is;</li><li>• contact met de verloskundige of huisarts, als er een probleem is;</li><li>• de basis huishouding, zoals de was van u en de baby, het bed, de babykamer en het sanitair verschoenen,</li><li>• De basiszorg voor de andere kinderen, als die er zijn.</li></ul>
5	<b>Oefening</b>  Maak een lijst van de kraamspullen die u nodig hebt voor en na de bevalling.

