

Kraamvrouwen in het HJGC

Allereerst willen wij u feliciteren met de geboorte van uw baby. Uw baby is na de geboorte opgenomen in het Haga Juliana Geboortecentrum (HJGC). Hier worden kinderen opgenomen in verschillende leeftijdscategorieën, waaronder pasgeboren baby's. Dit zijn niet alleen te vroeg geboren (premature) baby's, maar ook voldragen baby's die na de geboorte gezondheidsproblemen ondervinden.

In deze folder vindt u onder meer informatie over de faciliteiten die het HJGC u (als kraamvrouw) en uw partner biedt. Ook vindt u in deze folder aandachtspunten voor uzelf en voor uw eigen verloskundige en kraamverzorgende.

Algemene informatie bevalling/keizersnede

Na de bevalling duurt het enige tijd voordat u zich weer de oude voelt. Een zwangerschap, bevalling en geboorte van een baby zijn lichamelijk, geestelijk en sociaal ingrijpend. Uw lichaam heeft tijd nodig om te herstellen, wat enige tijd kan duren. Tijdens dit 'ontzwangeren' kunt u last hebben van verschillende klachten. Hierover kunt u van uw verloskundige en kraamverzorgende meer informatie krijgen.

Keizersnede

De wond van de keizersnede is na ongeveer 1 tot 2 weken dicht en genezen. De weken daarna treedt verdere versterking van het litteken op. In deze periode (de eerste 3 weken na de keizersnede) adviseren wij u het rustig aan te doen. Verder mag u de eerste 6 weken geen zwaar huishoudelijk werk doen, geen lange afstanden fietsen, niet zelf autorijden en niet in bad. U kunt wel douchen. Meer informatie vindt u in de folder '[Keizersnede](#)'.

Problemen eigen gezondheid

Op de afdeling kan geen verpleegkundige zorg worden geboden aan u als kraamvrouw. Bij problemen met uw eigen gezondheid neemt u daarom contact op met een van onderstaande personen, die betrokken is geweest bij uw zwangerschap, bevalling en/of kraamperiode:

- verloskundige
- kraamverzorgende
- huisarts
- gynaecoloog

Algemene aandachtspunten

Het is erg belangrijk dat u een aantal persoonlijke zaken goed in de gaten houdt. Dit is belangrijk voor het herstel van uzelf en het geeft het u ook mogelijkheden en energie om er voor uw baby te zijn.

Huishouden

Als u en uw baby zijn opgenomen in het ziekenhuis is het goed om hulp van naasten te vragen en te accepteren. Bijvoorbeeld iemand die het huishouden thuis overneemt, kookt of boodschappen voor u doet.

Persoonlijke hygiëne

Voor een kraamvrouw is een goede persoonlijke hygiëne van groot belang, onder meer vanwege een verhoogd risico op infectie. Wij raden aan om alleen gebruik te maken van het toilet op de kamer van uw kind en niet van de overige toiletten in het ziekenhuis.

Toiletartikelen zoals doucheschuim, shampoo, kraamverband, zoogcompressen en dergelijke moet u zelf meenemen.

Het is belangrijk om regelmatig te plassen/urineren. Bijvoorbeeld vóór iedere voeding van uw baby. U kunt de verpleegkundige die voor uw baby zorgt ook dagelijks vragen om een nieuwe spoelfles, die u na het urineren kunt gebruiken. Deze spoelfles houdt u zelf bij u.

Vocht en voeding

Een goede voedingstoestand is erg belangrijk voor uw herstel. Het is het belangrijk goed te eten en te drinken. Als u borstvoeding geeft, is het daarnaast belangrijk meer te drinken dan u gewend bent: in elk geval 1,5 tot 2 liter per dag. Meer informatie vindt u de [folder 'Borstvoeding'](#) en de [folder 'Kolven'](#).

Van de voedingsassistenten op de afdeling krijgt u op verschillende momenten van de dag koffie en/of thee aangeboden. Als u borstvoeding geeft, kunt u de verpleegkundige die voor uw baby zorgt, vragen om extra drinken voor uzelf.

Rust/lichamelijke activiteiten

Het is belangrijk zoveel mogelijk rust te nemen, vooral de eerste 2 weken. U kunt bijvoorbeeld tijdens het rustuur op de afdeling ook een rustmoment voor uzelf nemen. Daarnaast is het goed regelmatig te bewegen en te lopen. Luister goed naar uw lichaam.

Til de eerste 6 weken geen zware dingen, zoals tassen en stoelen. Dit in verband met spanning op uw baarmoeder en eventuele littekens. In het ziekenhuis zijn rolstoelen beschikbaar, die u kunt gebruiken.

Borstvoeding, flesvoeding en kolven

Voor informatie met betrekking tot borst- en flesvoeding en kolven verwijzen wij u naar de folders die in het JKZ hierover beschikbaar zijn. U kunt ook altijd naar deze folders vragen.

In het HagaZiekenhuis werken lactatiekundigen, die u kunnen helpen met vragen en problemen rondom de borstvoeding en het kolven. Daarnaast is in het JKZ een aantal elektrische kolfapparaten beschikbaar die u kunt gebruiken. Heeft u vragen? Stel ze gerust aan de verpleegkundige die voor uw baby zorgt.

Verloskundige- en kraamzorg

In het ziekenhuis (zowel op de verpleegafdeling als in het Ronald McDonaldhuis), kunt u altijd uw eigen verloskundige ontvangen. Zowel voor reguliere controlebezoeken als bij problemen. Uw eigen verloskundige kan bij uw baby op de kamer komen, maar het is in overleg ook mogelijk een andere behandelruimte te gebruiken.

Als u de kraamzorg wilt voortzetten in het ziekenhuis, is dit bespreekbaar. Het is dan belangrijk te weten dat de kraamverzorgende in principe alleen zorg biedt aan uzelf. De zorg voor uw baby valt onder verantwoordelijkheid van de verpleegkundige van het ziekenhuis. Bedenk vooraf wel dat u een beperkt aantal kraamzorguren krijgt van de zorgverzekering. Soms kunt u deze uren beter gebruiken

als u thuishkomt uit het ziekenhuis. Vraag eventueel advies aan de kraamzorginstelling en/of de zorgverzekeraar.

Overnachtingsmogelijkheden

Rooming-in

Naast uw aanwezigheid overdag is het in het HJGC ook mogelijk bij uw kind te overnachten: dit heet rooming-in. Vanwege beperkte ruimte op de kamers kan 1 van de ouders van deze mogelijkheid gebruikmaken. Mocht u er als kraamvrouw voor kiezen bij uw baby te overnachten, dan zijn hier wel voorwaarden aan verbonden:

- U moet zichzelf zelfstandig kunnen verzorgen (lichamelijke verzorging, toiletgang, eten en drinken).
- Voor verder informatie verwijzen wij u naar de folder "Rooming-in"

Ronald McDonalddhuis

Het Ronald McDonalddhuis (RMD) biedt een thuis aan ouders, broertjes en zusjes tijdens de ziekenhuisopname van een ziek kind. In het RMD is geen medische zorg aanwezig. Het 'huis' is gevestigd in het JKZ. De slaapkamers zijn voorzien van telefoon, televisie, douche en toilet. Ook zijn er een gemeenschappelijke woonkamer, keuken, eetkamer en wasruimte. Zo is in het RMD alles aanwezig om het dagelijkse leven enigszins normaal te laten doorgaan. Ook visite is hier welkom. De afdeling waar uw baby is opgenomen, is vanaf het RMD snel te bereiken met de aanwezige lift en rolstoelen.

Per nacht wordt een eigen bijdrage gevraagd. De meeste zorgverzekeringen vergoeden (een deel van) deze verblijfskosten. Vraag dit na bij uw eigen verzekering. Als u gebruikt wilt maken van het RMD kunt u de verpleegkundige die voor uw baby zorgt, vragen naar de mogelijkheden.

Geboortehotel

Als uw baby in de kraamperiode wordt opgenomen in het HJGC, kunt u ook in het Geboortehotel verblijven. Dit is ook gevestigd in het HJGC.

Afhankelijk van het aantal uren kraamzorg waar u nog recht op heeft, kunt u tot de 7^e dag (soms in overleg met de verloskundige tot de 10^e dag) na de geboorte in het Geboortehotel verblijven. Vraag bij uw zorgverzekering na wat wel en niet wordt vergoed en waar u recht op heeft. Het is mogelijk dat bepaalde kosten voor eigen rekening zijn.

Aanmelding bij het Geboortehotel kan door uw verloskundige, de verpleegkundige die voor uw baby zorgt, of door uzelf.

Thuis

U kunt ook overdag (of een deel van de dag) bij uw baby aanwezig zijn en thuis slapen. Als u hiervoor kiest, is het belangrijk dat u de verpleegkundige die voor uw baby zorgt, duidelijk laat weten wanneer u bij uw baby bent en wat uw wensen over de verzorging van uw baby zijn. Dan kan de verpleegkundige hier rekening mee houden.

Kraamafdeling

U wordt alleen opgenomen op de Kraamafdeling als daar een medische indicatie voor is.

Opgenomen op de Verloskunde verpleegafdeling of verblijf in het Geboortehotel

Als u bent opgenomen op de Verloskunde Verpleegafdeling of als u verblijft in het Geboortehotel, is het belangrijk dat u duidelijke afspraken maakt met de verpleegkundige van die afdeling of van het Geboortehotel. Denk hierbij aan afspraken over het tijdstip en de tijdsduur dat u bij uw kind bent, het gebruik van medicatie en maaltijden en wat te doen bij bijzonderheden.

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan aan de verpleegkundigen. Zij staan u graag te woord en verwijzen u zo nodig door.

Bij ontslag uit het ziekenhuis is het belangrijk om uw verloskundige hiervan op de hoogte te stellen. Net als uw kraamzorg en/of het consultatiebureau /Centrum voor Jeugd en Gezin.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u in het HJGC vragen naar de volgende folders:

- Opnameboekje Juliana Kinderziekenhuis
- Opnamefolder afdeling
- Borstvoeding
- Flesvoeding
- Kolven
- Keizersnede
- Adviezen na een grote gynaecologische operatie
- Bekkenbodemoefeningen na een bevalling

Websites HagaZiekenhuis

- www.julianakinderziekenhuis.nl
- www.hagaziekenhuis.nl

Geboortehotel :

- folder: Geboortehotel, Haga
- www.geboortehotel.com

Ronald McDonaldhuis:

- folder: Hartelijk welkom, Ronald McDonald Huis Den Haag
- www.kinderfonds.nl/huisdenhaag

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

146413032023