

december 2015



## Inhoud

Dank!  
Weegschalen  
Centering Pregnancy  
Evenementen 2016  
Waarschuwing Forever Friends romper en pyjama  
Kruidvat  
Kerstkindjes  
Recept Kerst

*Namens onze bestuurder:*

## Dank!

Bij Kraamzorg Het Groene Kruis kijken we tevreden terug - het was een fantastisch jaar. Het mooiste nieuws kwam in november: ons klantwaarderingcijfer is gestegen naar een 9.5! Dat is de hoogste van alle kraamzorgorganisaties in Noord-Nederland en daar zijn we heel erg trots op. Dank voor het vertrouwen dat je in ons stelt. Ook in 2016 kun je op ons rekenen.

Ik wens jou en je gezin fijne kerstdagen en een gezond en gelukkig nieuwjaar!

*Lindy van Breda Vriesman*

*Bestuurder Kraamzorg Het Groene Kruis*

*Namens onze zorgdeskundige en praktijkopleider:*

## Weegschalen

In de maand december ontvangen alle kraamverzorgenden een nieuwe weegschaal. De 'oude' weegschalen begonnen steeds meer mankementen te vertonen en ook was er steeds meer uitval. Deze keer hebben we gekozen voor een weegschaal van het merk Soehnle. Het is een weegschaal die nauwkeuriger is dan de vorige, omdat de schaal acht in plaats van vier weegpunten heeft. Hierdoor wijkt de schaal minder af. Daarnaast is het een inklapbare weegschaal, waardoor de schaal makkelijker mee te nemen is. De kraamverzorgenden ontvangen de weegschaal in een handige tas, zodat de weegschaal goed beschermd is. De weegschaal wordt ook gebruikt door de verpleegkundigen van de GGD.



*Geesje Fokkens*

*Zorgdeskundige en praktijkopleider*

*Namens onze managers kraamzorg:*

## Centering Pregnancy

De Verloskundige Stadspraktijk (VSP) is, in samenwerking met onder andere Kraamzorg Het Groene Kruis, gestart met een vernieuwende vorm van prenatale zorg; Centering Pregnancy. Bij Centering Pregnancy wordt volop aandacht besteed aan voorlichting, onderzoek en ondersteuning van de zwangere vrouw.

### Voorlichting

In plaats van individuele controles tijdens de zwangerschap, wordt de zorg in tien sessies aangeboden aan een groep van tien tot twaalf zwangeren die allemaal ongeveer even ver zwanger

[Postadres] Postbus 4044 9701 EA Groningen  
[Bezoekadres] Queridolaan 5 9721 SZ Groningen  
[Telefoon] (050) 366 64 11  
[Fax] (050) 366 64 17  
[E-mail] [info@kraamzorghetgroenekruis.nl](mailto:info@kraamzorghetgroenekruis.nl)  
[Internet] [www.kraamzorghetgroenekruis.nl](http://www.kraamzorghetgroenekruis.nl)



nummer  
in kraamzorg



zijn. De sessies zijn eerst één keer in de vier weken, daarna één keer in de twee weken. Tijdens deze tien sessies van twee uur worden de zwangerschapscontroles gecombineerd met interactieve lessen waar verschillende onderwerpen aan bod komen, gesprekken over wat de zwangere vrouwen bezighoudt en voorlichting. Dit onder begeleiding van een vaste verloskundige en een kraamverzorgende. De laatste weken van de zwangerschap komt de zwangere wekelijks terug op individuele controle bij de verloskundige. In totaal zijn er tien sessies, de laatste is samen met de baby.

## Onderzoek

De groepssessies beginnen met de medische controles. Afgeschermd van de groep doet de verloskundige het uitwendig onderzoek; voelen van de buik en hartje luisteren met de doptone. De bloeddruk en het gewicht wordt door de zwangere zelf gemeten. Zij noteert deze resultaten in een zwangerschapsboek. Tijdens deze controles heeft de kraamverzorgende een ondersteunende en verbindende rol. Vervolgens gaan de zwangeren verder in groepsverband; tijdens iedere sessie wordt één of meerdere onderwerpen die aansluiten op de fase van de zwangerschap besproken. Partners zijn welkom tijdens het eerste half uur van de sessie. Ze zijn uiteraard ook welkom als het onderwerp 'de bevalling' aan bod komt.

## Ondersteuning

Een reguliere zwangerschapscontrole duurt een kwartier. Na het meten van de bloeddruk en het luisteren naar het hartje, blijft er vaak niet heel veel tijd over om informatie te geven en vragen te beantwoorden. Zoals gezegd komen bij Centering Pregnancy in een sessie van twee uur verschillende onderwerpen aan bod komen. Door de groepsdynamiek halen de zwangeren veel informatie en ervaringen uit de groep. De verloskundige en de kraamverzorgende zijn goed op elkaar ingespeeld. Er is aangetoond dat deze groepsbijeenkomsten voor de zwangere bijdragen aan meer vertrouwen in haarzelf, de zwangerschap, de bevalling en de rol als moeder. Ook is aangetoond dat Centering Pregnancy bijdraagt aan het voorkomen van vroeggeboorte, mogelijk door de toegankelijkheid die deze vorm biedt, maar ook doordat de zwangeren meer prenatale kennis hebben en beter voorbereid zijn op de bevalling. Centering Pregnancy biedt dus tijdens de

[Postadres] Postbus 4044 9701 EA Groningen  
[Bezoekadres] Queridolaan 5 9721 SZ Groningen  
[Telefoon] (050) 366 64 11  
[Fax] (050) 366 64 17  
[E-mail] [info@kraamzorghetgroenekruis.nl](mailto:info@kraamzorghetgroenekruis.nl)  
[Internet] [www.kraamzorghetgroenekruis.nl](http://www.kraamzorghetgroenekruis.nl)



nummer  
in kraamzorg



zwangerschap een goede voorbereiding op de periode die gaat komen. Na verloop van tijd, als men elkaar beter kent en iedereen vertrouwd is in de groep, biedt de groep ook veel ondersteuning.

## Aanmelden

Wil je graag meer weten over je zwangerschap, de bevalling en de kraamperiode en vind je het fijn om andere zwangere vrouwen te ontmoeten? Dan is Centering Pregnancy wellicht iets voor jou! Aanmelden kan via de assistente van de Verloskundige Stadspraktijk (050-3610500).

Vanaf 1 januari 2016 start ook **Verloskundigenpraktijk De Geboortegolf** met het aanbieden van Centering Pregnancy voor hun zwangeren.

*Hilda Battjes & Manon Rolink*  
*Managers kraamzorg*

*Namens onze afdeling communicatie:*

## Evenementen 2016

Op onze website vermelden we in de [agenda](#) onder andere alle data van evenementen waar Kraamzorg Het Groene Kruis bij aanwezig is. Voor 2016 staat al weer een aantal leuke evenementen gepland.

Zo zijn we op 30 januari aanwezig bij de Baby-, peuter- en kleutermarkt in Bibliotheek [Assen](#). Op 4 en 18 maart staan twee Ladies Day & Nights gepland, namelijk in [Stadskanaal](#) en [Eelde](#). Verder zijn we, net als vorig jaar, aanwezig bij de Puur&hecht beurs in [Groningen](#) op 26 maart. We hopen jullie daar allen te mogen begroeten!

Bijna wekelijks komen er nieuwe activiteiten bij. Blijf dus vooral onze website in de gaten houden.

[Postadres] Postbus 4044 9701 EA Groningen  
[Bezoekadres] Queridolaan 5 9721 SZ Groningen  
[Telefoon] (050) 366 64 11  
[Fax] (050) 366 64 17  
[E-mail] [info@kraamzorghetgroenekruis.nl](mailto:info@kraamzorghetgroenekruis.nl)  
[Internet] [www.kraamzorghetgroenekruis.nl](http://www.kraamzorghetgroenekruis.nl)



nummer  
in kraamzorg



## Waarschuwing Forever Friends romper en pyjama Kruidvat

Uit onderzoek is gebleken dat bij een aantal Forever Friends rompertjes en pyjama's van Malu Holland B.V. de drukknopjes kunnen loslaten. Bij inname van deze drukknopjes in de mond door kleine kinderen kan mogelijk verstikkingsgevaar optreden. Deze rompers en pyjama's zijn verkocht bij Kruidvat.

Het gaat om de Forever Friends baby rompertjes en pyjama's in de maten 62/68, 74/80 en 86/92.

Op de rompertjes en pyjama's staat de volgende EAN-code:

Rompertje	Pyjama
5411504066136	5411504066099
5411504066150	5411504066105
5411504066174	5411504066068
5411504066143	5411504066075
5411504066167	5411504066082
5411504066129	5411504066051



Als je in het bezit bent van een van deze rompertjes of pyjama's, stop dan onmiddellijk met het gebruik ervan en breng deze terug naar één van de Kruidvat-winkels. Bij inlevering van het artikel wordt het aankoopbedrag uiteraard volledig vergoed.

Voor meer informatie kan telefonisch contact worden opgenomen met de gratis servicelijn, telefoonnummer 0800 - 1211.

Malu Holland B.V. stelt hoge eisen aan de kwaliteit en veiligheid van haar producten en biedt haar verontschuldigingen aan voor dit ongemak.





## Kerstkindjes

Geboren worden met kerst is bijzonder. Tijdens de kerstdagen worden er in Nederland aanzienlijk minder kinderen geboren dan in de rest van het jaar. Dit komt vooral doordat geplande bevallingen bij voorkeur niet op feestdagen plaatsvinden. Er is dan immers minder personeel beschikbaar om de bevallingen te begeleiden. Ook willen de aanstaande ouders vaak liever geen bevalling tijdens de feestdagen. De meeste moeders geven er de voorkeur aan om op een gewone, doordeweekse dag te bevallen. Tijdens kerst worden er rond de 420 kinderen geboren. Op een doordeweekse dag zijn dit er gemiddeld 540 en op een weekenddag 430. *Bron: CBS*

## Recept Kerst

Op de [website](#) van De Kinderkookshop vonden we het volgende leuke Kerst-recept voor jullie:

Dit schattige sneeuwpopje maak je supersnel! Hij is bovendien ook makkelijk vooraf te bereiden. Leuk en feestelijk dessert voor kinderen bij het kerstdiner!

### Ingrediënten voor vier personen

- vier borrelglasjes
- vanille roomijs (hoeveelheid hangt af van de maat glaasjes die je gebruikt)
- aardbeienjam
- acht decoratiesnoepjes of een decoratiestift voor de ogen
- vier decoratiesnoepjes of een decoratiestift voor de neus
- ijsschepje
- vier stukjes touw of lintjes voor de strikjes



## Recept

Kies vier kleine glaasjes met een dikke wand, zodat ze in de vriezer kunnen (indien nodig). Maak strikjes van een mooi touw of lint. Schuif om de glaasjes heen. Schep een laagje jam onder in de glaasjes. Vul de rest van de glaasjes met roomijs. De bovenste laag hoeft niet glad te zijn, liever wat bol. Vorm een hoofdje met een klein ijsschepje of vorm voorzichtig een balletje met twee lepels. Om te decoreren moet het ijs goed bevroren zijn. Is het door het scheppen en vormen wat zacht geworden? Zet het dan even terug in de vriezer. Plaats daarna de oogjes en het neusje met snoepjes of een decoratiestift.

Deze sneeuwpopjes kun je prima vooraf bereiden! Bewaar ze afgesloten in een bewaardoos in de vriezer.

*Stefany Venema, Inge Klinkert & Marieke Wijninga*  
*Afdeling communicatie*

Afmelden? Mail dan naar [communicatie@kraamzorghetgroenekruis.nl](mailto:communicatie@kraamzorghetgroenekruis.nl)

[Postadres] Postbus 4044 9701 EA Groningen  
[Bezoekadres] Queridolaan 5 9721 SZ Groningen  
[Telefoon] (050) 366 64 11  
[Fax] (050) 366 64 17  
[E-mail] [info@kraamzorghetgroenekruis.nl](mailto:info@kraamzorghetgroenekruis.nl)  
[Internet] [www.kraamzorghetgroenekruis.nl](http://www.kraamzorghetgroenekruis.nl)



nummer  
in kraamzorg

