



Een magazine over
zwangerschap
voor jou en je omgeving

De **Negen** is een uitgave van de Martini Geboorte Groep

Wat als
de verloskundige zelf bevalt

Centering Pregnancy



**Samen je
zwangerschap
beleven!**

**'We staan als
één team klaar'**



**Bevallen
in bad**



Martini Geboorte Groep
voor de beste geboortezorg

inhoud

Verhalen, tips en meer

4

We staan als één
team klaar



8

De natuurlijke
keizersnede



10

Bevallen in bad



12

Stappen in
zwangerschap



Wat als de verlos-
kundige zelf bevalt

20



14

Het voelde
heel veilig
en vertrouwd

23 Column:
Elke bevalling een
persoonlijke beleving

24 De tas van...

Samen je
zwangerschap
beleven

28



32 De 20 weken
echo

33 Column:
De eerste keer

34 Jouw wens
centraal in een
geboortepan



36

Wij denken in
mogelijkheden

Als vader kon ik
zeker iets betekenen

38



45

De mooie maar intensieve
eerste weken



48 Een soepele
overgang naar
huis

50 De afdeling
van...

Samenwerking

We staan als één team klaar!



*In de Martini Geboorte Groep zijn de lijnen korter.
We staan dicht bij elkaar.*

Ben jij zwanger? Dan kun je vertrouwen op de kwaliteitszorg van de Martini Geboorte Groep. Hierin werken negen verloskundigenpraktijken nauw samen met gynaecologen en verloskundigen uit het Martini Ziekenhuis en met kraamzorg Het Groene Kruis. Zij bieden als één team de juiste begeleiding en zorg op het juiste moment. Soms is dat bij de verloskundigenpraktijk, soms in het ziekenhuis. Maar altijd staan jouw wensen voorop.

5

‘Vroeger ging een gezonde zwangere vrouw voor controles naar een verloskundigenpraktijk,’ vertelt Aren van Loon, gynaecoloog in het Martini Ziekenhuis. ‘Was er een medische indicatie, dan ging ze voor controles naar het ziekenhuis. In de Martini Geboorte Groep hebben we die hokjes niet. Het werkt ook niet, het is veel te zwart-wit. Wij bieden één en dezelfde lijn van zorg. Dat heeft veel voordelen voor de zwangere.’

Korte lijnen

Maaïke Rozenbaum van verloskundigenpraktijk La Vie noemt enkele van deze voordelen: ‘Als je bij onze praktijk onder controle bent en er is een complicatie of een vraag, dan bel ik even met het Martini Ziekenhuis. De lijnen zijn echt heel kort. Vaak is even overleggen voldoende en is een ziekenhuisbezoek niet nodig. Is dat wel nodig, dan kun je daarna vaak weer bij ons terugkomen. En als je in het ziekenhuis onder controle bent geweest, doen wij weer de nazorg na de bevalling in samenwerking met kraamzorg. Zo bieden we samen de juiste zorg op het juiste moment. We staan dichtbij elkaar.’ ‘We hebben vertrouwen in elkaar,’ vindt ook Marike Harms, verloskundige in het Martini Ziekenhuis, ‘onze samenwerking voelt als “wij”’.

Je kunt, als dat medisch verantwoord is, dus ook zelf kiezen of je thuis wilt bevallen, in het Martini Ziekenhuis of een ander ziekenhuis.

Kwaliteit

Aren: 'Dat verloskundigenpraktijken en het ziekenhuis samenwerken in een Verloskundig Samenwerkingsverband is op zich normaal, maar wij werken echt heel intensief samen rondom de zwangere. Dit betekent onder meer dat we samen een kwaliteitsdocument en zorgpaden hebben ontwikkeld. In het kwaliteitsdocument staan afspraken over de zorg en hoe we onze kwaliteit en resultaten meten, maar bijvoorbeeld ook over privacy. In de zorgpaden staat precies wanneer en waar welke controles en onderzoeken worden geboden.'

'Door de zorgpaden werken we binnen de Martini Geboorte Groep allemaal op dezelfde manier en dat biedt veel duidelijkheid voor de zwangere,' zegt Marike. 'Of je nu voor controles naar de verloskundigenpraktijk gaat of naar het ziekenhuis, je krijgt op hetzelfde moment in je zwangerschap dezelfde informatie.' 'Het mooie is ook dat we allemaal dezelfde gegevens hebben over jou en je zwangerschap', vindt Maaike. 'Als je naar het ziekenhuis gaat, is je verhaal daar al bekend. We zijn geen eilandjes, we weten alles van elkaar. Voordeel is ook dat er sneller gehandeld kan worden en dat er minder dubbele controles zijn. We staan echt als één team klaar voor de zwangere.'

Vrije keuze

In de Martini Geboorte Groep staat de wens van de zwangere voorop. Je kunt, als dat medisch verantwoord is, dus ook zelf kiezen of je thuis wilt bevallen, in het Martini Ziekenhuis of een ander ziekenhuis. 'Er is absoluut vrije keuze,' zegt Maaike, 'maar als vrouwen zelf geen voorkeur hebben, adviseer ik wel het Martini Ziekenhuis, omdat we daar zo intensief en fijn mee samenwerken.' Marike: 'En uiteraard kun je ook in het Martini Ziekenhuis bevallen als je bij een verloskundigenpraktijk zit, die niet in de Martini Geboorte Groep zit. Iedereen is welkom!'

Vrouwen bevallen graag in het Martini Ziekenhuis

Hoewel het geboortecijfer in het noorden daalt, werden in het Martini Ziekenhuis in 2017 de meeste kinderen geboren sinds 2014. Er waren maar liefst 2.450 bevallingen. Dit waren ongeveer 1.930 bevallingen van vrouwen die om medische redenen in het ziekenhuis bevielen (klinisch). De andere bevallingen waren van zwangeren die zonder, of met een beperkte medische reden naar het ziekenhuis kwamen om te bevallen (poliklinisch).



Wat is het verschil?

De verloskundigenpraktijk

De verloskundige die werkt in een verloskundigenpraktijk, heet ook wel eerstelijns verloskundige. Ze begeleidt zwangere vrouwen tijdens de zwangerschap en de bevalling, en na de zwangerschap.

De verloskundige in het ziekenhuis

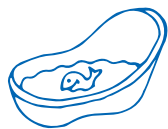
De verloskundige in het ziekenhuis wordt ook wel klinisch verloskundige of tweedelijns verloskundige genoemd. Ze begeleidt zwangere vrouwen met een verhoogd risico tijdens de zwangerschap en bevalling. Dit gebeurt onder de eindverantwoordelijkheid van een gynaecoloog.

De natuurlijke keizersnede



Soms is een 'gewone' bevalling niet mogelijk. Omdat de baby niet goed ligt bijvoorbeeld. Dan is een keizersnede de beste oplossing. In het Martini Ziekenhuis gaan we voor de natuurlijke keizersnede. Dat betekent dat de ouders hun kindje echt geboren zien worden. Ze zien hoe de arts het kindje voorzichtig uit de baarmoeder haalt. Daarna mag het kindje direct bij de moeder liggen. Veel vrouwen die een keizersnede moeten ondergaan, ervaren deze manier van bevallen als heel positief.





10

Bevallen in bad

Steeds meer vrouwen kiezen voor een badbevalling. Verloskundige Paulien Smit snapt wel waarom. "Het warme water zorgt ervoor dat je je beter kunt ontspannen. En daardoor gaat de bevalling sneller. Dat blijkt ook uit onderzoek."

"Een paar jaar geleden hadden we maar een paar badbevallingen per jaar, maar nu komt dat wekelijks voor. Vrouwen vragen er steeds vaker naar." Beval-
len in bad kan zowel thuis als in het ziekenhuis. Paulien: "Je kunt natuurlijk in je
eigen bad gaan liggen, maar dat is meestal niet erg ruim. Veel vrouwen huren
of kopen een speciaal bevallingsbad. Soms bevallen ze in het bad zelf, soms
gaan ze eruit vlak voordat de baby komt."



Geschikt voor iedereen

Bevallen in bad is in principe geschikt voor iedereen. “We bespreken de wensen en mogelijkheden voor de bevalling natuurlijk altijd vooraf. Alleen wanneer een zwangere bijvoorbeeld moet worden ingeleid of een ruggenprik krijgt, is een badbevalling niet mogelijk. Er zijn redenen om of tijdens de ontsluiting of tijdens de persfase uit bad te gaan. Dit bespreken we en doen we in overleg met de barenden en haar partner.”

Marjan Visser uit Haren had twee keer een badbevalling. “Bevallen in bad is wat mij betreft een absolute aanrader. Het warme water werkt heel ontspannend. Mijn eerste bevalling, nu tien jaar geleden, verliep heel soepel. Het voelde zo goed dat ik dat bij mijn tweede kindje weer wilde. Er zat trouwens wel wat verschil tussen beide bevallingen. Bij de eerste ging de bevalling heel geleidelijk. De tweede keer ging een stuk sneller. Maar dat hoor je wel vaker bij een tweede kindje.

“Ook de aanstaande vader had een rol bij de badbevalling. Marjan: “Hij hield zich onder meer bezig met het op temperatuur houden van het water. Zo was hij actief betrokken bij de bevalling.”

11

Prettig voor de baby

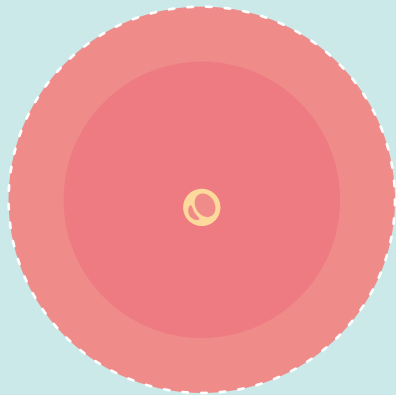
Voor de baby is een badbevalling waarschijnlijk ook prettig. De overgang voor je kindje is vanuit het warme water niet anders dan een bevalling op een stoel of in bed. Paulien: “Al zijn er geen harde cijfers bekend, we weten wel zeker dat het niet schadelijk is. De baby's lopen bijvoorbeeld niet vaker een infectie op dan bij een 'gewone' bevalling. Ervaring leert dat baby's die in bad geboren worden, over het algemeen wat rustiger zijn. Dat komt waarschijnlijk omdat een badbevalling vaak rustig verloopt.”

Medische indicatie

Vrouwen die een medische indicatie hebben en daarom onder begeleiding van een gynaecoloog in het Martini Ziekenhuis bevallen, kunnen ook gebruik maken van een bad tijdens de bevalling. Het is mogelijk om draadloos en waterproof de hartslag van de baby en de weeën te registreren met een CTG monitor. Uiteraard moet het medisch wel verantwoord zijn.

Meer weten? Kijk dan op www.bevalleninwater.nl.

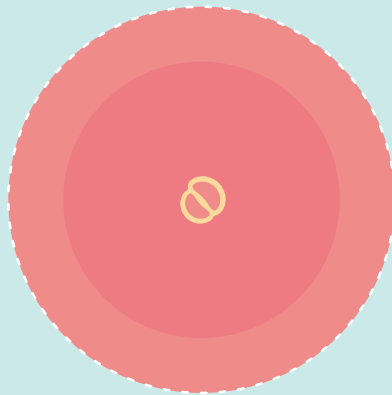
De ontwikkeling van je kindje



3 WEKEN

$\pm 0,1 \text{ cm} / 0,01 \text{ gr}$

In de eileider zijn de eicel en zaadcel samengesmolten tot één nieuwe cel en de 'echte' zwangerschap is nu begonnen.



4 WEKEN

$\pm 0,2 \text{ cm} / 0,05 \text{ gr}$

Het buitenste laagje van de embryo wordt omgeven door vlokjes. Deze vormen later de navelstreng en placenta. Het embryo was rond en wordt nu ovaal.



5 WEKEN

$\pm 0,3 \text{ cm} / 0,1 \text{ gr}$

Je baby's hart en de bloedsomloop zijn zich aan het ontwikkelen. Omdat het niveau van het zwangerschapshormoon nu hoog genoeg is, kun je je zwangerschap bevestigen met een zwangerschapstest.



14 WEKEN

$\pm 9 \text{ cm} / 43 \text{ gr}$

Je baby krijgt haar op zijn of haar hoofd, wenkbrauwen en lijfje. De zwangerschapskwaaltjes van het eerste trimester zijn nu meestal over.



18 WEKEN

$\pm 20 \text{ cm} / 190 \text{ gr}$

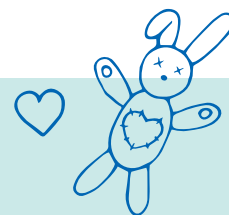
Je kunt vanaf nu je baby voor het eerst voelen. Dat geeft weer een nieuwe dimensie aan je zwangerschap.



24 WEKEN

$\pm 32 \text{ cm} / 430-600 \text{ gr}$

Het gehoor van je baby is nu volledig ontwikkeld en je baby kan reageren op geluiden van buitenaf. Je kan de baby nu ook duidelijk voelen aan de buitenkant.



6 WEKEN

± 0,6 cm / 0,2 gr

Het gezicht van je baby begint vorm te krijgen.



7 WEKEN

± 1,5 cm / 0,5 gr

Je baby heeft nu ongeveer de afmeting van een druif en dat is bijna twee keer zo groot als in week 6.



9 WEKEN

± 3,5 cm / 2 gr

De baby heeft armen, benen, vingers en tenen.



32 WEKEN

± 40 cm / 1150-1700 gr

Je baby is aan het oefenen met zuigen en ademen. Je baarmoeder is nu zo groot dat de bovenkant tot halverwege je navel en borstbeen komt.



36 WEKEN

± 43 cm / 1900-2400 gr

De hersenen van je baby zijn nog volop aan het groeien en ook krijgt je baby steeds vaker de hik. Je krijgt vaker te maken met harde buiken.

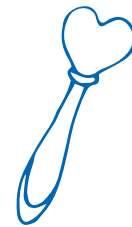


39 WEKEN

± 45-50 cm / 2800-4000 gr

De ruimte voor je baby wordt steeds kleiner. Je kunt de bewegingen op verschillende plekken tegelijk voelen.

Het voelde heel veilig en vertrouwd



De bevalling van Daniëlle Huiting

'Lees je goed in, maar heb niet teveel verwachtingen van je bevalling. Het kan altijd anders lopen.' Zo luidt het advies van Daniëlle Huiting na haar drie bevallingen. Op 5 januari kwam haar zoontje Jonathan ter wereld. Een turbulente bevalling, waarbij ze gelukkig omringd werd door goede en vertrouwde zorg.





Daniëlle was onder begeleiding bij Verloskundigenpraktijk Hoogezand en de zwangerschap verliep normaal. Wel lag Jonathan in een stuitligging en moest hij met 36 weken gedraaid worden. 'Dat verliep allemaal heel soepel,' vertelt Daniëlle. 'Toen ik op het spreekuur was bij mijn verloskundige gaf ze me informatie over de draaipoging en maakte ze meteen een afspraak voor me in het Martini Ziekenhuis. Daar wilde ik graag heen, omdat ik er goede ervaringen heb en ik het een warm en huiselijk ziekenhuis vind. De gynaecoloog had mijn gegevens al en nam de tijd om te praten over de aanpak en eventuele risico's. Je zit daar toch met zorgen. Uiteindelijk was het draaien eigenlijk zo gebeurd.'



Inleiden

Iedereen was er klaar voor, maar Jonathan liet nog even op zich wachten. Daniëlle: 'Met 42 weken zou ik ingeleid worden, daarvoor had ik al een afspraak staan in het ziekenhuis. Maar de nacht ervoor begon de bevalling toch nog spontaan. En meteen ook heel snel en heftig! Mijn verloskundige besloot niet eerst bij ons thuis te komen, maar elkaar meteen in het ziekenhuis te ontmoeten. Dat heeft ze goed ingeschat! Om half 1 had ik thuis de eerste wee en om kwart voor 2 mocht ik in het ziekenhuis al gaan persen.'

Voorhoofd

Daniëlle dacht dat het persen snel zou gaan bij een derde bevalling, maar dat viel tegen. 'Na bijna een uur persen, werd duidelijk dat het niet lukte. Mijn verloskundige vermoedde dat er sprake was van een voorhoofdsligging en ze heeft de arts-assistent erbij gehaald die dit bevestigde. Ze zei dat dit een baringsonmogelijkheid is. Het kindje ligt dan namelijk met het hoofdje achterovergebogen in het bekken, waardoor er te weinig ruimte is. Al snel kwam ook de gynaecoloog erbij, die besloot tot een keizersnede. Wij stonden daar helemaal achter, want ik merkte zelf dat het niet lukte. Ik zei: doe maar wat nodig is! Kort daarna werd een gezonde Jonathan geboren.'

De bevalling verliep anders dan verwacht, maar Daniëlle heeft zich steeds veilig gevoeld. 'De verloskundige, arts-assistent en gynaecoloog werkten heel goed samen, ieder vanuit de eigen deskundigheid. Eerst nam de arts-assistent het over, vervolgens de gynaecoloog. Steeds waren de rollen en verantwoordelijkheden duidelijk. En het was ook fijn dat iedereen zo snel kwam. Alles verliep soepel, rustig en vanzelfsprekend. Dat is belangrijk, want op zo'n moment wil je daar niet mee bezig zijn. Ik kon me helemaal concentreren op de pijn.'

Nazorg

'De verloskundige is bij ons gebleven tot we de lift ingingen naar de operatiekamer', vertelt Daniëlle. 'De middag na de bevalling belde ze me in het ziekenhuis om te vragen hoe het ging. Na zes weken hebben we nog een gesprek gehad om na te praten. Ook dat was prettig, want er gebeurt op dat moment zoveel tegelijk en de voorhoofdsligging was nieuw voor mij. Het kindje kan tijdens de bevalling in deze positie draaien, dat is van tevoren niet te zien. Ook van deze bevalling heb ik weer geleerd dat je niet te veel verwachtingen moet hebben. Het belangrijkste is dat er een team van mensen voor je klaarstaat om je er doorheen te helpen. En dat was bij mij zeker zo!'

Boy



Welke naam kies je?

Daan en Emma. Dat waren in 2017 de populairste namen in de provincie Groningen. De top 10 ziet er als volgt uit:

Jongens

- | | |
|--------|---------|
| 1 Daan | 6 Levi |
| 2 Hugo | 7 Luuk |
| 3 Liam | 8 Ruben |
| 4 Tim | 9 Jesse |
| 5 Sem | 10 Lars |

Meisjes

- | | |
|----------|-----------|
| 1 Emma | 6 Lauren |
| 2 Lotte | 7 Lieke |
| 3 Sophie | 8 Anna |
| 4 Eva | 9 Jasmijn |
| 5 Tess | 10 Mila |

10 redenen om te sporten tijdens je zwangerschap

Tien goede redenen om te (blijven) sporten tijdens de zwangerschap op een rijtje:

- 1 Je voelt je gezond en hebt meer energie
- 2 Het heeft een positieve invloed op je kind
- 3 Het zorgt dat je conditie op peil blijft of zelfs verbetert
- 4 Het draagt bij aan een gezonde gewichtstoename
- 5 Je hebt minder last van zwangerschapskwalen
- 6 Het bevordert een goede nachtrust
- 7 Je hebt een beter uithoudingsvermogen voor, tijdens én na de bevalling
- 8 Je hebt sneller je eigen lijf weer terug na de bevalling
- 9 Het geeft een ontspannen gevoel en een goed humeur
- 10 Sporten met andere zwangere vrouwen stimuleert en levert leuke contacten op

Tip:

Zoek een sportschool of cursus speciaal voor zwangere vrouwen. Denk bijvoorbeeld aan zwangerschapsyoga of zwangerschapszwemmen. Ook lekker buiten bewegen is er speciaal voor zwangere vrouwen.

Bron: Ouders van nu

Fit **tijdens de zwangerschap**



Menke Knol traint zwangere vrouwen. Ze is één van de trainers die het YVLO-ZwangerFit®-programma aanbiedt. "Ik help vrouwen om zo fit mogelijk te blijven tijdens de zwangerschap. Je werkt aan je conditie, behoud van fitheid, stabiliteit, mobiliteit en vitaliteit. Er is daarbij veel aandacht voor (lage)rug-, buik- en bekkenbodemspieren, zodat klachten kunnen worden voorkomen."

De vrouwen trainen samen in een groep maar soms ook individueel. "Voordeel van de groepstraining is dat je elkaar kunt motiveren. En het is natuurlijk gezellig. Hoe lang iemand door blijft trainen, verschilt per persoon. Laatst was er iemand die 's ochtends kwam trainen en nog diezelfde avond is bevallen."

Tot voor kort konden vrouwen kiezen uit zwangerschapsgymnastiek, zwangerschapsyoga of zwangerschapswemmen. "Maar de belangstelling voor trainen tijdens de zwangerschap groeit. Het is maar net wat het beste bij je past." Kijk voor meer informatie over het YVLO-ZwangerFit®-programma op www.leefvit.nl.

19

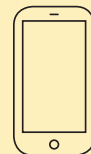
Neosuites: voor baby's die extra zorg nodig hebben



Soms hebben baby's na de geboorte extra zorg nodig. Bijvoorbeeld omdat ze te vroeg geboren zijn. Daarvoor heeft het Martini Ziekenhuis een aantal neosuites gebouwd. In deze speciale kamers kunnen moeders bij hun baby zijn in een veilige en huiselijke omgeving. Natuurlijk kan ook de partner in de neosuite blijven slapen.

Een aantal neosuites krijgt een thema. Zo wordt er een Woezel en Pip neosuite gemaakt.

Tip:
**handige
app**



Samen voeden

(over borstvoeding en alles wat
daarbij komt kijken)

meer tips? **en leuke weetjes**

*Download de app van
Zwanger en zo.*

Linda Moorlag

Wat als de verlos- kundige zelf bevalt





Ik heb een aantal momenten gehad, waarop ik me goed kon voorstellen dat andere zwangere vrouwen zouden bellen.

Een verloskundige heeft volop adviezen voor vrouwen tijdens hun zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Hoe is het dan als je zelf een kindje krijgt en alles van de andere kant meemaakt? Linda Moorlag van verloskundigenpraktijk 't Stroomdal beviel eind januari van haar tweede kindje en vertelt over haar ervaringen.

‘Zeker heeft het voordelen om als verloskundige zwanger te zijn,’ zegt Linda. ‘Ik heb een aantal momenten gehad, waarop ik me goed kon voorstellen dat andere zwangere vrouwen zouden bellen. Ik had bijvoorbeeld bandenpijn en als je dat niet herkent, kun je daarvan schrikken. Ook had ik met 36 weken voorweeën en dan zou ik zeker mijn verloskundige gebeld hebben, maar nu ben ik onder de douche gegaan en dat werkte heel goed. Het is fijn om zelf te voelen dat je advies aan anderen ook echt werkt.’



Ik weet hoe het voelt

Natuurlijk kun je een uitstekende verloskundige zijn zonder dat je zelf kinderen hebt. Maar als je zelf een zwangerschap hebt meegemaakt, kun je wel wat meer uit je eigen ervaring praten. Linda: 'Je kunt je wat meer inleven en hebt een beter idee van hoe iets voelt als een zwangere het beschrijft, omdat je het zelf ook hebt gevoeld. Ook tijdens de begeleiding van een bevalling is dat soms fijn. De begeleiding wordt er niet anders van, maar als de barende vrouw opeens vraagt of je zelf wel eens bent bevallen, is het fijn om te kunnen zeggen dat je die ervaring ook hebt.'

Collega

Linda wilde graag dat één van haar collega's haar zou bijstaan tijdens de bevalling. 'Ik heb bewust voor mijn eigen collega's gekozen. Het maakte me niet uit wie, gewoon wie er dienst had. In mijn collega's heb ik alle vertrouwen. Ik weet hoe ze werken en tijdens de kraamtijd kun je het moment samen nog eens delen. Bovendien is het gezellig als de collega's dan op bezoek komen.'

Bikkels

Vanwege het verloop van haar eerste bevalling, beviel Linda in het Martini Ziekenhuis. De collega die op dat moment dienst had, was Christel. Tijdens de bevalling had Linda haar zeker nodig. 'Ook al weet ik wat er gaat gebeuren, het is heel fijn als er iemand is die je geruststelt en zegt dat je het goed doet. Na afloop zei Christel: 'tijdens de weeën was je echt een barende, maar tussen de weeën door bemoeide je je ermee als een verloskundige,' lacht Linda. 'Ik moest tijdens de bevalling steeds denken aan al die vrouwen die ik heb geholpen. Als zij het kunnen, moet ik het ook kunnen, dacht ik. En ik realiseerde me toch ook wel weer dat vrouwen echt bikkels zijn!'

22





Elke bevalling een persoonlijke beleving

Fleurisca Korteweg, Gynaecoloog Martini Ziekenhuis

De geboorte van je kind, dat is toch wel een uniek en bijzonder moment in je leven. Zelf ben ik moeder van drie kinderen. Nog steeds kijk ik met een fijn gevoel terug op mijn zwangerschappen en bevallingen. Die ervaring heeft zeker iets gedaan met mij én met mijn ideeën over de beleving van de zorg.

Bij de Martini Geboorte Groep kijken we continu kritisch naar onszelf en evalueren we onze zorg. Samen - als verloskundigen, ziekenhuis met verpleegkundigen, klinisch verloskundigen en gynaecologen en de kraamzorg - durven we stappen te nemen en onze zorg verder te verbeteren. Omdat we elkaar vertrouwen en weten dat we als groep sterk staan. Het gemiddeld doen is niet wat we hier willen, onze zorg moet gewoon echt heel goed zijn.

We beseffen ons goed dat een bevalling een enorme levensgebeurtenis is. En dat daar dan ineens mensen omheen zitten, die je helemaal niet zo goed kent, en waarvan je heel erg hoopt dat ze het proces goed begeleiden. Juist daarom is het heel belangrijk dat wij elke keer weer met onze volle aandacht naar iemand luisteren en erachter komen wat die persoon bezighoudt.

In de Martini Geboorte Groep staan we als één team klaar voor de zwangere vrouw en haar partner. We hebben duidelijke zorgpaden opgesteld, waarin precies staat

wanneer en waar welke controles en onderzoeken worden geboden. Daarbinnen is natuurlijk aandacht voor persoonlijke wensen en willen we kwalitatief de beste zorg. Of je nu voor controles naar de verloskundigenpraktijk gaat of naar het ziekenhuis, je krijgt op hetzelfde moment in de zwangerschap dezelfde informatie. Het mooie is ook dat we allemaal dezelfde gegevens hebben. Als je naar het ziekenhuis gaat, is je verhaal daar al bekend.

De samenwerking komt ook tot uiting in het geboorteplan dat door alle partijen in de Martini Geboorte Groep wordt gebruikt. Hierin kun je samen met je partner je wensen rondom de bevalling aangeven en die dan bespreken. Dat geeft veel rust. Je kunt ze uit je hoofd zetten en erop vertrouwen dat we er rekening mee houden. Ook als de bevalling wordt overgenomen door het ziekenhuis. Zo proberen we van elke bevalling een positieve, persoonlijke beleving te maken.

Niets is mooier dan om ouders heen staan, die intens gelukkig zijn met een nieuw leven. Als gynaecoloog zie ik dat natuurlijk vaker, maar het blijft me raken. Dat is menselijk en het houdt me scherp. De geboorte van een kind is en blijft enorm bijzonder om bij aanwezig te mogen zijn.



De tas van

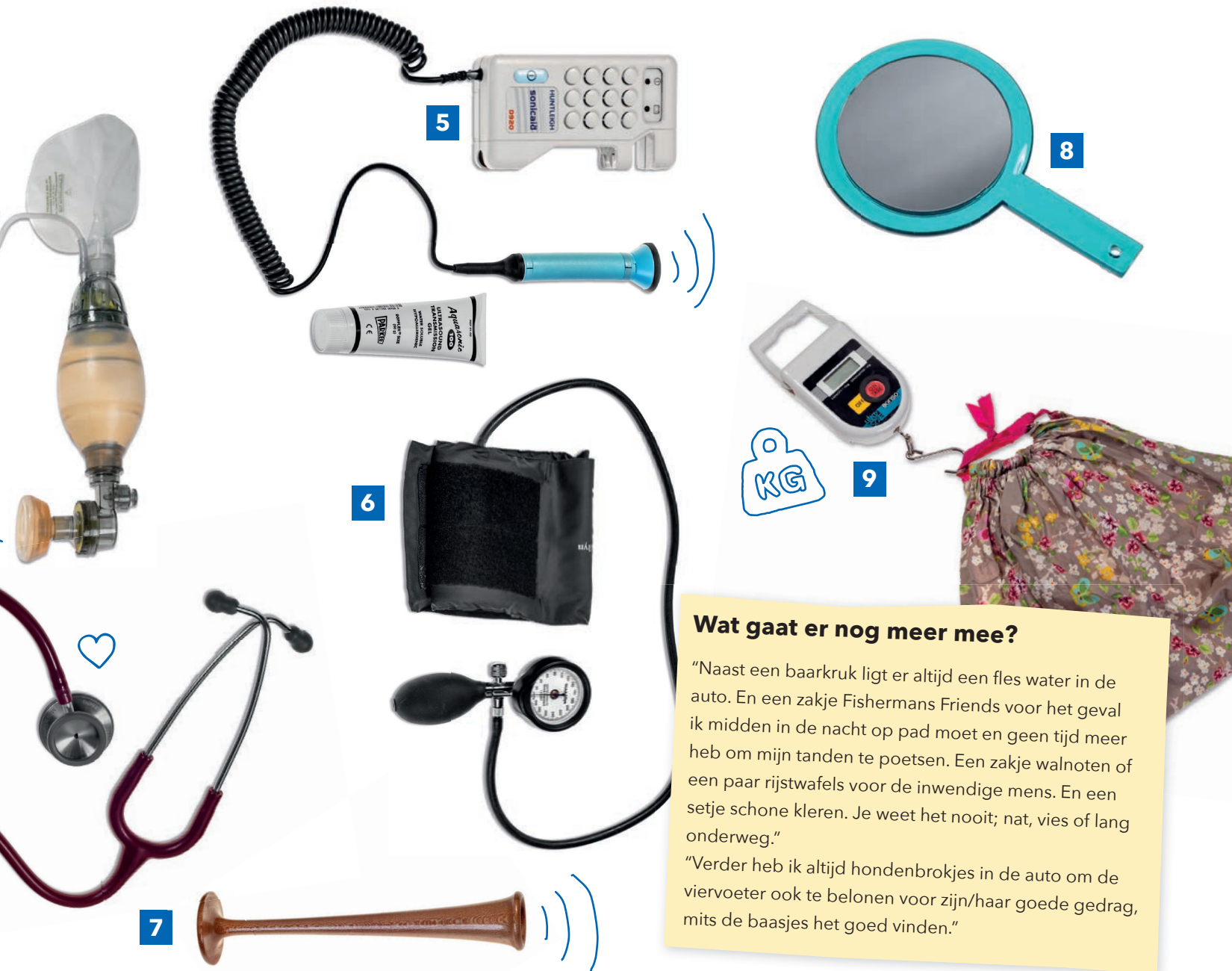
Ellen Vreugdenhil

verloskundige bij Verloskundigenpraktijk
Midden-Groningen in Hoogezand

- 1 Hoofdlampje
- 2 Zuurstofapparaat
- 3 Hechtsetje
- 4 Stethoscoop
- 5 Doptone
- 6 Bloeddrukmeter
- 7 Houten luistertoeter
- 8 Spiegeltje
- 9 Digitale weegschaal



"De tas heb ik aangeschaft toen ik in 2005 als verloskundige begon. De tas is lekker groot en er kan van alles in. De tas gaat bij een thuisbevalling altijd mee naar binnen, net als de koffer met zuurstof en het gekleurde doptone tasje. Het doptonetasje gaat ook standaard mee als iemand poliklinisch (in het ziekenhuis) wil bevallen. De grote tas blijft dan in de auto omdat alle materialen in het ziekenhuis aanwezig zijn. Inmiddels heb ik ruim 1100 bevallingen begeleid. Iedere bevalling is weer anders en dat maakt ons vak zo mooi."



Wat gaat er nog meer mee?

"Naast een baarkruk ligt er altijd een fles water in de auto. En een zakje Fishermans Friends voor het geval ik midden in de nacht op pad moet en geen tijd meer heb om mijn tanden te poetsen. Een zakje walnoten of een paar rijstwafels voor de inwendige mens. En een setje schone kleren. Je weet het nooit; nat, vies of lang onderweg."

"Verder heb ik altijd hondenbrokjes in de auto om de viervoeter ook te belonen voor zijn/haar goede gedrag, mits de baasjes het goed vinden."

- 1) De hoofdlamp gebruik ik vaak bij de thuisbevallingen. Om even bij te schijnen bij minder goed licht of bij het hechten.
- 7) Deze luistertoeter gebruik ik als de elektronische doptone het niet doet. Maar ook bij aanstaande ouders die het geluid van de doptone liever niet willen horen.
- 8) Met het spiegeltje kunnen vrouwen meekijken tijdens de bevalling als ze dat willen
- 9) Het zakje aan de weegschaal heb ik van een student gekregen. De gewone zakjes die gebruikt worden, zijn wat saai. Dit levert veel leukere foto's op.

Jansen of toch de Vries

Je kunt zelf kiezen of je je kind jouw achternaam of die van je partner geeft. Als je getrouwd bent, kun je samen de naam van je eerste kind kiezen. Krijg je daarna nog meer kinderen, dan krijgen zij automatisch dezelfde achternaam als hun oudste broer of zus. Je laat de achternaam van je kind vastleggen door de ambtenaar van de burgerlijke stand.

Ook ouders die niet getrouwd zijn, kunnen zelf de achternaam kiezen. Als je niets doet, krijgt je kind automatisch de achternaam van de moeder. Wil je dat je kind de achternaam van de vader krijgt, dan kun je dat laten vastleggen op het moment dat de vader zijn kind erkent. Dit kun je het best vóór de bevalling doen, omdat hiervoor toestemming van de moeder nodig is.

Misselijk!

Sommige vrouwen hebben er helemaal geen last van, anderen elke dag. Zwangerschapsmisselijkheid. Wat kun je daar tegen doen?

- Begin de dag rustig met een cracker of een beschuitje. Drink een kopje thee. Eet geen grote hoeveelheden, maar regelmatig een beetje. Zorg dat je ook altijd iets te eten bij je hebt.
- Ben je 's nachts misselijk? Eet dan een bakje vanillevla voor je naar bed gaat.
- Eet geen vette en kruidige gerechten. Sinasappelsap en koffie kunnen je een misselijk gevoel geven.
- Geef je veel over? Blijf dan kleine slokjes water drinken om te voorkomen dat je uitdroogt.
- Er bestaan medicijnen tegen brandend maagzuur die deze klachten kunnen verlichten. Overleg wel altijd even eerst met je verloskundige of huisarts.



Roken tijdens de zwangerschap

Ben je zwanger en rook je? Probeer daar dan zo snel mogelijk mee te stoppen. Roken is namelijk slecht voor de ontwikkeling van je kindje.

Ook meeroken is schadelijk. Vraag rokers daarom om niet in jouw omgeving te roken. Rokende zwangeren uit de stad Groningen en omstreken kunnen voor begeleiding bij het stoppen met roken kosteloos terecht bij de praktijkondersteuner van hun eigen huisarts.

96% van de huisartsen biedt deze service.



Als roker heb je een groter risico op:

- miskraam of doodgeboorte
- vroeggeboorte
- buitenbaarmoederlijke zwangerschap
- verminderde longfuncties bij je zelf en bij je kind
- luchtweginfecties bij je zelf en bij je kind
- wiegendood
- aangeboren afwijkingen aan mond, voetjes en het hart



Geef dat kind een slok jenever - 70 jaar geleden sliepen ouders vredig & ongestoord
van Dorine Hermans en Els Rozenbroek. Een humoristisch boek waarin opvoedvragen worden beantwoord met de kennis van nu. Het boek is een poging een gulden middenweg te vinden tussen de verschillende opvoedstijlen van de afgelopen zeventig jaar.

A B



Oei, ik groei!

Van Hetty van de Rijt en Frans X. Plooijs. Het boek leert je alles over de verschillende sprongen in de mentale ontwikkeling van je baby. Oei, ik groei! is al jaren het bestverkochte babyboek van de Benelux.



Slaap!

van Susanne Willekes. Slaapt je baby nog niet door? En weet je niet hoe je met je eigen slaapgebrek om moet gaan? Dan is het goed om dit boek te lezen. Het is geschreven door de eerste Nederlandse kinderslaapcoach.

Leesvoer

Tijdens je zwangerschap is het leuk om alvast te lezen over straks. Want hoe zorg je ervoor dat je een relaxte moeder wordt of blijft? En dat je kindje lekker slaapt? Een paar leestips:

Relax mama!

van Elsbeth Teeling Gerard Janssen. Het boek geeft 101 tips om een relaxte moeder te worden, te zijn en te blijven. Een hart onder de riem voor (beginnende) moeders.

mmmm
mmmm



Centering Pregnancy

Samen je zwanger- schap 🦷 beleven!





Vaak merk ik dat vrouwen meer vragen hebben dan ik in die tijd kan beantwoorden. Met Centering Pregnancy nemen we twee uur de tijd om verschillende onderwerpen te bespreken

Bij Centering Pregnancy beleef je de zwangerschapsbegeleiding bij de verloskundige in een groep van totaal acht of negen vrouwen. Je legt gemakkelijk contact met vrouwen in dezelfde levensfase. En je leert ontzettend veel, ook van de verhalen van anderen. Samen sta je twee uur lang heel bewust stil bij je zwangerschap.

‘Een normale controle duurt een kwartier,’ vertelt verloskundige Angeliek Visser van verloskundigenpraktijk Ma Lune. “Vaak merk ik dat vrouwen meer vragen hebben dan ik in die tijd kan beantwoorden. Met Centering Pregnancy nemen we twee uur de tijd om verschillende onderwerpen te bespreken. Je krijgt veel informatie. Van mij, maar ook van de andere vrouwen die hun ervaringen inbrengen waar jezelf misschien niet bij stil had gestaan. Veel vrouwen denken dat ze het niet gaan volhouden om ’s avonds nog twee uur naar een bijeenkomst te komen, omdat ze al zo moe zijn. Maar door de gezelligheid en interactie met elkaar, vliegt de tijd voorbij en geeft het velen ook energie.”



Controle en cursus

Bij iedereen is de eerste controle, de intake, individueel. De volgende negen controles zijn samen met de groep. Rond 32 tot 36 weken zwangerschap zijn de controles weer individueel. Angeliek: "Eigenlijk kun je Centering Pregnancy zien als zwangerschapscontrole en -cursus in één. De eerste drie kwartier ben ik de controles aan het doen en de begeleidster start de gesprekken. Dit vindt plaats in één ruimte, maar er is wel een scherm voor de privacy. De partners en kinderen zijn ook van harte welkom! Na de controles gaan we alleen met de vrouwen verder en behandelen we elke keer een thema. Denk aan klachten in je zwangerschap, leefstijl, bevalling en kraamperiode. We gaan samen in gesprek, doen activiteiten en delen ervaringen. Er is ook altijd ruimte om privé je vragen te stellen."



Dynamiek

De vrouwen in de groep zijn ongeveer even ver in hun zwangerschap. 'Dat schept meteen al een band,' zegt Angeliek. "De dynamiek in de groep is bijzonder mooi om te zien, maar ook te voelen. De vrouwen delen veel en steunen elkaar. De resultaten zijn ook goed. We zien dat vrouwen dankzij Centering Pregnancy beter voorbereid zijn op de bevalling, kraamperiode en het ouderschap. Ze zijn bewuster zwanger en beter geïnformeerd."

Bij Centering Pregnancy mag je even lekker klagen en het is fijn om te merken dat je niet de enige bent.



'Veel gelachen, veel geleerd'

'Bij een individuele controle kun je natuurlijk ook al je vragen stellen,' zegt Jojanneke Kloosterman, die zwanger is van haar eerste kindje. 'Maar ik vond de antwoorden op de vragen van anderen ook heel interessant. In de media wordt je zwangerschap vaak afgeschilderd als een grote roze wolk waar je op moet zitten, maar dat is het lang niet altijd. Bij Centering Pregnancy mag je even lekker klagen en het is fijn om te merken dat je niet de enige bent. Je kunt er samen om lachen.'



'Het is heel gezellig'

Linda Santing koos tijdens haar derde zwangerschap voor Centering Pregnancy. 'Ik heb vooral meege-daan omdat het me gezellig leek, en dat was het ook zeker. Het is fijn om vrouwen te leren kennen die in dezelfde situatie zitten en samen te sparren over alles wat je voelt en bezighoudt. Ook al is dit mijn derde kindje, je hoort altijd wel nieuwe tips. Inmiddels hebben we de laatste bijeenkomst gehad en de eerste van ons groepje moet bijna bevallen. Via de app-groep leven we met elkaar mee!'



De 20 weken echo

Ben je 20 weken zwanger? Dan kun je kiezen voor de 20 weken echo. Bij deze echo bekijkt de echoscopist de baby van top tot teen. Dit kan best een spannend moment zijn. Er wordt namelijk gekeken of je baby bepaalde lichamelijke afwijkingen heeft. Je verloskundige of gynaecoloog licht je uitgebreid voor over deze echo.

De echoscopist kan bij de 20 weken echo lang niet alles zien, maar meestal wel of je een jongen of een meisje krijgt. Je kunt je natuurlijk ook laten verrassen 😊



De eerste keer

Miranda Westrate & Angeliek Visser

Voor hen allebei was het de eerste keer. Miranda Westrate was zwanger van haar eerste kind en zou voor het eerst bevallen. Angeliek Visser was net afgestudeerd als verloskundige en had voor het eerst dienst. Miranda vertelt hoe zij op die bijzondere gebeurtenis terug kijkt.

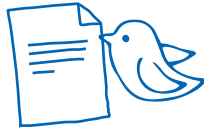
“Angeliek had weekenddienst en zat op een verjaardagfeestje bij een goede vriend. Ze was net afgestudeerd en ze vond het best spannend. ‘Wie o wie belt het eerst en hopelijk bellen er geen vijf zwangere vrouwen tegelijk’. Ik belde Angeliek rond acht uur ‘s avonds en had toen een uur lang om de drie minuten weeën.

Toen Angeliek bij ons kwam, had ik al flink weeën en vier centimeter ontsluiting. We spraken af dat ze begin van de nacht weer terug zou komen. We verwachtten niet dat het heel snel zou gaan. Het was immers onze eerste.

Rond half twee was ze er weer. De weeën waren al een hele tijd behoorlijk heftig. Ik kon ze niet meer opvangen, want ik had buik- en rugweeën. De ontsluiting liep heel vlot en de kraamzorg werd gebeld.

Onze zoon Ruben is om tien over vijf geboren. Hij had de navelstreng om de nek en was flink blauw aangelopen. Gelukkig knapte hij snel op en heeft hij er verder geen last van gehad. Toen hij er was, was ik de weeën en hoe heftig de bevalling was geweest, al weer vergeten.

Inmiddels zijn we een paar jaar verder. Angeliek heeft twee van onze vier kinderen ‘gevangen’. En dat waren beide keren prachtige bevallingen die door haar heel goed begeleid zijn.”



Jouw wensen centraal

in een geboorteplan

Als zwangere sta jij bij de Martini Geboorte Groep voorop. Om precies te weten wat jij wilt, leggen we jouw wensen en verwachtingen samen vast in een geboorteplan. Dat geeft duidelijkheid en rust. Zo zorgen we er samen voor dat de bevalling zoveel mogelijk j  uw bevalling wordt.

In het geboortepan wordt bijvoorbeeld gevraagd hoe je de ontsluitingsperiode en de periode dat je gaat persen voor je ziet. Verloskundige Manouk Boonstra van verloskundigenpraktijk 't Stroomdal noemt een aantal voorbeelden: 'Wil je in bad bevallen? Wil je gebruikmaken van de baarkruk? Ben je iemand die het liefst met rust gelaten wil worden of vind je het fijn als we je aanmoedigen? Hoe ging een eventuele eerdere bevalling? In de praktijk zien we dat vrouwen vooral bij een tweede zwangerschap duidelijke wensen hebben. Als je voor het eerst bevalt, is het lastiger in te schatten wat je fijn gaat vinden. Er zijn ook vrouwen die helemaal open de bevalling in willen gaan. Dat is ook prima. Het geboortepan is geen verplichting. Ook als je niets op papier zet, komt het goed met de begeleiding.'

Standaard

Veel wensen rondom de bevalling zijn voor veel vrouwen gelijk. Daarom zijn deze al opgenomen in de standaardwerkwijze van de Martini Geboorte Groep. Manouk: 'Zo mag de partner standaard de navelstreng doorknippen. Ook mag de baby zo lang mogelijk bij moeder op de borst blijven liggen en proberen we binnen één uur na de bevalling het kindje voor het eerst aan de borst te leggen. In het geboortepan hoef je alleen je wensen te noteren die afwijken van de standaardwerkwijze.'

Gesprek

David van der Ham, gynaecoloog in het Martini Ziekenhuis, vult aan: 'Er zijn bijvoorbeeld vrouwen die het kindje niet meteen op de buik willen. Het is goed om dat te weten, want anders volgen wij onze routine. Vaak is meer mogelijk dan vrouwen denken. Het geboortepan is daarvoor een mooi middel. Ook los van het geboortepan is het trouwens belangrijk om altijd aan te geven wat je wensen zijn. Als een wens lastig te realiseren is, kunnen we daarover praten en een oplossing bedenken.'

35

Voor de zwangere en haar partner geeft het rust dat de wensen op papier zijn vastgelegd. Manouk: 'Je kunt ze uit je hoofd zetten en erop vertrouwen dat we er rekening mee houden. Het mooie is ook, dat alle partijen binnen de Martini Geboorte Groep met hetzelfde geboortepan werken. Als de bevalling wordt overgenomen door het ziekenhuis, kunnen ze daar in één oogopslag zien wat je wensen zijn. De overdracht van je wensen is hiermee goed geregeld. Ook dat geeft rust.'

Wens

Volledige zekerheid over het verloop van de bevalling is er natuurlijk nooit. Manouk: 'Als er iets niet te plannen is, dan is het een geboorte. Soms moeten we noodgedwongen afwijken van het geboortepan, omdat de veiligheid van moeder en kind voorop staat.' David: 'Ook dan is het geboortepan belangrijk, want je kunt op dat moment uitleggen waarom het anders moet lopen. Dat is altijd fijner dan dat vrouwen later zeggen: "waarom heb je dat zo gedaan?" Al met al zorgt het geboortepan voor duidelijkheid. De wensen liggen op tafel en - als het kan en medisch verantwoord is - doen we er alles aan om ze te realiseren.'





Een bevalling is een echt 'life event'. Ook de eerste dagen met je kindje vergeet je je leven lang niet meer. Juist daarom wil de Martini Geboorte Groep bijdragen aan mooie, positieve ervaringen. We doen dat met vraaggerichte zorg, waarbij de wensen en keuzes van de (aanstaande) ouders centraal staan.



Wij denken in mogelijkheden

‘Alles wat wij doen is gericht op de zwangere en haar partner’ vertelt Aly Hoekstra, unithoofd van de afdeling Verloskunde van het Martini Ziekenhuis. ‘De bevalling is hún grote dag. En wij mogen daar zomaar bij zijn. We stemmen de zorg af op hun wensen en zij hebben zoveel mogelijk zelf de regie. In de verloskamer en op de verpleegafdeling.’

Thuisgevoel

‘Wij willen graag dat de verloskamer voelt als thuis’, vertelt verpleegkundige Ingemar Boersma. ‘De aanstaande ouders bepalen zoveel mogelijk zelf wat daar gebeurt. Het is bijvoorbeeld mogelijk om je eigen muziek mee te nemen. Ook kunnen we de weeën en de hartslag van de baby registreren met een draadloze CTG-monitor. Zo kan de vrouw tijdens de weeën rondlopen of douchen. Beval- len in bad is trouwens ook mogelijk als dit medisch verantwoord is, daarvoor hebben we speciale bevalbaden. Laatst namen mensen hun eigen geurstokjes mee naar de verloskamer. Waarom zou dat niet kunnen? Die vraag stel ik mezelf heel vaak. Zolang de veiligheid en kwaliteit van de zorg niet in gevaar komt, is er veel mogelijk.’

Veel mogelijkheden voor een fijn thuisgevoel zijn er ook voor kraamvrouwen die na de bevalling nog een paar dagen in het ziekenhuis blijven. Ingemar: ‘De ouders krijgen een eigen kamer waar ze beide kunnen slapen. We hebben geen bezoektijden, zodat de familie kan langskomen wanneer de ouders dit willen. Zij houden zoveel mogelijk zelf de regie, net zoals thuis. De baby kan in een clip-on-crib slapen, een wiegje dat vastzit aan het bed van de moeder. Zo kan ze haar kind voeden en vastpakken wanneer ze dat wil. Hebben de ouders andere wensen, dan kan dat natuurlijk ook.’

37

Flexibiliteit

Aly: ‘Het gaat erom dat wij persoonlijke aandacht hebben voor de ouders en goed luisteren. Als zij een wens hebben, denken we in mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden. We praten veel met ouders en denken met ze mee. Onze verpleegkundigen zijn professionals, die een specialisatie hebben gevolgd na hun basisopleiding. Ook werken we nauw samen met de afdeling kindergeneeskunde. Daardoor kan de zorg voor de zieke zuigeling zoveel mogelijk op kraamafdeling plaatsvinden. Er werken hier alleen mensen die flexibel zijn en achter onze vraaggerichte visie staan.’

Creatief zijn

‘Ik merk dat ik creatief word van het vraaggerichte werken,’ zegt Ingemar. ‘Elk stel is anders en het is leuk dat we de vrijheid hebben om daarbij aan te sluiten. Sommige mensen weten precies wat ze willen, anderen kun je soms op een idee brengen. Laatst zou ik bijvoorbeeld een kindje voor het eerst in bad doen, maar een paar uur later kwamen de oudere kinderen op bezoek. Ik stelde voor om het badje later te doen, zodat de kinderen erbij konden zijn. De moeder was daar heel blij mee, ze wist niet dat het kon. Zo wijzen wij ouders steeds op mogelijkheden, maar ze maken zelf de keuze. Ik vind het heel fijn werken zo. Je kunt eraan bijdragen dat ouders met mooie herinneringen terugkijken op hun bevalling en de eerste momenten met hun kindje. Dat is toch prachtig werk!’

Martijn den Breejen



Als vader kon ik zeker iets betekenen



‘Het is een plusje!’, door die woorden van zijn vrouw Jessica wist Martijn den Breejen dat hij vader zou worden. Zo’n negen maanden later kwam Avalon Julie ter wereld na een heftige bevalling. ‘De mooiste dag van ons leven was het zeker niet’, zegt Martijn, ‘maar we zijn zo enorm goed geholpen door de Martini Geboorte Groep, dat we er toch fijne herinneringen aan hebben.’ Het bevallingsverhaal van een vader.

Tijdens de zwangerschap gingen Martijn en Jessica voor begeleiding naar verloskundigenpraktijk La Vie bij hen in de straat. Martijn: ‘Daar hadden we meteen een goede klik met Charelle en zij was ook degene die dienst had tijdens de bevalling. Daar waren we heel blij mee. De weeën begonnen om zes uur ‘s ochtends. Om 10 uur had Jessica vier centimeter ontsluiting en zijn we met onze verloskundige naar het Martini Ziekenhuis gegaan. Je kon merken dat Charelle daar vaak kwam en dat er een nauwe samenwerking was. Alles stond al klaar en Charelle wist precies de weg.’

Wensen

Van tevoren hadden Jessica en Martijn bewust niet teveel nagedacht over de bevalling. ‘Maar we wisten wel meteen dat we naar het Martini Ziekenhuis wilden, omdat we er goede verhalen over hadden gehoord,’ zegt Martijn. ‘Verder hadden we met onze verloskundige besproken dat we een eigen muziekje wilden opzetten en dat er maar één persoon tegelijk tegen Jessica zou praten, zodat ze niet van allerlei kanten instructies zou krijgen. Ook was er één persoon die haar zou ondersteunen, dat was ik.’

39

Meepuffen

Aangekomen in de verloskamer zette Martijn op de computer bij het bed de tien uur durende ‘forest sounds’ van YouTube op. ‘Dat was rustgevend bedoeld,’ vertelt hij, ‘maar bleek uiteindelijk nog frustrerend, want die tien uur was niet genoeg. Ik moest het nog een keer opzetten. Jessica was enorm hard aan het werken, maar de ontsluiting bleef uur na uur steken op zes centimeter. Avalon kreeg een hartslagmeter op haar hoofd en bij elke wee hoorde ik de hartslag teruglopen. Dat was onwijs heftig. Ik heb Jessica ondersteund waar ik kon, meegepuft en gecoacht in de ademhaling. Het viel me mee hoe groot mijn rol was als man. Jessica heeft later ook gezegd dat ze veel aan me heeft gehad. Ik stond er niet hulpeloos bij, maar werd er echt bij betrokken en kon op die manier iets wezenlijks toevoegen.’

Keizersnede

Tijdens een serie lange weeën ging de bloeddruk van Jessica steeds verder omhoog en de hartslag van Avalon omlaag. Daarom werd om 8 uur ‘s avonds besloten tot een keizersnede. Martijn: ‘We snapten uiteraard waarom dit nodig was en stonden achter de beslissing, maar het voelde zo oneerlijk. Jessica had een dijk van een klus geklaard en dan gunde de natuur het haar niet om het af te maken. Op weg naar de operatiekamer kwamen we langs de familie die zat te wachten. Dat was heel emotioneel; je ziet opeens de mensen waaraan je zoveel steun ontleent. Dat zorgde aan beide kanten voor tranen.’



Ze komt eraan

Jessica ging naar de operatiekamer en Martijn moest even naar de verkoeverkamer om een pak aan te doen. 'Daar waren twee verpleegkundigen die zagen hoe emotioneel ik was. Ik merkte dat ze aan het aftasten waren hoe ze me konden ondersteunen. Vervolgens legden ze rustig uit wat er ging gebeuren. Dat was precies wat ik nodig had, ze voelden dat zó goed aan. Eenmaal in de operatiekamer ging het snel. Je hoort: "ze komt eraan" en het volgende moment wordt er zo'n klein wonder-tje over het doek getild. Dat is zo onwerkelijk, je zit in zo'n roes. Een enorme ontlading was het ook.'

Verliefd

Martijn ging met Avalon en de kinderarts mee. 'Dan ben je opeens alleen met je dochter. Ik voelde meteen die verantwoordelijkheid. En toen ik haar huiltje hoorde, was ik direct verliefd op haar stem. Sinds dat moment zijn alle clichés die je hoort over kinderen en vaderschap waar: ze is het mooiste, liefste en blijste meisje dat er is.'

Napraten

'Uiteindelijk zijn we nog vijf dagen in het ziekenhuis gebleven,' vertelt Martijn, 'en de verpleegkundigen waren geweldig. In de nacht hadden we Conny, die resoluut was en ervoor zorgde dat wij onze rust kregen. Overdag was Hester er vaak, die zó lief voor ons was. Wat we ook fijn vonden, was dat de klinisch verloskundige die ons hielp bij de bevalling – Sylvia de Ridder – haarfijn aanvoelde wat er met Jessica was gebeurd. Ze plande een extra afspraak in om na te praten over het hele verloop van de bevalling. Gewoon van mens tot mens. Ook toen we weggingen was de overdracht weer goed geregeld. Kraamzorg kwam al langs in het ziekenhuis en reed achter ons aan naar huis.'

'Het moment in de bevalling dat onze verloskundige Charelle de bevalling om medische redenen moest overdragen aan het ziekenhuis, vonden we dat heel erg. We hadden immers een band met haar opgebouwd. Maar de begeleiding werd enorm goed overgenomen. De communicatie was duidelijk. Alles werd goed uitgelegd. We hebben nooit het gevoel gehad dat er iets moest vanwege een protocol, de zorg was menselijk en gericht op wat wij wilden. We hebben drie shifts van medewerkers meegemaakt en steeds wisten ze precies wat er aan de hand was en wat ze moesten doen. De overdracht was vlekkeloos. Van begin tot eind hebben we vertrouwen gehad en we hebben nooit getwijfeld aan een beslissing, omdat we er steeds nauw bij werden betrokken.'

Fijne herinneringen

'De mooiste dag van ons leven was het zeker niet' zegt Martijn. 'Het is het begin van iets moois, dat is wat anders. De dag zelf was best traumatisch, maar dankzij de goede begeleiding vanuit onze verloskundigenpraktijk en het Martini Ziekenhuis, hebben we er toch goede herinneringen aan. Het mooiste bewijs daarvan vind ik dat het Martini Ziekenhuis voor ons nog steeds een fijne plek is om te komen.'



41



*Dan ben je opeens alleen met je dochter.
Ik voelde meteen die verantwoordelijkheid.
En toen ik haar huiltje hoorde, was ik direct
verliefd op haar stem.*

Girl

Beschuit met muisjes

Wanneer er een baby is geboren, trakteren veel ouders op beschuit met muisjes. Roze met wit voor een meisje en blauw met wit voor een jongen. Maar waar komt die traditie vandaan? Vieren dat er een baby is geboren, doen we al vanaf de Middeleeuwen. Eigenlijk altijd met een zoete traktatie. De muisjes werden in de 18^e eeuw geïntroduceerd. Het anijs in de muisjes zou goed zijn voor kraamvrouwen. Roze muisjes bestaan al sinds de 19^e eeuw. Blauwe pas sinds 1994.

Geen zin in beschuit met muisjes? Maak dan iets anders. Cupcakes bijvoorbeeld met een gekleurd glazuurlaagje. Of doop lange vingers in vloeibare chocolade en daarna in de gekleurde muisjes. Roze koeken uitdelen kan natuurlijk ook. Kijk voor nog veel meer traktatietips op Pinterest.



Baby en hond, gaat dat samen?

Je hond is je beste maatje. Maar dan komt er een baby. Hoe zorg je ervoor dat de hond niet jaloers wordt?

- Kom je na de bevalling weer thuis, laat je hond dan eerst even rustig aan jou snuffelen;
- Laat je hond daarna aan je kindje ruiken;
- Bring de baby niet op aan de hond.

Het is belangrijk dat de hond de baby leuk vindt. Geef bijvoorbeeld de hond iedere keer iets lekkers als de baby naar beneden komt. Dan associeert de hond de baby met iets leuks. Tot slot: laat je baby of kind nooit alleen met je hond.

Voor het eerst moeder op je 30e

Ben je voor het eerst zwanger? Dan ben je waarschijnlijk al bijna dertig. Nederlandse vrouwen zijn gemiddeld namelijk bijna 30 wanneer ze voor het eerst moeder worden, zo berekende het Centraal Bureau voor de Statistiek.

Mannen zijn gemiddeld 34 wanneer ze voor het eerst vader worden. In Nederland worden steeds minder kinderen geboren. Gemiddeld rond de 1,6 kinderen per vrouw.

leuke app:

**Tuurlijk
schatje,**

**over hoe mannen
vader worden in 9
maanden ;-)**



7300 luiers



Een kindje gebruikt totdat hij of zij zindelijk is bijna 7300 luiers. In het eerste jaar zijn het er 7 per dag. Dat zijn er 2555 per jaar. In het tweede jaar zijn het er 5 per dag. Dat zijn er 1825 per jaar. Het derde jaar zijn het er 4 per dag. Dat zijn er 1460 per jaar. Het vierde jaar zijn het er ook 4 per dag. Maakt samen 7300 luiers.

Ouders kunnen kiezen uit wegwerpluiers of wasbare luiers. De eerste wegwerpluier werd in 1962 geïntroduceerd door Procter & Gamble. De wasbare luiers zijn van alle tijden. Alhoewel die luiers van tegenwoordig een stuk gebruiksvriendelijker zijn dan de katoenen luiers van vroeger die je met een grote veiligheidsspeld moest vastzetten.

Checklist voor na de bevalling

Wanneer je net bent bevallen, moet er van alles geregeld worden. We geven hier alvast een paar handige tips:

Aangifte doen

Ben je bevallen? Aangifte doen van de geboorte moet binnen drie dagen. Je kunt aangifte doen bij het gemeentehuis. Ben je in het ziekenhuis bevallen? Daar kun je aangifte doen op een speciale Ipad.

Kinderbijslag aanvragen

Na de aangifte van de geboorte van je kindje, krijg je binnen twee tot vier weken een brief van de Sociale Verzekeringsbank (SVB). Daarna kun met behulp van je DigiD de kinderbijslag aanvragen op de site van de SVB. Doe je dit liever niet online, dan kun je ook een papieren formulier opsturen. Heb je al een kind waarvoor je kinderbijslag ontvangt? Dan hoeft je niets te doen. De SVB past het bedrag dat je aan kinderbijslag ontvangt, automatisch aan.

Kinderopvang & Toeslag

Wanneer je na de bevalling weer aan het werk gaat, wil je misschien gebruik maken van kinderopvang. Heb je al een kinderdagverblijf of gastouder geregeld, dan is het goed om door te geven dat je kind geboren is. Je kunt natuurlijk ook een geboortekaartje sturen. Je weet nu wanneer je zwangerschapsverlof eindigt je gebruik gaat maken van de kinderopvang.

Vergeet ook niet op tijd de kinderopvang-toeslag aan te vragen. Dit kan namelijk een paar maanden duren. Omdat de kosten snel oplopen, is het fijn als je direct vanaf de eerste maand de vergoeding krijgt. Of en hoeveel toeslag je krijgt hangt van een aantal zaken af, waaronder het inkomen van jou en je eventuele partner. Op de website van de Belastingdienst kun je een proefberekening maken, die geeft een indicatie voor de toeslag die je krijgt als je kindje daadwerkelijk naar de opvang gaat.

Zorgverzekering regelen

Binnen vier maanden na de geboorte moet je je kindje aanmelden bij de zorgverzekeraar. Maar wacht niet te lang, snel aanmelden scheelt een hoop stress. Wanneer je je kindje hebt aangemeld, geldt de zorgverzekering met terugwerkende kracht. Dat betekent dat eventuele zorgkosten voor de baby die tijdens of na de bevalling zijn gemaakt, betaald worden. Als je je baby later of zelfs helemaal niet aanmeldt, loop je het risico om alle gemaakte zorgkosten voor de baby zelf te moeten betalen. Je mag de baby bijschrijven op je eigen polis, maar ook op die van je partner. Het is handig om de baby bij te schrijven op de verzekering met de meest uitgebreide dekking. Meer weten? Neem dan contact op met je zorgverzekeraar.

Ouderschapsverlof

Na je zwangerschapsverlof kun je er voor kiezen om ouderschapsverlof op te nemen. Je kunt je verlof in één keer opnemen, of bijvoorbeeld één dag per week verspreid over een aantal maanden. Qua uren ouderschapsverlof heb je recht op 26 keer het aantal uur dat je per week werkt. Bijvoorbeeld 26 maal 32 werkuren is 832 uur ouderschapsverlof. Het verlof is in principe onbetaald, maar sommige werkgevers betalen je salaris (gedeeltelijk) door. Ouderschapsverlof mag besteed worden aan de zorg voor een kind tot acht jaar. Voor ieder kind kun je apart ouderschapsverlof opnemen, en in geval van een tweeling heb je recht op twee keer ouderschapsverlof. Zowel voor de vader als de moeder is er recht op onbetaald ouderschapsverlof. Dit verlof moet je tijdig aanvragen bij je werkgever. Ook kun je ouderschapsverlof krijgen voor een adoptie-, pleeg- of stiefkind als het kind bij je woont. Je werkgever weet hoe het op jouw werk geregeld is.

De mooie maar intensieve eerste weken

45

Tijdens je zwangerschap bereid je je zo goed mogelijk voor op je bevalling. Je leeft intens naar dat ene moment toe. Toch is de bevalling niet het einde, maar juist het begin! Susan Wesselink vertelt hoe zij - ondanks hormonen en kraamtranen - heeft kunnen genieten van de eerste maanden met z'n drietjes.

'Toen ik 37 weken zwanger was, maakte de verloskundige bij La Vie de standaard liggingsecho en zagen we dat Philip in een stuit lag,' vertelt Susan.

'Draaien lukte niet meer en na een goed gesprek in het Martini Ziekenhuis hebben we gekozen voor een keizersnede. De enige mogelijkheid die openstond was 5 december, dus op die dag is onze Philip geboren.'







Lief en geduldig

Na de bevalling zijn Philip, Susan en haar vriend twee nachten in het ziekenhuis gebleven. 'Die dagen hebben we als ontzettend fijn ervaren. We hadden een eigen kamer met z'n drieën en leefden daar een beetje in onze eigen cocon. Het voelde alsof we het enige gezin op de afdeling waren, terwijl we wisten dat het heel druk was. De verpleegkundigen namen alle tijd om rustig aan ons uit te leggen hoe zo'n kleintje werkt. Iedereen was lief en geduldig. Het gaat natuurlijk om dat kleintje maar ik vond het ook fijn dat er aandacht was voor mij, want ik lag er toch wat hulpeloos en aangedaan bij. Eigenlijk vonden we het wel even lekker dat er veel mensen waren om ons in die hectische eerste dagen te helpen.'

Cirkel rond

Eenmaal thuisgekomen was er de eerste week elke dag kraamzorg. Susan: 'We dachten heel stoer dat we het alleen wel zouden kunnen, maar dat viel toch tegen. Je hebt zoveel vragen en onzekerheden. Dan is het prettig dat er hulp is.' Naast de kraamverzorgende kwam de verloskundige van La Vie drie keer langs in de eerste week. 'Ik vond dat heel fijn,' zegt Susan. 'Toen ik vanwege de stuitligging naar het ziekenhuis ging, vond ik het jammer dat ik mijn eigen verloskundigen niet meer zag. Toen ze langskwamen, voelde het alsof de cirkel rond was.'

Krampjes

De verloskundigen van La Vie waren goed geïnformeerd door het ziekenhuis en ze wisten precies hoe de bevalling en de periode daarna verlopen waren. Susan: 'De eerste keer dat de verloskundige kwam, vond ze ons er ontspannen bij zitten. Maar de tweede keer, na een dag of vijf, waren de buikkrampjes bij Philip begonnen. Toen beseften we ons pas echt goed dat er een mensje is dat je nodig heeft en zonder jou hulpeloos is. De verloskundige heeft ons goed geholpen met allerlei tips. Je merkt dan toch dat je in al die maanden een band met elkaar hebt opgebouwd en dat zij goed aanvoelt wat bij jou past. Na ongeveer acht weken ben ik nog voor nacontrole naar het Martini Ziekenhuis geweest. Gelukkig was alles goed.'

Hormonen en kraamtranen

'Terugkijkend vond ik de eerste maanden zeker intensief,' zegt Susan. 'Je moet elkaar leren kennen, de borstvoeding viel me tegen en dan is er nog het bezoek dat veel tijd en energie vraagt, terwijl jij je zorgen maakt over voeding en slaapjes. En dat allemaal in de periode van hormonen en kraamtranen! Ik was dan ook blij dat ik een extra maand verlof had genomen. Je bent dan door die eerste onwennige periode heen, hebt een ritme gevonden en kunt meer dingen samen gaan ondernemen. Het is al enorm genieten als je een gezond kindje op de wereld hebt gezet, maar het is nog meer genieten als je ook de tijd kunt nemen om elkaar te leren kennen en begrijpen. Dat kan ik iedereen aanraden.'

Warme overdracht

Een soepele overgang naar huis





Als je in het ziekenhuis bent bevallen, komt er een moment dat je voor het eerst met je kindje thuiskomt. Dit is een mooi en indrukwekkend moment, maar het kan ook best spannend zijn. Daarom worden ouders bij de Martini Geboorte Groep goed begeleid bij deze overgang. De kraamverzorgende gaat na een 'warme' overdracht in het ziekenhuis meteen mee naar huis.

Verpleegkundige Els Spriensma legt uit: 'Als de kraamvrouw na de bevalling naar huis kan, bellen de ouders naar de kraamzorgorganisatie. De kraamverzorgende komt dan naar het ziekenhuis en samen met het gezin spreken we de warme overdracht door. De ouders vertellen samen met mij over de bevalling, eventuele complicaties, het verblijf in het ziekenhuis, hoe de voeding verloopt en alles wat verder belangrijk is. Ook geven de ouders hun persoonlijke wensen in de kraamperiode aan. Het is altijd een fijn gesprek, waarin we elkaar kunnen aanvullen en de kraamverzorgende haar vragen kan stellen. Na afloop rijdt de kraamverzorgende achter de ouders aan naar huis. We doen dit voor vrouwen die een tijdje op de verpleegafdeling zijn gebleven, maar ook voor vrouwen die hier op de verloskamer zijn bevallen.'

49

Emotie

Kraamverzorgende Ellen Huizinga van Kraamzorg Het Groene Kruis is erg blij met deze werkwijze: 'Voor ons is het heel prettig om meteen een totaalbeeld te hebben van de hele gezinssituatie', vertelt ze. 'Soms hebben ouders niet alles meegeregend van een bevalling of weten ze niet meer wat belangrijk is. Nu zorgen we er samen voor dat alle onderwerpen besproken worden en weet ik precies waar ik die eerste dagen extra op moet letten.'

Els: 'Vooral als bijvoorbeeld de borstvoeding niet goed loopt, bijvoeding nodig is of er complicaties zijn, is het goed om daar even uitgebreid bij stil te staan. Natuurlijk kan ik het ook allemaal wel op papier meegeven, maar bij een mondelinge overdracht krijgt de kraamverzorgende ook de emotie mee. Zo kan ze zich nog meer richten op wat het gezin nodig heeft en zorg op maat leveren.'

Goed begin

Dankzij de warme overdracht is er een goed begin thuis en dat is het halve werk, vindt Ellen. 'Als het thuis meteen goed loopt, geeft dat zelfvertrouwen. Vooral bij een eerste kindje weten ouders vaak niet wat normaal is. Dan is het mooi als ik op de hoogte ben en goed op ze kan inspelen. Soms is een kindje bij thuiskomst bijvoorbeeld misselijk. Als ouders dat niet herkennen, kan ik ze meteen geruststellen. Als ik die eerste keer mee naar huis ga, blijf ik net zo lang totdat ik weet dat de ouders zich vertrouwd genoeg voelen om de nacht in te gaan. Ik hoor alleen maar positieve reacties op deze werkwijze. Ouders vinden het heel prettig dat ze niet meteen alleen zijn.' 'Ook voor ons voelt het prettig dat de ouders en het kindje met goede zorg naar huis gaan,' zegt Els. 'Het is fijn ze zo samen te zien gaan.'

Aly Hoekstra: 'Alles wat wij doen is gericht op de zwangere en haar partner. De bevalling is hún grote dag. En wij mogen daar zomaar bij zijn. We stemmen de zorg af op hun wensen en zij hebben zoveel mogelijk zelf de regie.'

1. Opklapbed
2. Kolfapparaat
3. Beschuit met muisjes
4. I-pad
5. Bord bij de lift
6. Ooievaar
7. Clip-on-crib

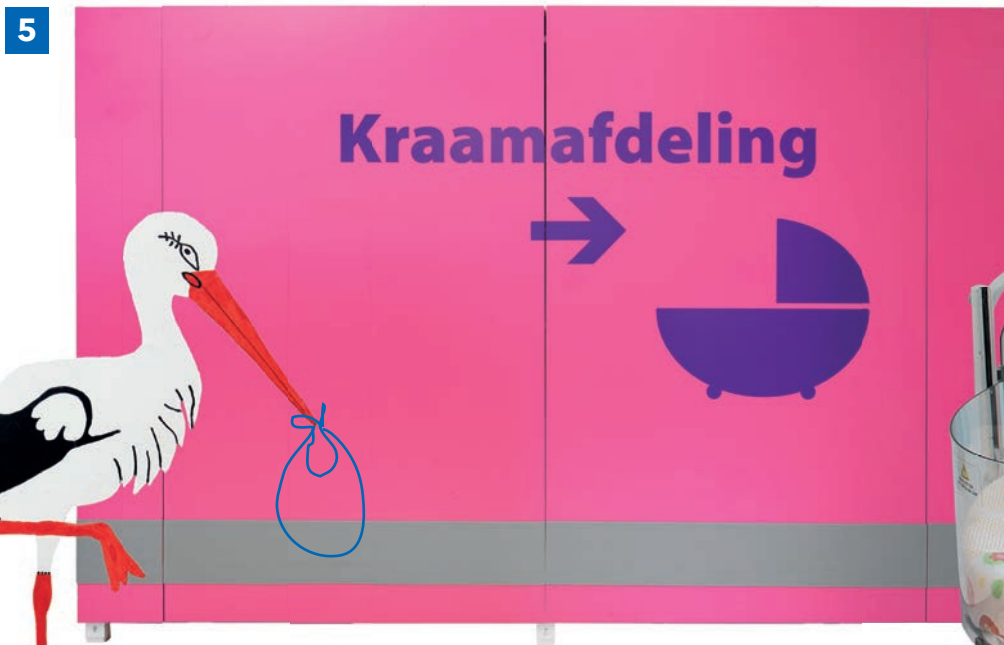
De afdeling van

Aly Hoekstra

unithoofd afdeling Verloskunde



Beval je in het Martini Ziekenhuis? Dan kom je terecht op de afdeling Verloskunde waar Aly Hoekstra sinds jaar en dag de scepter zwaait.



- 1) Voor de partner van de vrouw die is bevallen, staat een opklapbed klaar. Om 's nachts te blijven slapen bij de moeder en de pasgeboren baby. Zo blijft de partner betrokken bij de zorg.
- 3) Natuurlijk krijgen alle ouders beschuit met muisjes. Die traditie houden we hier graag in ere.
- 4) Met deze speciale I-pad kunnen jonge ouders direct digitaal aangifte doen van de geboorte van hun kindje.
- 7) Pasgeboren baby's leggen we vaak in een clip-on-crib die we aan het bed van de moeder hangen. Zo is de baby altijd lekker dichtbij.

