

Zwanger!

VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK BUITENWATERSLOOT

Verloskundigenpraktijk Buitenwatersloot
Buitenwatersloot 61, 2613 TB Delft

Telefonisch spreekuur
maandag t/m vrijdag 13.00 - 14.00 uur
015 - 213 14 58

Bevalling en spoedgevallen

06 - 51 42 54 40

Je bent zwanger!

- Gefeliciteerd!

Voor je ligt het informatieboek van de Verloskundigenpraktijk Buitenwatersloot. De praktijk bestaat uit vier verloskundigen: Belinda Blanken, Gerrie Bosch, Els van Drunen en Alice Vetten. Zij zullen je de komende tijd begeleiden bij de zwangerschap en uiteindelijk bij de bevalling.



De verloskundigen: v.l.n.r. Gerrie Bosch, Alice Vetten, Els van Drunen, Belinda Blanken

Inhoud

1. De zwangerschap	5
Naar de verloskundige	5
Praktische zaken.	5
Kraamzorg	5
Getrouwd of ongetrouwd	5
Zwangerschapsverlof	6
Kindercrèche	6
Zwangerschapscursussen	6
2. De bevalling	7
Vorbereiding	7
Plaats van de bevalling.	7
Wijze van bevallen.	7
Praktische zaken.	7
Verhogen van het bed	7
Een thuisbevalling	8
Benodigdheden voor bevalling en kraamtijd	8
Begin van de bevalling	9
De weeën komen regelmatig	9
De vliezen breken	9
3. Na de bevalling	11
Borstvoeding of flesvoeding	11
Het geven van borstvoeding	11
Het geven van flesvoeding	12
De kraamperiode	12
Onze rol na de bevalling	12
De aangifte	12
Het hielprikje	12
Veilig slapen	12
Het consultatiebureau	13
De nacontrole	13
Adressen en telefoonnummers	14

1. De zwangerschap

Naar de verloskundige

De eerste controle heb je gehad. Deze nam wat meer tijd in beslag doordat we veel gegevens van jouw en je partner moesten noteren. Er is bloed geprikt en we hebben voor de eerste keer een echo gemaakt van de baby. De volgende controles zullen ongeveer tien minuten duren.

In de eerste maanden van je zwangerschap kom je elke maand op controle. In de loop van de zwangerschap wordt de tijd tussen de controles korter. In de laatste weken kom je elke week. In totaal kom je zo'n tien à twaalf keer op controle. Iedere keer vragen we hoe het met je gaat, meten we je bloeddruk, bepalen we de groei van de baarmoeder en luisteren we naar het hartje van je kind. Later in de zwangerschap beoordelen we ook de groei en de ligging van de baby.

We zorgen ervoor dat je bij de controles kennis kunt maken met ons alle vier, want als je gaat bevallen komt degene die op dat moment dienst heeft. Tijdens de controles kun je natuurlijk ook vragen stellen. Heb je tussen de controles door een vraag dan kun je die opschrijven en bewaren voor de volgende controle of ons bellen tijdens het telefonisch spreekuur.

Praktische zaken

Kraamzorg

Kraamzorg houdt in dat er tijdens de bevalling en in de eerste week erna een speciaal daarvoor opgeleide kraamverzorgende enkele uren per dag bij jullie in

huis komt om voor moeder en kind te zorgen. Voor een goed verloop van de bevalling en de kraamtijd vinden wij een kraamverzorgende noodzakelijk. We raden je dan ook aan de kraamzorg zo snel mogelijk na de eerste controle te regelen. Als je ziekenfonds verzekerd bent, kun je je direct aanmelden bij een kraamzorgorganisatie.

Ben je particulier verzekerd dan moet je eerst contact opnemen met je zorgverzekeraar.

Vaak hebben deze organisaties een contract met een particulier kraamcentrum. Achter in dit boekje vind je de telefoonnummers van een aantal kraamzorgorganisaties.

Getrouwd of ongetrouwd

Als jij en je partner niet getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben moet het vaderschap wettelijk vastgelegd worden. Bij ongetrouwde paren krijgt het kind automatisch de achternaam van de moeder. Wil je de achternaam van de vader voor jullie kindje dan moeten jullie tijdens de zwangerschap samen een verklaring afleggen bij de Burgerlijke Stand. Deze verklaring moet je meenemen als het kindje na de bevalling aangegeven wordt bij de gemeente.

Als je getrouwd bent krijgt jullie kind de achternaam van de vader. Wil je toch voor de achternaam van de moeder kiezen dan moet dat ook vastgelegd worden bij de Burgerlijke Stand. Regel is wel dat alle kinderen uit één gezin dezelfde achternaam krijgen. Verdere informatie kun je nalezen in de folder die te vinden is in het folderrek in de wachtkamer van de praktijk.

Zwangerschapsverlof

In Nederland heb je recht op zestien weken zwangerschapsverlof, ook als je besluit om na de bevalling te stoppen met werken. Als je zwangerschap voor spoedig verloopt moet je tot zes weken voor de uiterekende datum doorwerken. Langer mag ook, maar vier weken voor de uiterekende datum moet je echt stoppen. Voor het aanvragen van je zwangerschapsverlof heeft je werkgever een zwangerschapsverklaring nodig. Deze verklaring kunnen wij aan je meegeven bij een controle. Na je zwangerschapsverlof kun je ook ouderschapsverlof aanvragen. Hieraan zijn voorwaarden verbonden, die bij elke werkgever anders kunnen zijn. Vraag ze meteen even na dan weet je waar je aan toe bent.

Kindercrèche

Het lijkt nog zo ver weg, maar als jullie willen blijven werken na de geboorte van het kindje dan moet je niet te lang wachten met het regelen van kinderopvang. Kijk in de Stadsgids van Delft of Midden-Delfland, de Gouden Gids, het telefoonboek of op internet voor adressen en telefoonnummers.

Zwangerschaps cursussen

Vooraf wanneer je voor de eerste keer zwanger bent raden we je aan deel te nemen aan een zwangerschaps cursus. Er zijn verschillende mogelijkheden, maar de overeenkomst is dat ze je voorbereiden op wat komen gaat. Een cursus is niet noodzakelijk maar wel nuttig en leuk. In het folderrek in de wachtkamer van de praktijk vind je allerlei folderdijes over de cursussen die in de buurt gegeven worden. Voor alle cursussen moet je je bijtijds aanmelden. Achterin dit boekje vind je een kort overzicht van het aanbod in Delft en omgeving.

2. De bevalling

Naarmate de zwangerschap vordert, ga je steeds meer stilstaan bij de op handen zijnde bevalling. Er moeten beslissingen worden genomen over de plaats en de manier van bevallen en de nodige voorbereidingen moeten worden getroffen.

Vorbereiding

Plaats van de bevalling

Als er geen medische noodzaak is om in het ziekenhuis te bevallen, mag je zelf kiezen waar je je kind ter wereld wilt brengen. Deze keuze is gebaseerd op waar jij en je partner zich prettig en vertrouwd bij voelen. Als je gaat bevallen, komt één van ons jullie begeleiden bij de bevalling. De kraamverzorgende assisteert de verloskundige, zorgt na de bevalling voor moeder en kind en laat alles weer netjes achter.

Mocht je in het ziekenhuis willen bevallen of mocht er een opname in het ziekenhuis nodig zijn, dan verloopt dit door de korte afstand en de goede samenwerking met het Reinier de Graaf Gasthuis altijd erg soepel. Om een indruk te krijgen van de verloskamers kun je deze van tevoren bezichtigen. Dit kan elke vrijdagmiddag om 15.30 uur in het H-gebouw. Wil je hier gebruik van maken, meld je dan om 15.15 uur bij de portier.

Je hebt alle tijd om over de plaats van de bevalling na te denken. We zullen je rond de 34ste week van je zwangerschap vragen of je al een beslissing hebt genomen, maar je kunt nog kiezen tot het laatste moment, zelfs als de bevalling al begonnen is.

Wijze van bevallen

Voor de manier waarop je gaat bevallen, geldt hetzelfde als voor de plaats; je moet je er prettig bij voelen. Je kunt liggend op bed bevallen, maar ook zittend op de baarkruk of in een speciaal hiervoor te huren bad. Bedenk dat je nooit ergens aan vast zit; mocht de baarkruk je bijvoorbeeld niet goed bevallen, kun je altijd nog overstappen naar het bed, of andersom. Wij hebben de baarkruk altijd bij ons.

Ook in het Reinier de Graaf Gasthuis kun je op de kruk bevallen. Deze wordt op het bed geplaatst.



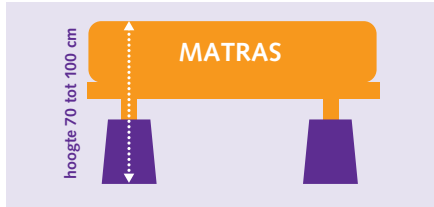
Baarkruk

Praktische zaken

Verhogen van het bed

Zowel voor een bevalling in het ziekenhuis als thuis moet je bed op een hoogte van minimaal 70 cm. en maximaal 100 cm. staan (van de grond tot aan de bovenkant van de matras). De verloskundige en de kraamverzorgende moeten moeder en kind namelijk op een goede hoogte kunnen helpen. Dit doe je door je bed op klossen te zetten of bijvoorbeeld op kratten. De klossen kun je lenen bij Stichting Maatzorg/De Werven.

Als het niet mogelijk is je eigen bed te verhogen, dan moet je zorgen voor een ander (éénpersoons-)bed op de goede werkhoogte. Als het kraambed niet op goede hoogte staat, kan de bevalling niet thuis plaatsvinden.



Hoogte van het kraambed

Een thuisbevalling

Het is belangrijk om een goede plaats in huis te kiezen. In het zeldzame geval dat je door een ambulance naar het ziekenhuis vervoerd moet worden, moet het ambulancepersoneel je per brancard het huis uit kunnen krijgen. Plaats daarom het bed waarop je wilt bevallen beneden als je bijvoorbeeld een moeilijke trap hebt. Zorg er ook voor dat de ruimte waar je wilt bevallen goed verwarmd kan worden. Een natte, pasgeboren baby koelt snel af. Daarnaast moet je er rekening mee houden dat we werkruimte nodig hebben. Aan de linkerzijde van het bed - gezien vanaf het voeteneinde - moet er loopruimte zijn voor ons.

Bescherm het matras waarop je gaat bevallen met een bedzeil of plastic. Het is niet mogelijk om op een waterbed te bevallen. Houd er ook rekening mee dat het bij een thuisbevalling onverwacht noodzakelijk kan zijn om naar het ziekenhuis te gaan. Zorg daarom dat je een 'vlucht koffertje' hebt klaarstaan.

INHOUD VLUCHTKOFFERTJE

- Nachtkleding en gewone kleding voor de aanstaande moeder
- Toiletspullen
- Kleertjes voor de baby
- Stickers van het ziekenhuis (het vroegere ponsplaatje)

Benodigheden voor bevalling en kraamtijd

Zowel voor een bevalling in het ziekenhuis als thuis moet je de volgende benodigheden vanaf 37 weken zwangerschap in huis hebben.

- 5 celstofmatjes
- 2 pakken kraamverband
- 2 pakken maandverband
- 1 pak plastic zakjes
- 1 pompflesje vloeibare zeep
- 1 pak zigzagwatten
- 2 pakken steriele 16/16 gaasjes
- 1 flesje 50 ml. alcohol 70%
- thermometer

Vaak zitten al deze zaken in een zogenaamd 'kraampakket', maar controleer het voor alle zekerheid en schaf ontbrekende dingen aan. Een kraampakket is verkrijgbaar via je verzekering of bij de thuiszorgwinkel.

Als je thuis gaat bevallen moet je naast bovenstaande algemene benodigdheden ook deze extra spullen vanaf 37 weken in huis hebben.

- 1 plastic bedzeil ter grootte van het matras
- 1 ondersteek/po
- 1 celstof kraammatras
- 5 celstofmatjes
- 2 emmers
- 2 stevige, grote vuilniszakken
- 1 keukenrol of toiletpap
- 10 grote steriele 10/10 gazen
- 8 katoenen luiers (gestreken)
- 1 navelklemmetje
- 2 kruiken met kruikenzakken
- 1 zaklamp/looplamp (met batterijen)

Tip: Het is heel handig, als je al deze spullen gemakkelijk bij de hand hebt, bijvoorbeeld in het babybadje.

Verder is het handig om kleertjes voor de baby, inclusief mutsje, het vluchtkoffertje en een fototoestel klaar te hebben liggen.

Begin van de bevalling

Normaal begint de bevalling tussen de 37e en 42e zwangerschapsweek. Maar wat is nu eigenlijk het begin van de bevalling?

De weeën komen regelmatig

De bevalling komt op gang met weeën. Weeën zorgen voor ontsluiting van de baarmoedermond, waardoor de baby straks naar buiten gaat komen. In het begin zijn de weeën onregelmatig en nog niet zo sterk. In de loop van de ontsluiting komen ze vaker, regelmatig en houden ze langer aan. Veel vrouwen vin-

den het prettig om in dit stadium de weeën in bad of onder de warme douche op te vangen. Schrik niet als de weeën na een tijdje niet doorzetten, maar juist weer afzwakken of helemaal ophouden. Dit is vervelend, maar wel normaal. De weeën zullen dan op een later tijdstip weer opnieuw beginnen.

Als je gaat bevallen, kun je ons bellen als de weeën minimaal een uur lang regelmatig komen (elke 4 tot 5 minuten) en ongeveer 1 minuut aanhouden. Het is normaal dat de ontsluiting gepaard gaat met wat slijmerig bloedverlies. Verlies je echter helderrood bloed, waarbij het bloed blijft sijpelen, dan moet je ons meteen even bellen.

De vliezen breken

Probeer altijd een beetje vruchtwater op te vangen op een maandverbandje of in een bekertje en kijk goed wat voor kleur het water heeft. Het is normaal als het water helder (kleurloos of iets roze) is. Zijn de weeën nog niet begonnen dan is de kans groot dat deze nu spontaan op gang komen.

Breken je vliezen 's nachts en is het vruchtwater helder, dan hoeft je ons niet meteen te bellen. Probeer nog even te gaan slapen en bel ons in de loop van de volgende ochtend. Bel ons direct (ook 's nachts) als het vruchtwater niet helder is, maar een beetje bruin of groen. Als je vliezen overdag breken, bel ons dan meteen even, ongeacht de kleur van het vruchtwater. Wanneer je vliezen gebroken zijn en je nog geen weeën hebt, mag je in verband met infectiegevaar niet in bad gaan, maar wel douchen.

Is het hoofdje van de baby nog niet ingedaald als de vliezen breken, bel ons dan meteen. We komen dan thuis even controleren. Het is niet noodzakelijk om plat in bed te gaan liggen. Als het hoofdje dan nog boven de bekkeningang zit, moet je in het ziekenhuis bevallen.

Maak je je ergens zorgen over of vertrouw je iets niet bel ons dan gerust.

WANNEER BEL JE ONS?

- Je hebt een uur lang elke 4 tot 5 minuten een wee van 1 minuut
- Je vliezen breken (overdag bellen)
- Je verliest helderrood bloed
- Je hebt bruin of groen vruchtwater
- Je vliezen breken bij een niet ingedaald hoofdje
- Je bent ongerust

3. Na de bevalling

Borstvoeding of flesvoeding

De keuze is aan jou en is heel persoonlijk. Voor je baby is borstvoeding de allerbeste voeding die er bestaat.

Borstvoeding is een kwestie van vraag en aanbod. Dat wil zeggen: hoe vaker je baby aan de borst zuigt, hoe meer melk je lichaam gaat produceren.

Voor flesvoeding geldt dat alle merken in principe even goed zijn. Kies je voor flesvoeding haal dan vast een pakje in huis, samen met flessen en spenen.

Borstvoeding is gezond!

- het bevat antistoffen tegen infectieziekten;
- het beschermt tegen allergie en CARA (astma);
- het is licht verteerbaar en daardoor goed afgestemd op de darmen van je baby;
- het zuigen aan de borst is goed voor de ontwikkeling van de kaken van je baby en het bevredigt de zuigbehoefte optimaal;
- het bevordert het weer samentrekken van de baarmoeder en vermindert zo het bloedverlies;
- het is goedkoop, op temperatuur en altijd bij de hand.

BORSTVOEDINGSORGANISATIES

De vereniging borstvoeding natuurlijk en borstvoedingsorganisatie La Leche League zijn vrijwilligersorganisaties die informatie geven op basis van moeder-tot-moedercontact. Ze organiseren regionale bijeenkomsten en hebben een telefonische hulpdienst. Zie hiervoor de adressenlijst achterin het boekje.

Het geven van borstvoeding

Hier volgen enkele richtlijnen voor het geven van borstvoeding.

Leg de baby binnen een uur na de bevalling voor de eerste keer aan de borst. Laat je baby de eerste dagen na de bevalling zo vaak mogelijk drinken aan beide borsten. Minimaal 6-7 keer per etmaal.

Het is erg belangrijk dat de baby vanaf het begin goed aangelegd wordt. Vraag hierbij eventueel om hulp, ook in het ziekenhuis. Als de baby goed aangelegd is, doet het voeden geen pijn. Het 'aanhappen' kan wel even pijnlijk zijn.

Bij het voeden hoeft er niet op de tijd gelet te worden. Laat je baby drinken totdat hij vanzelf loslaat en biedt daarna de andere borst aan. Baby's die leren zuigen op fopspenen, flesjes en tepelhoedjes leren een verkeerde zuigtechniek aan. Je borsten kunnen dan minder goed gestimuleerd worden, waardoor je meer kans krijgt op tepelkloven. Deze middelen worden daarom afgeraden.

Gezonde baby's hebben naast de moedermelk geen water, suikerwater of flesvoeding nodig. Dit kan ervoor zorgen dat de baby minder goed aan de borst drinkt. Het advies is wel om bij volledige borstvoeding vitamine K te geven. Je baby krijgt na de geboorte een dosis voor een week. Daarna wordt vitamine K dagelijks gegeven tot een leeftijd van drie maanden.

Je hoeft geen weegschaal in huis te halen om te controleren of je baby goed drinkt. Er wordt gelet op de hoeveelheid

plasluiers, de kleur van de ontlasting, de tevredenheid van je baby en hoe vaak de baby zich meldt voor een voeding.

PROBLEMEN MET DE BORSTVOEDING

Heb je problemen met de borstvoeding dan kun je in eerste instantie terecht bij de kraamverzorgende en de verloskundige. In sommige gevallen kan het raadzaam zijn om advies te vragen aan een lactatiekundige. Dit is iemand die speciaal opgeleid is om vrouwen die borstvoeding geven te begeleiden. De verloskundigen kunnen je informeren hoe je een lactatiekundige in kan schakelen.

Het geven van flesvoeding

Kies je voor het geven van flesvoeding dan is het handig om flessen, spenen en overige benodigdheden in huis te hebben. Zoals aangegeven zijn alle merken even goed, op de verpakking staat hoe de voeding klaargemaakt moet worden. In principe wordt gestart met het geven van 10 ml voeding dit wordt per dag met 10 ml opgevoerd. De kraamverzorgende kan je hierover uitgebreid adviseren.

De kraamperiode

Onze rol na de bevalling

Ook na de geboorte van de baby blijf je onder onze controle. De kraamverzorgende zorgt voor jou en je baby en houdt in de gaten of alles goed verloopt. Als ze vermoedt dat er iets mis is, neemt ze contact op met ons. In principe bezoeken wij je na de bevalling drie à vier keer aan huis. Als het nodig is komen we vaker langs of blijven we jou en je baby langer controleren. Op de vierde of vijf-

de dag na de bevalling geven we je baby het hielprikje. Als je hechtingen hebt, verwijderen we die ongeveer de zesde dag. In principe proberen we onze kraamvisites af te leggen tussen 10.00 en 13.00 uur. Als er een bevalling is of als we veel visites af moeten leggen kan het ook gebeuren dat we 's middags tussen 15.00 en 17.00 uur langskomen.

De aangifte

Na de geboorte van de baby is er een aangifteplicht. De komst van de nieuwe wereldburger moet gemeld worden op het gemeentehuis. Dit moet binnen drie dagen. Sinds kort is het ook mogelijk om dit in het Reinier de Graaf Gasthuis te doen. Meestal doet de vader aangifte, maar ook iemand anders die bij de geboorte aanwezig was mag aangifte doen. Een legitimatiebewijs en trouwboekje of vaderschapsverklaring dienen te worden overlegd bij de aangifte.

De hielprik

Bij de aangifte krijg je een grote witte envelop mee met daarin de benodigdheden voor de PKU-CHT-prik (de hielprik). Wij hebben deze enveloppe nodig om de hielprik te kunnen uitvoeren. We nemen bloed af uit het hielkje van je baby en dit wordt opgestuurd naar een laboratorium. Er wordt gecontroleerd op drie verschillende ziektes. In de envelop vind je een folder met meer informatie over de hielprik. Als alles goed is, krijg je geen bericht.

Veilig slapen

Vooral in de eerste maanden van het leven van je kindje is het heel belangrijk om te letten op veilige slaapomstandigheden. Wiegendoed is het tijdens de

slaap overlijden van een baby in het eerste levensjaar. Met onderstaande richtlijnen verklein je de kans op wiegendood.

- gebruik wollen of katoenen dekentjes in het bedje;
- gebruik geen stootrand in het bedje;
- leg een baby nooit te slapen in een ruimte waarin gerookt wordt;
- zorg dat de baby niet te warm ligt (beter een extra dekentje in een koudere kamer, dan het babykamertje te warm stoken);
- kies een matras dat goed in het bedje past (geen ruimte tussen de wand van het bedje en het matras) en het matras mag maximaal 8 cm dik zijn;
- leg de baby in de eerste week afwisselend op de linker- en rechterzijde;
- als de baby niet spuugt, mag hij na een week op de rug slapen;
- leg de baby niet op de buik in het bedje.

Het consultatiebureau

Na de kraamperiode neemt het consultatiebureau de zorg voor je baby over.

Als de baby een week oud is, dien je contact op te nemen met Stichting Maatzorg/De Werven om de geboorte van je kind te melden. Doorgaans wordt je kort daarna gebeld door de wijkverpleegkundige om een afspraak te maken bij je thuis. Na de geboorte ontvang je ook een uitnodiging voor een gehoorscreening. Deze gehoortest wordt afgenomen als je kindje twee weken oud is.

De nacontrole

Zes weken na de bevalling kom je nog een keer bij ons terug.

Bij de nacontrole gaat het om jou, maar we vinden het altijd leuk als je je baby meeneemt. We praten na over de beval-

ling en vragen naar het verloop van de afgelopen vijf weken. Verder wordt je bloeddruk nog een keer gemeten en als het nodig is, controleren we het ijzergehalte in je bloed. We controleren of de eventuele scheur of knip goed genezen is. Natuurlijk is er ook gelegenheid om vragen te stellen, bijvoorbeeld over anti-conceptie. Om een afspraak te maken voor de nacontrole kun je ons op het telefonisch spreekuur bellen.

Na de nacontrole is onze zorg helemaal afgelopen. Als er iets is met jou of je baby, dien je contact op te nemen met je huisarts en voor vragen kun je terecht bij het consultatiebureau. Voor een eventuele volgende zwangerschap ben je natuurlijk weer van harte welkom bij ons. Alle gegevens over je zwangerschap, bevalling en kraambed bewaren we tien jaar.

Adressen en telefoonnummers

Kraamzorg

Kraamzorg Delfland

Informatie en aanmelden:
(0800) 022 80 00
(aanmelden van 10:00 tot 14:00)
Zorgaanvraag: (015) 212 22 20
www.kraamzorgdelfland.nl

Take Good Care Kraamzorg

Informatie: (0900) 731 11 11
www.takegoodcare.nl

Gouwe Zorg

Informatie: (015) 215 30 85
www.gouwezorg.nl

De Vriendenkring

Informatie: (071) 580 94 32

Kraamzorg de Eilanden

Algemeen: (0181) 39 14 40
www.kraameiland.nl

Zwangerschaps cursussen

Cursussen Maatzorg/De Werven:

Zwangerschapsbegeleiding voor
Turkse Vrouwen en Mannen
Aanstaande oudercursus
Zwanger in beweging
Informatie: (015) 251 79 30
www.maatzorgdewerven.nl

Yoga

Maatzorg/De Werven: (015) 251 79 00
Irmtraud de Wreede: (015) 214 52 50

Haptonomie

Ineke Dicker en Harm Muntinga:
(015) 215 98 72
Wil van Tol: (070) 388 35 57

Cesar

Maaïke van Leur: (015) 213 60 74
Tilly Spoor: (070) 396 06 07

Fitness

Paramedisch Oefencentrum,
Den Hoorn: (015) 261 74 07
Fysiotherapie Koudstaal: (015)
285 59 55

Childbirth preparation course

Tina Keogh, The Hague: (070)
392 54 03
www.greatexpectations.nl

Zwemmen

Sportfondsenbad: (015) 212 00 02
www.sfd.nl
Kerkpolderbad: (015) 256 58 01

Borstvoeding

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

(0343) 57 66 26
www.vbn.borstvoeding.nl

Borstvoedingsorganisatie La Leche

League
(0111) 41 31 89
www.lll.borstvoeding.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

www.nvl.borstvoeding.nl

Websites

www.borstvoeding.nl
www.borstvoedingverdiëntijd.nl
www.greatexpectations.nl

Algemeen

Stichting Maatzorg/De Werven
Algemeen: (015) 251 79 00
www.maatzorgdewerven.nl

Consultatiebureau: (015) 251 79 00
(ma. t/m vr. van 08:00 tot 17:00)

Thuiszorgwinkel: (015) 219 18 50
Van Bleyswijkstraat 85
Geopend ma. t/m za. van 10.00 tot 14.00

Reinier de Graaf Gasthuis
Centrale: (015) 260 30 60

Moeders voor Moeders
Hanneke Beijersbergen: (015)
369 82 63
www.moedersvoormoeders.nl

FIOM
Hulp bij zwangerschap en alleenstaand ouderschap: (073) 612 88 21

VSOP
Betrokken bij erfelijke en/of aangeboren aandoeningen: (035) 603 40 40
www.vsop.nl

Koninklijke Ned. Org. van Verloskundigen
www.knov.nl

Ned. Ver. voor Obstetrie en Gynaecologie
www.nvog.nl

Ned. Ver. voor Ouders van Meerlingen
www.nvom.net

Aanbevolen boeken

Bevallen en opstaan, J. Spanjer, uitg. Bert Bakker.

Duik in je weeën!, Carita Salome, uitg. Holkema & Warendorf.

Het grote wonder, negen maanden in prachtige foto's, Lennart Nilsson, uitg. Ploegsma.

Veilig Zwanger, Beatrijs Smulders & Mariël Croon, uitg. Kosmos.

Veilig bevallen, Beatrijs Smulders & Mariël Croon, uitg. Kosmos.

Handboek borstvoeding, La leche league, uitgeverij Tirion

Kijk ook op onze website:
www.verloskundigen-delft.nl



Belinda Blanken
Els van Druen
Gerrie Bosch
Alice Vetten

Verloskundigen