



nummer
in kraamzorg

Méér dan kraamzorg alleen

Voorlichtingsactiviteiten en cursusaanbod voor, tijdens en na de kraamtijd



Kraamzorg Het Groene Kruis

Nét dat beetje extra!

Kraamzorg Het Groene Kruis is nummer 1 in kraamzorg in Noord-Nederland. Maar we bieden méér dan kraamzorg alleen. Want we zijn er ook voor jou in de periode vóór en na de kraamtijd.

- Naast persoonlijke voorlichting verzorgen wij ook groepsgewijze voorlichting over de zwangerschap, bevalling, borstvoeding en de kraamtijd.
- We hebben lactatiekundigen in dienst. Hierdoor kunnen we je maximaal ondersteunen als er zich met het oog op borstvoeding complexe situaties voordoen. Wil je nét dat beetje extra zorg en zekerheid rond het geven van borstvoeding? Dan kun je kiezen voor het Borstvoeding Servicepakket.
- Je kunt bij ons terecht voor het 9 Maanden Fit Programma: een zwangerschapscursus en fitnessprogramma in één.
- Je kunt leren je baby te masseren tijdens een cursus Shantala Babymassage.
- Je kunt jezelf en je hond voorbereiden op de komst van je kindje tijdens de voorlichting 'Hond in huis & baby op komst'.
- Tijdens de kraamperiode zijn we 24 uur per dag bereikbaar voor alle (borst)voedingsvragen van nieuwe ouders.

Meer weten?

Wil je na het lezen van deze folder meer informatie of wil je je aanmelden voor onze kraamzorg of één van onze cursussen? Bel dan met onze Klantenservice Groningen (050) 366 64 22, Drenthe (0592) 820 999 of Friesland (0512) 820 999.

Je kunt ook kijken op www.kraamzorghetgroenekruis.nl



Voorlichting

Als je net in verwachting bent gaat er van alles door je heen. Geluk en onzekerheid wisselen elkaar af. Wat staat je allemaal te wachten, wat moet je regelen? Omdat het vooral een periode zal zijn waarvan je gaat genieten, helpt Kraamzorg Het Groene Kruis je graag bij de voorbereiding.

Tijdens onze voorlichtingsbijeenkomsten geven we je deskundig advies en is er alle ruimte voor het stellen van vragen. Bovendien ontmoet je andere aanstaande ouders met wie je verwachtingen en ideeën kunt delen, waardoor je zelfverzekerder zwanger kunt zijn.



Onze voorlichtings activiteiten op een rijtje

Voorlichting voor aanstaande ouders

Kraamzorg Het Groene Kruis organiseert voor aanstaande ouders voorlichtingsavonden over zwangerschap, bevalling en de kraamperiode. Dit doen we in samenwerking met regionale ziekenhuizen en verloskundigen. Vragen die aan de orde kunnen komen zijn: wanneer beval je thuis, wanneer in het ziekenhuis, wat kun je verwachten van de kraamperiode? Wat doet een kraamverzorgende? Hoeveel uren kraamzorg krijg je? Samen met je partner ben je van harte welkom om deze voorlichting bij te wonen.

Borstvoedingsvoorlichting

Naast de algemene voorlichting organiseren we ook informatieavonden over het geven van borstvoeding in de eerste periode na de geboorte van je baby. Een borstvoedingsdeskundige van Kraamzorg Het Groene Kruis verzorgt deze bijeenkomsten. Als je je bij ons inschrijft voor kraamzorg, ontvang je uitgebreide informatie over deze voorlichtingsavonden.

Voorlichting en winkelen in één!

Met babyspecialzaak BabyPlanet hebben we een unieke service ontwikkeld. Op speciale avonden geven we in de winkel onze aanstaande-oudervoorlichting en aansluitend kun je een uur lang shoppen met korting! We staan ook met een informatiestand in de BabyPlanet-winkels in Assen, Drachten en Groningen.

Aanmelden

Een compleet en actueel overzicht van alle data van onze voorlichtingsactiviteiten op verschillende locaties vind je op onze website onder Voorlichting/Agenda. Voor de meeste bijeenkomsten kun je je via onze website aanmelden. Voor sommige activiteiten moet je je rechtstreeks aanmelden bij de locatie, dat staat er dan bij vermeld.

Borstvoeding Servicepakket

Borstvoeding is en blijft altijd de beste voeding voor je baby. Toch lukt het niet altijd om zo lang als je dat wilt borstvoeding te geven. Dit kan uiteenlopende oorzaken hebben. Een goede begeleiding kan veel problemen verhelpen en voorkomen. Die begeleiding geven we je al voordat je kindje geboren wordt. Zo kun je je optimaal voorbereiden op het geven van borstvoeding. Met de juiste steun en begeleiding kun je ook na de kraamtijd met veel plezier borstvoeding blijven geven.

Unieke serviceverlening

Als je kiest voor borstvoeding, bieden we je een bijzonder pakket van begeleiding en ondersteuning: het Borstvoeding Servicepakket. Dit is een unieke serviceverlening aan moeders die kiezen voor borstvoeding - en daar zijn we trots op!

Geruststelling

Tijdens de kraamtijd kun je uiteraard rekenen op volledige ondersteuning en begeleiding van één van onze professionele kraamverzorgenden. Met het Borstvoeding Servicepakket heb je de geruststelling dat je ook voor en na de kraamtijd gesteund en begeleid wordt als je borstvoeding geeft.



Wat houdt de service in?



Tijdens de zwangerschap

- Een telefonische intake.
- Onbeperkt advies op korte vragen per e-mail en/of telefoon van de lactatiekundige.
- Gratis deelname voor jou en je eventuele partner aan een voorlichtingsavond over borstvoeding.

Tijdens de kraamtijd tot en met zes weken na de laatste kraamzorgdag

- Standaard een consult aan huis tijdens de 1^{ste} tot en met de 10^{de} dag.
- Onbeperkt advies per e-mail van een lactatiekundige op korte vragen.
- Onbeperkt telefonisch advies van de lactatiekundige.
- Standaard een telefonisch consult tot en met zes weken na de laatste kraamzorgdag.

Heb je meer consulten nodig dan het pakket biedt, dan is er de mogelijkheid om gebruik te maken van losse consulten.

Vergoeding van je zorgverzekeraar

Informeer bij je eigen zorgverzekeraar naar de mogelijkheden voor vergoeding van lactatiekundige begeleiding. Je kunt je tot twee weken voor je uitgerkende bevallingsdatum aanmelden. Op onze website vind je de tarieven van het Borstvoeding Servicepakket.

9 Maanden Fit Programma

Als je zwanger bent, is het belangrijk om je conditie op peil te houden. Maar ook na de bevalling is het minstens zo belangrijk om weer fit te worden en je energie terug te krijgen. Kraamzorg Het Groene Kruis helpt je daarbij. In samenwerking met Health Club Plaza Sportiva in Groningen bieden we een programma dat je op het lijf geschreven is.

Het 9 Maanden Fit Programma is een fitnessprogramma dat speciaal op jouw lijf en jouw omstandigheden is afgestemd. We bieden je een compleet pakket van fitness, zwangerschapsoaching en voorlichting, op één locatie. Wel zo gemakkelijk en voordelig!

Fitness en zwangerschapsoaching

Rond de 4^{de} maand van je zwangerschap kun je je voor het programma aanmelden. Je begint dan met een individueel fitnessprogramma op de locatie Euroborg van Plaza Sportiva in Groningen. Het fitnessprogramma dat bij jou past, stel je vast met een personal coach. Vanaf ongeveer de 6^{de} maand van je zwangerschap ga je verder in groepsverband. In een serie van acht bijeenkomsten krijg je ademhalingstechnieken, ontspanningstechnieken en houdingsoefeningen vanuit de yoga-leer. Uiteraard zijn deze technieken gericht op de zwangerschap en de bevalling zodat je je daar bewust op voor kunt bereiden.

Voorlichting

Aansluitend op de groepsbijeenkomsten organiseert Kraamzorg Het Groene Kruis een aantal voorlichtingsbijeenkomsten waarbij ook je partner welkom is. Als je deze bijeenkomsten bezoekt, hoef je niet meer apart naar onze



andere voorlichtingsavonden te komen, zoals de aanstaande-oudervoorlichting of de borstvoedingsvoorlichting. Deze service bieden we je graag!

Na de bevalling

Vanaf zes weken na de bevalling krijgt je individuele fitnessprogramma een vervolg. Je gaat dan samen met je personal coach bepalen aan welke oefeningen jij op dat moment toe bent. Zo maak je het programma in 9 maanden rond.

Aanmelden

Rond de 4^{de} maand van je zwangerschap kun je je aanmelden voor het 9 Maanden Fit Programma. Neem daarvoor contact op met Health Club Plaza Sportiva Euroborg, Boumanboulevard 527, Groningen, tel. (050) 850 80 50.

Meer informatie over Plaza Sportiva kun je vinden op www.plazasportiva.nl

Sommige baby's slapen onrustig of hebben last van darmkrampjes. Als dat bij jouw baby het geval is, kun je hier verbetering in brengen door je kindje te masseren volgens de methode Shantala.

Shantala Babymassage

Regelmatiger slapen

Kraamzorg Het Groene Kruis organiseert een cursus Shantala babymassage voor baby's tussen de acht weken en negen maanden. In vier cursusochtenden of -avonden leer jij (of je partner) onder leiding van een gediplomeerd docent jouw baby te masseren. Je kindje kan hierdoor regelmatig gaan slapen. Ook bevordert de massage een goede spijsvertering.

Geborgenheid

De Shantala massage is een uitstekende manier om je kindje een groter besef van geborgenheid te geven. Bovendien is het erg leuk om met je baby te doen. In de cursus wordt ook aandacht besteed aan een juiste manier van tillen en het dragen van de baby.

Vergoeding

De cursus wordt op verschillende locaties gegeven. Op onze website vind je de exacte locaties en data per cursus. In sommige gevallen wordt de cursus babymassage vergoed. Informeer bij je eigen zorgverzekeraar naar de mogelijkheden.

Nieuwsgierig?

Kijk voor data, tijden, kosten en beschikbare plaatsen per locatie op onze website onder Voorlichting/Agenda of bel met onze Klantenservice Groningen (050) 366 64 22, Drenthe (0592) 820 999 of Friesland (0512) 820 999.



Familiesuites

Bij een eventuele opname van je kindje in het ziekenhuis is het fijn en belangrijk dat je dicht bij je kindje kunt zijn. Wij zijn er trots op dat we in samenwerking met het Martini Ziekenhuis vier familiesuites hebben gerealiseerd voor gezonde kraamvrouwen, waarvan het kindje kortdurend opgenomen wordt. In dat geval kun je van deze suites gebruik maken.

Onverminderd zorg verlenen

In de familiesuites kunnen de kraamverzorgenden van Kraamzorg Het Groene Kruis onverminderd zorg verlenen. De baby valt bij opname onder verantwoordelijkheid van het ziekenhuis en de kraamvrouw onder de zorg van Kraamzorg Het Groene Kruis. Deze samenwerking is zorgvuldig op elkaar afgestemd.

Voorzieningen

Je kunt in de familiesuite overnachten. De suite is ruim genoeg voor twee bedden en een wiegje. Jij en je partner kunnen de hele dag (kraam)bezoek ontvangen en krijgen koffie, thee en een ontbijt op de afdeling. Naast de suite kun je gebruik maken van een familiekamer waar ondermeer een televisie,

magnetron en koelkast staan. In het ziekenhuisrestaurant is een lunch en warme maaltijd verkrijgbaar. In de meeste gevallen maken ouders één tot drie dagen gebruik van de suite.



Hond in huis & baby op komst



Honden en kinderen kunnen fantastische vrienden zijn. Toch zijn er op jaarbasis nog zo'n 25.000 geregistreerde bijtincidenten, waarbij het vaak gaat om een beet door de eigen hond. Door onze jarenlange ervaring met kraamzorg in gezinnen met honden, weten we dat een hond soms onvoorspelbaar kan reageren op het nieuwe gezinslid.

Goed voorbereiden

Heb je een hond of ben je van plan binnenkort een hond in je gezin op te nemen? Dan heb je je vast wel afgevraagd hoe het straks zal gaan als jullie kindje er is. Zal de hond hier goed op reageren, kan de hond met de baby overweg, zal de hond zich misschien anders gaan gedragen? Reden genoeg om je hier goed op voor te bereiden. Kraamzorg Het Groene Kruis organiseert daarom een voorlichtingsavond over dit onderwerp. In één avond vertelt een gespecialiseerd gedragstherapeut van een hondenschool waarop je moet letten als je een hond in huis hebt tijdens de kraamperiode. Je krijgt informatie over hoe je je hond kunt voorbereiden en met welk gedrag je rekening moet houden als de baby er eenmaal is.

Meer weten?

Kijk voor data, tijden, kosten en beschikbare plaatsen per locatie op onze website onder Voorlichting/Agenda of bel met onze Klantenservice in Groningen (050) 366 64 22, Drenthe (0592) 820 999 of Friesland (0512) 820 999.

nummer
in kraamzorg



Deze folder is tot stand
gekomen met medewerking van
BabyPlanet, Vakkledinghuis
Groningen en HCNON.

BabyPlanet[®]



hcnon
HANDELCENTRUM NOORD-OOST NEDERLAND

[Postadres] Postbus 4044 9701 EA Groningen

[Bezoekadres] Sylviuslaan 2 9728 NS Groningen

[Telefoon] (050) 366 64 11

[Fax] (050) 366 64 17

[E-mail] info@kraamzorghetgroenekruis.nl

[Internet] www.kraamzorghetgroenekruis.nl

[Scan website]

