



Verloskundigenpraktijk
kwaliteit en zorg voor leven

INFORMATIEBOEKJE

HOOFDLOCATIE:
Zorgboulevard aan het ZMC
Koningin Julianaplein 30
1502 DV Zaandam
075-6502174

ASSISTENTE:
075-6502174

DIENSTNUMMER:
085-0801539

BUITENLOCATIE:
Gezondheidscentrum Zaans Kleurrijk
Bristolroodstraat 164
1503 NZ Zaandam

E-mail: info@lavitaverloskundigen.nl
Website: www.verloskundigenzaandam.nl

SOCIAL MEDIA:
Facebook: LavitaZaandam
Instagram: Lavita_verloskundigen

WELKOM BIJ LAVITA

Beste zwangere,

Van harte welkom bij Lavita. Dit boekje bevat informatie die van belang zal zijn tijdens de zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Het is belangrijk dit boekje goed te bewaren. Gedurende de zwangerschap zullen wij het boekje er regelmatig bij pakken om uitleg te geven over de onderstaande onderwerpen. Neem het daarom iedere controle mee in het bijbehorende mapje. Neem ook een kijkje op onze website. Hier kun je veel informatie vinden over onder andere de zwangerschapscontroles, tips voor zwangerschapsklachten en informatie over de bevalling.

Wij wensen jullie een goede zwangerschap,

Het Lavita team



INHOUD VAN DIT BOEKJE:

WERKWIJZE LAVITA

CHECKLIST

ZWANGERSCHAP

MISSELIJKHEID IN EERSTE TRIMESTER

IJZER OPNAME

REIZEN

KINKHOEST

BELLEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

VOEDINGSADVIEZEN

HYGIENE ADVIEZEN

KINDBEWEGINGEN

BEVALLING

BENODIGDHEDEN VOOR DE BEVALLING

BELLEN TIJDENS DE BEVALLING

GEBOORTEPLAN

TIPS TIJDENS DE BEVALLING

KRAAMTIJD

SIGNAAL KAART KRAAMTIJD

DE KRAAMTIJD NA DE VERLOSKUNDIGE

GEGEVENS DELEN EN PRIVACY

HANDIGE ADRESSEN EN LINKS

NOTITIES EN VRAGEN

WERKWIJZE LAVITA

DE ASSISTENTES

Bij Lavita werken enkele assistentes. Ze zijn het eerste aanspreekpunt binnen de praktijk en helpen je graag verder. De assistente is op werkdagen tussen 9.00-17.00u aanwezig en met lunchpauze tussen 12.30-13.00u. Tijdens de lunchpauze is de assistente niet telefonisch bereikbaar.

TELEFOONNUMMER ASSISTENTE: 075-6502174

De assistente kan je helpen met het:

- Maken of wijzigen van een afspraak
- Beantwoorden van e-mails
- Klaarleggen van formulieren
- Beantwoorden van vragen over niet-spoedeisende klachten
- Beantwoorden van praktische vragen

Bij twijfel over een vraag zal de assistente altijd contact opnemen met de verloskundige voor overleg of een terugbelverzoek bij haar achterlaten.

DE VERLOSKUNDIGEN

Omdat wij persoonlijke, laagdrempelige zorg hoog in het vaandel hebben staan, vinden wij het belangrijk dat je vaste verloskundigen hebt tijdens je zwangerschap. Daarom werken wij in twee teams: Team Groen en Team Paars. De werkwijze van de teams is hetzelfde. Het is de bedoeling dat je tijdens je zwangerschap alle verloskundigen van je eigen team leert kennen. Je weet namelijk niet van tevoren welke verloskundige dienst heeft op het moment van je bevalling. Wij werken met dag- en nachtdiensten. In de nacht heeft er altijd een collega voor beide teams dienst, overdag kun je een verloskundige van je eigen team verwachten.

Ten tijden van vakantie of ziekte kun je een enkele keer een waarnemster tegen komen.

DIENTNUMMER LAVITA: 085-0801539

Er is één centraal nummer voor alle teams. In het keuzemenu kies je jouw team en word je direct doorverbonden met de dienstdoende verloskundige.

Dit nummer is dag en nacht bereikbaar, hierbij is goed om te weten dat:

- Dit nummer bedoeld is voor spoedvragen (zoals bloedverlies, buikpijn, het begin van de bevalling, de baby te weinig voelen bewegen, ongerustheid, etc)
- De verloskundige slaapt s'nachts. We verzoeken je daarom indien je gedurende de dag klachten hebt, ons overdag te bellen. Bij klachten die s'nachts ontstaan waar je je zorgen om maakt bel je uiteraard s'nachts.
- Dit nummer is niet bedoeld voor het wijzigen van een afspraak of het opvragen van bloeduitslagen. Daarvoor kun je onze assistente bereiken (zie bovenstaande informatie).

INLOOFSPREEKUUR

Wij hebben naast onze reguliere gesprekken op iedere dinsdagochtend van 9.00u - 11.00u een inloofsprekkuur. Hier kun je vanaf 12 weken zonder afspraak terecht om, buiten de normale afspraken om, het hartje te komen luisteren. Meld je bij aankomst even bij de balie zodat we weten dat je er bent.

VERLOSKUNDIGEN IN OPLEIDING

Lavita is een opleidingspraktijk. Dit betekent dat er regelmatig verloskundigen-in-opleiding met ons meelopen. Dit gebeurt tijdens het spreekuur, bevalling en kraambed. Studenten doen nooit iets zonder jouw toestemming en onze goedkeuring. Als je liever geen student wilt, mag je dit altijd aangeven bij ons of bij de assistente. Kijk tevens voor meer informatie en welke studenten er op dit moment mee lopen op www.verloskundigenzaandam.nl/studenten.

WAT DOEN WE NOG MEER

Bij Lavita staan we allen ingeschreven in het landelijk kwaliteitsregister. Door onszelf blijvend te ontwikkelen en expertise te vergroten zorgen wij dat we jullie een zo'n veilig en prettig mogelijke zorg kunnen bieden. We nemen regelmatig deel aan verschillende scholingen en zijn op de hoogte van de nieuwste wetenschappelijke literatuur. Daarnaast staan wij altijd open voor eventuele specifieke wensen en feedback. Wij horen deze graag van jullie op het spreekuur.

- Vier verloskundigen zijn master-opgeleid, één van hen is tevens gepromoveerd en één is bezig met haar promotie-traject
- Eén verloskundige is seksuologisch hulpverlener en draagconsulent
- Twee verloskundigen plaatsen spiralen
- Alle verloskundigen van Lavita zijn bevoegd voor het voorschrijven van anticonceptie

JOUW TEAM

TEAM: _____

Wil je meer weten over waarom wij in teams werken, of wat dat precies betekent? Check onze website via www.verloskundigenzaandam.nl/de-verloskundigen. Hier vind je ook een overzicht per team welke verloskundigen er in jouw team zitten. Heb je liever één vast gezicht tijdens de zwangerschap, geeft dit dan vooral aan bij de intake.

CHECK-LIST

- ☐ < 16 weken: Kraamzorg regelen
- ☐ < 20 weken: Kraampakket aanvragen
- ☐ > 20 weken: Zwangerschapscursus aanmelden
- ☐ 20-24 weken: Erkenning regelen
- ☐ 22-35 weken: Kinkhoest vaccinatie
- ☐ 26-34 weken: Informatieavonden bezoeken
- ☐ > 36 weken: Klossen in huis
- ☐ > 36 weken: Ziekenhuiskoffer inpakken

KRAAMZORG

Voor 16 weken zwangerschap is het belangrijk dat je de kraamzorg regelt. Wij werken in onze regio veel samen met 'De Kraamvogel' en 'Kraamzus'. Indien Nederlands niet je moedertaal is en je graag een anderstalige kraamzorg wenst, is 'Het Blije Nest' misschien een fijne optie voor jou. Dit bureau heeft kraamverzorgsters die verschillende talen spreken, zoals Arabisch, Turks, Bulgaars etc. Mocht je bij een ander kraambureau willen inschrijven dan hier vermeldt staat is dit uiteraard ook geen probleem. Vraag dan bij het desbetreffende bureau of zij ook assistentie tijdens de bevalling kunnen bieden (thuis of in het ziekenhuis) en voorzien in opstart zorg (ook s' nachts). Aanmelding kan bij de bureaus meestal via hun website of telefonisch.

DE KRAAMVOGEL:
Tel: 088-7788500
www.dekraamvogel.nl

KRAAMZUS:
Tel: 088-4100750
www.kraamzus.nl

HET BLIJE NEST:
Tel: 020-6101055
www.blijenest.nl

KRAAMPAKKET

Het kraampakket is een doos met spullen die de verloskundige en kraamverzorgster tijdens en na de bevalling nodig hebben. Informeer bij je verzekeraar of je deze vergoed krijgt. Indien dit het geval is, zullen zij het kraampakket toesturen. Indien deze niet wordt vergoed kun je deze zelf aanschaffen online of bij een drogist. De kosten hiervan liggen meestal rond de 30 euro.

ERKENNING

Indien jullie niet getrouwd zijn en geen geregistreerd partnerschap hebben, is het belangrijk na te denken over de erkenning en het ouderlijk gezag. Op deze manier zal je partner voor de Nederlandse Staat geregistreerd zijn als vader en tevens de rechten en plichten krijgen van het ouderschap. Ook kunnen jullie besluiten welke achternaam de baby krijgt. Wij adviseren jullie de erkenning en ouderlijk gezag te regelen rond 20 weken zwangerschap via de gemeente Zaanstad. Voor meer informatie: www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/erkenning-kind

KINKHOESTVACCINATIE

Vanaf 22 weken kun je je laten vaccineren tegen kinkhoest. Kinkhoest is een zeer besmettelijke ziekte die voor ernstige benauwdheid en ademnood kan zorgen. Voorheen kregen kindjes bij twee maanden pas hun eerste vaccinatie tegen dit virus. Echter zien we dat juist voor die tijd kindjes het meest kwetsbaar zijn en de ziekte een ernstiger beloop kan hebben. Door in de zwangerschap te kiezen voor deze vaccinatie is je kindje direct na de geboorte al beschermd tegen kinkhoest zodat hij/zij dan niet ernstig ziek kan worden. Via www.22wekenprik.nl vind je meer informatie en bij de GGD Zaanstreek-Waterland kun je terecht met vragen over de vaccinatie en het inplannen van een afspraak. De kinkhoestvaccinatie in de zwangerschap valt onder het rijksvaccinatieprogramma en is daarom kosteloos.

INFORMATIEAVONDEN

Tussen 25-30 weken krijg je onze gedigitaliseerde presentatie over de bevalling toegestuurd per mail. We leggen hierin onder andere uit wat je kunt verwachten van de bevalling, wanneer je ons moet bellen tijdens de bevalling, welke opties ten aanzien van pijnstilling er beschikbaar zijn en andere belangrijke beval-informatie. Tevens ontvang je een link voor een digitale rondleiding van een verloskamer.

Naast deze presentatie van Lavita zijn de “Informatieavond over Borstvoeding” en de “Informatieavond voor Aanstaande Ouders” van het ZMC aanraders. Meer informatie hierover is te vinden via: www.zaansmedischcentrum.nl/over-zmc/agenda-en-voorlichtingsbijeenkomsten/

KLOSSEN EN STEEK

Rond week 30 van je zwangerschap krijg je de intake van het kraambureau waar je je hebt aangemeld. Zij komen op huisbezoek (of een telefonisch consult indien het niet je eerste kindje is) en zullen jou vertellen of je bed verhoogd moet worden. Als je bed te laag is, kun je bedverhogers of klossen (gratis) lenen bij een thuiszorgwinkel. De thuiszorgwinkel in de regio Zaanstad is 'Medipoint'. De klossen kunnen online besteld worden en kunnen thuis bezorgd worden.

MISSELIJKHEID IN HET EERSTE TRIMESTER

WAAR KOMT HET VANDAAN

In het eerste trimester van de zwangerschap kun je door het hormoon HCG erg misselijk worden. Aan het begin van de zwangerschap is dit hormoon in grote mate aanwezig en dit daalt weer tussen week 12 en week 16 in de zwangerschap. Soms kun je zo misselijk zijn dat je ervan moet braken. 80% van de vrouwen wordt misselijk in het eerste trimester en 65% van de vrouwen heeft ook last van braken. Misselijkheid is een vervelende klacht die vaak veel energie vergt. Onderstaande tips kunnen helpen om de misselijkheid te verminderen.

ADVIEZEN BIJ MISSELIJKHEID

- Eet of drink producten met gember (zoals bijvoorbeeld gemberthee)
- Drink voldoende water, dat wil zeggen anderhalve tot twee liter per dag
- Eet kleine beetjes verdeeld over de dag
- Grote maaltijden eventueel in tweeën verdelen (zoals lunch en diner)
- Wees voorzichtig met scherp gekruid voedsel
- Zet naast je bed een pak crackers of beschuit en eet iets voordat je opstaat
- Bij overgevoeligheid voor geur: zorg dat je menthololie (of zalf) bij je hebt waar je aan kunt ruiken, dit neutraliseert de geur gelijk waardoor je er mogelijk niet direct misselijk van wordt

Zowel misselijkheid als braken kunnen heel vervelende klachten zijn en veel invloed hebben op je dagelijks leven. Helpen bovenstaande tips niet? Neem dan contact op met je huisarts, in sommige gevallen kan de huisarts medicatie voorschrijven.

WANNEER TE BELLEN BIJ BRAKEN

Braken is in het eerste trimester vaak normaal, maar in sommige gevallen kan dit extreem verlopen. Als je meer dan één van de volgende klachten hebt neem dan altijd contact op met de huisarts of met Lavita wanneer je:

- Het je dagelijkse leven belemmerd
- Urine donker van kleur wordt (met uitzondering van ochtend urine)
- Een keer (of minder) op een dag plast
- Het gevoel hebt geen vocht of voedsel binnen te kunnen houden
- Je extreem lusteloos voelt

Er zal in je urine worden gekeken of er ketonen aanwezig zijn. Indien dit het geval is, is je lichaam aan het uitdrogen. In dat geval wordt je doorverwezen naar de gynaecoloog.

Kijk tevens op onze website via www.verloskundigenzaandam.nl/zwangerschap voor meer tips en tips voor andere zwangerschapsklachten.

IJZEROPNAME IN DE ZWANGERSCHAP

WAT IS IJZERGEBREK

Als je zwanger bent maakt je lichaam extra bloed aan voor de baarmoeder, placenta en de baby. Daarvoor is het mineraal ijzer nodig. In je bloed vertaalt zich dit naar het hemoglobine-gehalte. Als het hemoglobine-gehalte te laag is dan spreken we van een ijzergebrek. Om te voorkomen dat je hierin een tekort krijgt is het belangrijk voldoende ijzerrijke producten te eten. Wij controleren het hemoglobine-gehalte standaard twee keer in de zwangerschap. De eerste keer is bij de intake en de tweede keer tussen 27-30 weken zwangerschap. Op indicatie controleren wij het hemoglobine vaker. De volgende tips helpen je om je hemoglobine gehalte zo optimaal mogelijk te houden. Mocht er ondanks deze tips toch een ijzergebrek ontstaan, zullen wij je ijzertabletten voorschrijven.

VOEDINGSADVIEZEN

- Eet veel groene (blad)groenten, zoals bijvoorbeeld broccoli, waterkers, spinazie en boerenkool. Ook vind je veel ijzer in vlees en vis. Let op: niet alle soorten vlees en vis mag je eten. Kijk in de app 'ZwangerHAP' voor meer informatie over wat je wel en niet mag eten.
- Eieren
- Volkoren producten, zoals volkoren pasta, rijst of brood
- Bonen, zoals kikkererwten, bruine bonen en linzen
- Peulvruchten en noten (bij voorkeur geen pinda's), denk hierbij ook aan gedroogde soorten fruit, pruimen en rozijnen of macadamia's, cashews en walnoten.

OVERIGE TIPS

- Roosvicee Ferro: dit is een soort diksap met natuurlijk ijzer, een goede manier om je ijzer op pijl te houden. Dit is verkrijgbaar bij de supermarkt.
- 'Gentle Iron' of bisglycinaat: dit is een soort ijzer-supplement die een goed opneembare vorm van ijzer bevat. Je kunt deze kopen bij de drogist of de apotheek.
- Floradix: een elixer dat natuurlijk ijzer bevat. Dit kun je zo drinken of wat aanlengen met water. Dit is tevens een goede aanvulling wanneer je vegetarisch eet.
- Vitamine C stimuleert de ijzeropname. Een glas sinaasappelsap of een stuk fruit bij het eten wordt dus aangeraden. Drink geen zuivel, koffie of thee tijdens of binnen een uur na de maaltijd, deze producten remmen namelijk de opname van ijzer uit het voedsel!

REIZEN IN DE ZWANGERSCHAP

NEEM ALTIJD MEE

- Dit zwangerschapsmapje van Lavita met je zwangerschapskaart (op papier of per mail)
- Zonnebrand-crème met een hoge beschermingsfactor
- Medicijnen: paracetamol, ORS (om in tijden van diarree en braken uitdroging te voorkomen), vraag eventueel je apotheek om advies

VOEDING IN HET BUITENLAND

- Zorg dat je voldoende drinkt, dit betekent anderhalve tot twee liter per dag. Bij warm weer is twee liter beter. Drink geen water uit de kraan (bij landen waar dit niet kan), uit bronnetjes, fontein en of beekjes. Koop zo nodig water in flessen.
- Zorg dat vlees goed doorbakken is
- Eet geen onverpakt ijs en geen voorgesneden fruit
- Eet geen producten gemaakt van rauwe melk
- Eet bij voorkeur in drukbezochte hotels of restaurants en let dan op dat het eten vers is bereid (kijk bijvoorbeeld uit met all-inclusive buffets e.d.)

PRAKTISCHE TIPS

Fit to Fly:

De meeste vliegtuigmaatschappijen willen voordat je gaat vliegen een fit-to-fly verklaring hebben. Dit geven wij mee in de vorm van een zwangerschapsverklaring en moet binnen een week voordat je gaat vliegen uitgegeven zijn. Officieel heb je deze nodig vanaf 28 weken zwangerschap. Let op: Bij sommige vliegtuigmaatschappijen mag je na een bepaalde termijn niet meer vliegen. Dit verschilt echter per maatschappij. Houdt er rekening mee dat je terugreis voor die termijn moet vallen.

Reisverzekering

Zorg dat je ook in het buitenland goed verzekerd bent (met name voor medische zorg). Raadpleeg je reis- of ziektekostenverzekering voordat je op reis gaat.

Buitenlands ziekenhuis en spoed

Zorg dat je voorafgaand aan je reis de dichtstbijzijnde ziekenhuizen op je reisbestemming weet te vinden. Indien je je niet goed voelt of twijfelt of je een arts nodig hebt mag je ons altijd vanuit het buitenland bellen voor advies. Wij kunnen je dan aangeven of het nodig is een arts te bezoeken. Heb je duidelijk spoed, wacht dan niet en ga meteen naar het ziekenhuis. Stel ons hierna (of bij terugkomst) wel altijd op de hoogte en vraag eventueel een verslag van de arts in het Engels!

VOEDINGSADVIEZEN

VOEDINGSAPP

Wij adviseren elke zwangere de handige gratis app “ZwangerHAP” van het voedingscentrum te downloaden. Deze is beschikbaar via de appstore op je smartphone. Met de app kun je gemakkelijk een voedingsmiddel invoeren en geeft de app aan of dit wel of niet wordt geadviseerd te eten tijdens de zwangerschap. Ook krijg je via de app veiligheidswaarschuwingen als er in een bepaald voedingsmiddel een gevaarlijke stof of bacterie aangetroffen wordt.

SAMENVATTING: WAT KUN JE BETER NIET ETEN?

In hoofdlijnen is het belangrijk om de volgende richtlijnen aan te houden. Heb je vragen over een specifiek product, raadpleeg dan de app “ZwangerHAP” van het voedingscentrum.

Neem vanwege gevaar op besmetting met bacteriën (waaronder listeria) en de parasiet Toxoplasma gondi de volgende producten **niet**:

- Rauw vlees of vleeswaren gemaakt van rauw vlees
- Rauwe en gerookte vis
- Rauw ei
- Rauwe kiemgroente
- Kaas gemaakt van rauwe melk
- Rauwe melk rechtstreeks van de boer

Neem vanwege mogelijk schadelijke stoffen deze producten **niet**:

- Roofvissen zoals zwaardvis, haai en tonijn (ook niet uit blik of gerookt)
- Lever, leverworst of leverpaté
- Alcohol
- Kruidenpillen
- Kalebaskalk (pimba)

Bij sommige producten adviseren we om er **niet meer dan een bepaalde hoeveelheid** van te nemen:

- Maximaal 200mg cafeïne per dag (let hierbij dus op koffie, energiedrankjes en bepaalde soorten thee), check de “ZwangerHAP” app voor meer informatie.
- Maximaal 1 keer vette vis per week
- Niet meer dan 1 à 2 kopjes venkelthee en anijsthee
- Maximaal 2-3 dropjes per dag.

Wil je weten waarom deze adviezen gelden of wil je advies over een specifiek product? Kijk dan op www.voedingscentrum.nl of raadpleeg de app “ZwangerHAP”.

VOEDINGSADVIEZEN

In de zwangerschap wordt er vaak veel aandacht besteed aan de dingen die je niet mag eten. Er zijn echter ook dingen waar je lichaam juist meer behoefte aan heeft. In onderstaande overzicht van het voedingscentrum wordt uitgelegd welke voedingsstoffen je in welke mate zou moeten eten en hoe je ze kunt aanvullen.

Ook adviseren wij je om een week in de zwangerschap je voeding bij te houden in de app "Eetmeter". Zo krijg je direct een goed beeld van je voedingspatroon en van welke voedingsstof je mogelijk te weinig of te veel van binnenkrijgt.

1. Gezond en gevarieerd volgens de Schijf van Vijf

Als je zwanger bent kun je heel veel dingen gewoon eten en drinken. Zo kan een dag eruit zien:



-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  4-7 bruine of volkoren boterhammen
-  4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen
-  40 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1,5 - 2 liter vocht
-  40 gram kaas
-  3-4 porties zuivel
-  25 gram ongezouten noten

Wekelijks aanbevolen hoeveelheid:

-  2 porties vis
-  2-3 eieren
-  max. 500 gram vlees
-  2-3 opscheplepels peulvruchten

2. Eet twee keer per week vis

Als je zwanger bent is het belangrijk om twee keer per week vis te eten. Lukt dit niet? Neem dan een omega-3 (vis)vetzuren supplement met 250-450 mg DHA.



Zoals **zalm** en **forel**

Kies hierbij één keer voor **vette vis** en één keer voor **magere vis**.



Zoals **schelvis** en **schol**



Verhit vis altijd goed.



Vissen zoals **tonijn**, **makreel**, **sardines** en **paling** kun je beter niet eten omdat ze verhoogde gehalten schadelijke stoffen bevatten.

Mocht je vragen hebben over voeding, vitaminesupplementen of je zorgen maken over de hoeveelheid gewicht die je aankomt, voel je dan altijd vrij om dit bij ons bespreekbaar te maken tijdens het spreekuur. Ook kun je veel informatie (en recepten) vinden op de website van het voedingcentrum.

3. Eet voldoende producten met calcium, jodium en ijzer

Tijdens je zwangerschap is het extra belangrijk om genoeg calcium, jodium en ijzer binnen te krijgen. Dus eet voldoende producten met deze voedingsstoffen.

Jodium



vooral in **brood, zuivel en vis**

Lukt het je niet voldoende jodiumrijke producten binnen te krijgen, neem dan elke dag een supplement met maximaal 200 microgram jodium.

Calcium



vooral in **zuivel**

Als het je niet lukt voldoende calciumrijke producten binnen te krijgen, neem dan vanaf 20 weken zwangerschap elke dag een supplement met 1000 milligram calcium.

IJzer



vooral in **vis, kip, vlees, groente en volkoren graanproducten**

De verloskundige/gynaecoloog prikt het ijzergehalte in je bloed. Als die te laag is, krijg je een supplement voorgeschreven.

4. Neem een foliumzuur en vitamine D supplement

Tijdens je zwangerschap heb je aanvullend op je gezonde voeding onderstaande supplementen nodig, omdat je deze voedingsstoffen niet voldoende uit voeding kunt halen:

Vitamine D



10 microgram per dag

Tijdens de hele zwangerschap. Vitamine D helpt bijvoorbeeld bij de botopbouw van de baby.



Foliumzuur



400 microgram per dag

Vanaf ten minste 4 weken vóór de zwangerschap tot 10 weken in de zwangerschap. Foliumzuur verkleint bijvoorbeeld de kans op geboortefwijkingen zoals een open ruggetje.

BELLEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk om ons altijd te bellen in onderstaande gevallen.

Deze informatie is afkomstig uit de patiëntveiligheidskaart ontwikkeld door de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV) en de Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF). Voor meer informatie: www.deverloskundige.nl



Bij Ongerstheid

Besprek je zorgen over je gezondheid of die van je kind met de verloskundige. Ongerstheid is altijd reden om te bellen. Als je de uitleg of informatie niet begrijpt, zeg dit dan tegen de verloskundige. Vraag zo nodig om extra tijd in te plannen.



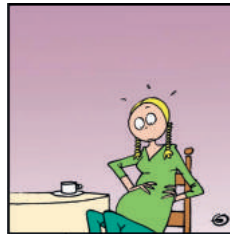
Bij vaginaal bloedverlies

Heb je vaginaal bloedverlies, bewaar je slipje of inlegkruisje, maak eventueel een foto van het bloedverlies als je het niet kunt bewaren en neem contact op met je verloskundige.



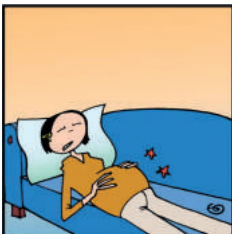
Bij hoofdpijn, sterretjes zien, braken bandgevoel in bovenbuik of bovenrug

Ben je meer dan 20 weken zwanger en heb je last van één of meer van de volgende signalen: continue drukkende voorhoofdpijn, lichtflitsen zien in rust, braken, gevoel van een strakke band om je bovenbuik, pijn tussen de schouderbladen, plotseling vocht vasthouden in het gezicht, handen of voeten. Neem contact op met je verloskundige.



Bij minder bewegingen van je kind dan anders

Ben je 28 weken of verder zwanger en voel je je kind minder bewegen dan je gewend bent? Neem dan contact op met je verloskundige. Zie tevens in dit boekje het kopje "Kindsbewegingen".



Nog geen 37 weken en buikpijn/rugpijn die komt en gaat

Ben je nog geen 37 weken zwanger en heb je buikpijn die komt en gaat, met name in rust? Neem dan contact op met de verloskundige.



Bij vruchtwaterverlies

Wanneer je vliezen breken merk je dat je opeens vaginaal vocht verliest. Het kan een plons vocht zijn, maar je kan ook beetje vocht verliezen. Vaak is vruchtwater helder en kleurloos. Probeer wat vruchtwater op te vangen en bewaar het voor de verloskundige. Neem contact op met je verloskundige.

HYGIENE ADVIEZEN

Onderstaande adviezen helpen je om mogelijke gevaarlijke infecties in de zwangerschap te voorkomen. Deze zijn gebaseerd op adviezen vanuit het RIVM.

Voor meer informatie: www.rivm.nl/zwangerschap-en-infectieziekten



Gebruik tuinhandschoenen als je in de tuin werkt en vermijd contact met zand in de zandbak. Hier kunnen de ziekteverwekkers Toxoplasma en Listeria in zitten.



Ga bij ontstoken tandvlees naar de tandarts of mondhygieniste. Ontsteking kun je voorkomen door dagelijks goed te poetsen en te flossen/tanden stoken.



Verschoon bij voorkeur niet zelf de kattenbak. Als je toch de kattenbak verschoont, gebruik handschoenen en was je handen daarna grondig.



Was je handen na contact met luiers, bloed of speeksel om de kans op besmetting te verkleinen. Vermijd contact met speeksel van kinderen: zoen niet op de mond en stop de speen niet in je eigen mond.



Was je handen voor en na het bereiden van voedsel, na toiletbezoek, het verschonen van luiers en tuinieren. Was verse producten, zoals groente en fruit onder stromend water.



Verhit vlees, vis en schelpdieren tot ze goed gaar zijn en eet geen rauwe vleeswaren. Eet geen producten die rauw vlees of ongepasteuriseerde melk bevatten.



Wil je vlees niet volledig doorbakken? Vries het dan ten minste 2 dagen in bij een temperatuur van -12 graden of lager. Hierdoor dood je de Toxoplasma-parasiet.

KINDSBEWEGINGEN

EERSTE BEWEGINGEN

Naarmate de zwangerschap vordert zul je de baby steeds duidelijker voelen bewegen. Het is normaal de eerste bewegingen van de baby ergens tussen week 16 en 24 te voelen.

Na 24 weken zul je steeds meer een patroon en regelmaat in de bewegingen van de baby leren kennen. Je hoeft de bewegingen dan nog niet dagelijks te voelen. Ieder kind beweegt anders, dus de baby uit een eerdere zwangerschap kan een stuk drukker of rustiger zijn geweest dan de baby in je huidige zwangerschap.

Ben je < 28 weken zwanger en maak je je toch zorgen over de bewegingen van de baby? Kom op het inloopsprekuur om hartje te luisteren of bel de assistente.

NA 28 WEKEN: WANNEER BELLEN?

Vanaf 28 weken is het belangrijk de baby elke dag te voelen volgens het patroon dat je van de baby gewend bent. Twijfel je of dit het geval is: neem dit dan serieus en neem de volgende stappen:

- Ga 2 uur op je linkerzij liggen. Zorg dat je gefocust bent op de bewegingen en laat je niet afleiden door bijvoorbeeld de tv.
- Probeer contact te maken met de baby. Tel alle bewegingen: ook zachte bewegingen of geschuifel tel je mee.
- Beweegt de baby in 2 uur tijd minder dan 10 keer? Of ben je nog steeds ongerust? Bel dan direct op het dienstnummer van Lavita.
- Indien je al de hele dag zorgen hebt over de bewegingen van de baby wacht dan niet tot de avond/nacht af om te bellen, maar bel ons dan al overdag.
- Wacht sowieso nooit af tot de volgende dag!!

BENODIGDHEDEN VOOR DE BEVALLING

THUIS BEVALLEN

Zet je bed vanaf 36 weken op klossen. Klossen haal je gratis bij Medipoint op de Bristolroodstraat vanaf 36 weken. Als je thuis wilt bevallen, zorg dan dat bij 36 weken de volgende dingen klaar staan:

- het kraampakket
- een stapel hydrofiele doeken
- een keukenrol
- twee kruiken
- twee emmers met vuilniszakken
- twee babymutsjes
- je ziekenhuiskoffer (zie hieronder)

IN HET ZIEKENHUIS BEVALLEN

Zet je bed vanaf 36 weken op klossen. Klossen haal je gratis bij Mediopoint op de Bristolroodstraat vanaf 36 weken. De volgende zaken zijn handig om mee te nemen naar het ziekenhuis of in je koffer te stoppen:

- voor moeder: nachthemd, ondergoed, toiletpullen, evt slippers
- voor partner: schoon shirt, toiletpullen
- voor de baby: 2 rompertjes, 2 pakjes (het liefst in verschillende maten), sokjes, mutsje, jasje, warme wikkeldoek en maxi-cosi
- zwangerschapsmapje van Lavita
- kraamboek van de kraamzorg
- legitimatiebewijs
- 2 euro munt (voor de rolstoel in het ZMC)

Denk eventueel ook aan zaken zoals de camera, telefoonoplader, massageolie, druivensuiker, ontspannende muziek en telefoonnummers van mensen die je na de geboorte wilt bellen. In het ziekenhuis zijn handdoeken, washandjes, maandverband en luiers aanwezig en hoeft je dus niet mee te nemen. Indien je flesvoeding wilt geven staat het je vrij om je eigen fles of voeding mee te nemen, deze zijn ook aanwezig in het ziekenhuis dus hoeft je niet per se mee te nemen.

MEER INFORMATIE

Hierboven betreft een samenvatting van de belangrijkste punten. Op onze website is uitgebreide informatie te vinden over de bevalling, de benodigdheden en handige links. Deze kun je vinden via www.verloskundigenzaandam.nl/bevalling.

BELLEN TIJDENS DE BEVALLING

Onderstaande instructies helpen je in te schatten wanneer het handig is om ons te bellen tijdens je bevalling. Je belt hiervoor altijd het dienstnummer van Lavita. Let op: deze instructies gelden vanaf 37 weken.

Indien er tekenen van de bevalling voor 37 weken zijn bel je ons altijd onmiddellijk!

BELLEN MET WEEËN

Bij een eerste kindje bel je ons altijd (ook s' nachts) wanneer:

- je ongerust bent
- je twee uur lang pijnlijke weeën hebt die elke 4-5 minuten komen en 60 seconden aanhouden
- je persdrang hebt (het gevoel dat je tijdens de wee heel nodig moet poepen)

Bij een tweede kindje of volgende kindje bel je ons altijd (ook s' nachts) wanneer:

- je ongerust bent
- je één uur lang pijnlijke weeën hebt die elke 4-5 minuten en 60 seconden aanhouden.
- Let op: in sommige gevallen vertellen we je op het spreekuur dat je eerder moet bellen dan bovenstaande adviezen.
- je persdrang hebt (het gevoel dat je tijdens de wee heel nodig moet poepen)

BELLEN MET GEBROKEN VLIEZEN

Als de vliezen breken zul je vaginaal vocht verliezen wat je niet kunt ophouden/tegen houden. Het vochtverlies zal niet meer stoppen. Je zult continue beetjes vocht blijven verliezen. Probeer altijd wat van het water op te vangen zodat je de kleur goed kunt beoordelen. Bewaar het opgevangen vocht, mogelijk wilt je verloskundige dit ook graag nog zien.

Met gebroken vliezen bel je ons altijd (ook s' nachts) wanneer:

- het vruchtwater groen of bruin is
- je koorts krijgt, dat wil zeggen een (rectaal gemeten) temperatuur van 38 graden of hoger
- de baby minder dan normaal beweegt
- je ongerust bent of wilt overleggen

Als je vliezen 's nachts breken en bovenstaande niet van toepassing is, mag je rustig afwachten tot de volgende morgen. Breng de verloskundige dan rond 9.00u s'morgens op de hoogte.

Wanneer de baby niet voldoende is ingedaald zal de verloskundige dit tijdens het spreekuur met jullie bespreken. Indien de vliezen dan breken ga je altijd direct liggen en bel je altijd (ook s' nachts) de verloskundige.

DIENTSTNUMMER LAVITA: 085-0801539

OVERIGE BELANGRIJKE BELINSTRUCTIES

Je belt ons altijd (ook s' nachts) wanneer:

- je ruim helderrood bloed verliest (dwz zoveel als een menstruatie of in één keer de grootte van een tennisbal). Bewaar het maandverband of maak er een duidelijke foto van.
- je de baby beduidend minder dan normaal voelt bewegen. Let op: indien je al de hele dag twijfelt over de hoeveelheid bewegingen, wacht dan niet tot de avond maar bel bij voorkeur voor 18.00u.

Je hoeft ons niet te bellen wanneer:

- je de slijmprop verliest (hier kan soms een beetje bloed in zitten). Het verlies van de slijmprop kan een teken zijn dat je lichaam zich voorbereidt op de bevalling maar dit kan dagen, soms nog weken, duren.

GEBORTEPLAN

Hebben jij en/of je partner bepaalde wensen omtrent de bevalling en het kraambed? Laat het ons weten in dit geboorteplan! Je bent vrij je wensen te beschrijven volgens (bijvoorbeeld) onderstaand formulier. Wij zullen zoveel mogelijk met jullie wensen rekening houden mits de veiligheid dit toelaat. Kijk tevens voor meer informatie over de bevalling op www.verloskundigenzaandam.nl/bevalling

PLAATS VAN DE BEVALLING:

Plaats: THUIS | ZIEKENHUIS | WEET IK NOG NIET

Speciale wensen tav de bevalkamer:

AANWEZIGEN BIJ DE BEVALLING:

Naam en rol (partner/zus/moeder):

Aanwezig tijdens hele bevalling?

	Ja Nee, alleen tijdens
	Ja Nee, alleen tijdens
	Ja Nee, alleen tijdens
	Ja Nee, alleen tijdens

OMGAAN MET PIJN:

Wensen ten aanzien van het omgaan met pijn en pijnbestrijding:

Wensen ten aanzien van baringshoudingen:

Hoe heb je je voorbereid op de bevalling:

WAT VIND JE BELANGRIJK TIJDENS DE BEVALLING?

WAT VERWACHT JE VAN LAVITA?

HOE VERWACHTEN JULLIE DAT DE PARTNER REAGEERT TIJDENS DE BEVALLING?

WAT VIND JE BELANGRIJK ALS DE BEVALING ANDERS LOOPT?

WENSEN NA DE GEBORTE OF IN HET KRAAMBED:

Soort voeding: BORSTVOEDING | FLESVOEDING

Speciale wensen in de kraamtijd:

TIPS TIJDENS DE BEVALLING

TIPS VOOR HET OPVANGEN VAN DE WEEËN

- Zorg dat je in een rustige omgeving bent. Het is fijn om je partner, moeder en/of een vriendin in de buurt te hebben, maar vermijd drukte. Breng niet teveel mensen op de hoogte dat de bevalling gestart is om veel telefoontjes te vermijden.
- Probeer ondanks de pijn te ontspannen en rustig te ademen.
- Zorg dat je het lekker warm hebt (verwarming, warme sokken, een kruik, enz.)
- Neem een warme douche of bad.
- Vang de weeën op in een lekkere houding: zittend, liggend, hangend, lopend, wiegend, enz. Probeer regelmatig je houding te wisselen.
- Laat iemand je rug, benen of nek masseren.
- Een bevalling vraagt veel energie en je zult waarschijnlijk weinig eetlust en mogelijk misselijkheid ervaren. Probeer toch licht verteerbaar voedsel te nuttigen en drink voldoende.

TIPS VOOR JE PARTNER

- Steun haar zoveel mogelijk en probeer haar wensen zoveel mogelijk in te willigen. Denk er bijvoorbeeld aan om de natte washand voor op haar voorhoofd goed koud te houden, zorgen dat ze wat kan drinken als zij dit wilt, enz. Neem het haar niet kwalijk als ze snauwt: zij voelt nu eenmaal de pijn.
- Als ze je vraagt weg te gaan, verdwijnt dan uit het zicht maar blijf altijd in de buurt. Voel je vooral niet nutteloos: jouw aanwezigheid en steun helpen haar echt.
- Zorg dat je voldoende eet. Let op: sterk geurend voedsel kan soms erg vervelend zijn voor een barende vrouw, kies iets wat niet sterk ruikt of eet buiten de bevalkamer.
- Als je je tijdens de bevalling niet goed voelt: meld het ons. Ga zitten (eventueel met je hoofd tussen je benen), eet wat of loop even de kamer uit.

SIGNAALKAART KRAAMTIJD

Ben je binnen 10 dagen geleden bevallen en herken je één van deze signalen? Neem dan contact op met Lavita op het dienstnummer. Onderstaande adviezen zijn afkomstig uit de signaalkaart van de KNOV, beschikbaar via www.deverloskundige.nl

MOEDER:



Heb je binnen een uur twee maandverbanden vol met bloed? Of verlies je twee stolsels ter grootte van een vuist in een uur? Neem direct contact op met Lavita.



Heb je één of meer van deze klachten: hoofdpijn, gevoel van strakke band om hoofd of bovenbuik, pijn in bovenbuik of tussen de schouderbladen? Neem direct contact op met Lavita.



Heb je koorts van 38,0°C of hoger, soms samen met erge buikpijn of hevig bloedverlies? Neem direct contact op met Lavita.



Heb je een dik, rood en pijnlijk been? Neem direct contact op met de huisarts of de huisartsenpost.



Slaap je weinig, ben je snel geprikkeld en boos of denk je anderen of jezelf kwaad te willen doen? Voel je je erg onrustig? Bespreek dit met je partner en de verloskundige.

KIND:



Heeft de huid of het oogwit van de baby binnen 24 uur na de bevalling een gele kleur? Neem direct contact op met Lavita.



Is de temperatuur van de baby onder de 36,5 of boven de 37,5, heeft hij een snelle of kreunende ademhaling of een grauwe huidskleur? Neem contact op met Lavita.



Zijn de lippen, tong en de binnenkant van de mond bij je baby blauwpaars? Is hij bezweet, benauwd of kortademig bij huilen of drinken? Neem direct contact op met Lavita. Indien de baby in rust blauw of groen kleurt, bel dan direct 112.



Spuugt de baby met een krachtige boog of geeft hij elke voeding veel melk terug? Neem direct contact op met Lavita.

KRAAMTIJD NA DE VERLOSKUNDIGE

Na de bevalling zorgt de kraamverzorgster voor jou en jullie baby. De verloskundige heeft rond de 8ste dag na de bevalling voor het laatst met jullie contact. Veel vaders en moeders vinden het spannend als de kraamverzorgster en verloskundige niet meer langs komen. Dat is heel normaal. Hieronder vind je een aantal tips om je te helpen.

ALGEMENE VRAGEN EN VERZORGING

Voor vragen over de voeding en verzorging van de baby kun je contact op nemen met het consultatiebureau (advieslijn: 075 - 6518340, www.ggdzw.nl). Informeer naar de tijden van het inloopsprekuur bij jou in de buurt. Een verpleegkundige van het consultatiebureau neemt zo'n twee weken na de bevalling contact met je op voor een kennismakingsgesprek.

KOORTS OF ZIEKTE

Heeft je baby koorts en is hij/zij jonger dan drie maanden? Neem dan direct contact op met je eigen huisarts of de huisartsenpost. Een temperatuur van 38 graden of hoger noemen we koorts. Is je baby ouder dan drie maanden? Dan neem je contact op als de koorts langer dan drie dagen aanhoudt. Neem bij twijfel of zorgen altijd contact op met de huisarts!

Wanneer je als kraamvrouw koorts krijgt neem dan altijd contact op met de huisarts of bel in het weekend of buiten kantoor tijden naar de huisartsenpost.

WELZIJN OUDERS

Veel vaders en moeders vinden de eerste maanden met een baby zwaar. Je kan je onrustig, somber en/of verdrietig voelen. Soms voel je je minder blij met je baby dan je had gedacht. Deze gevoelens zijn normaal en gaan vaak vanzelf over. Als deze gevoelens constant aanwezig zijn en je er erg veel last van hebt, dan heb je misschien een postnatale depressie. Ook dit komt regelmatig voor. Neem dan contact op met je huisarts of met de verloskundige. Het is belangrijk om op tijd goede begeleiding te krijgen. Een depressie gaat niet vanzelf over.

VRUCHTBAARHEID EN ANTICONCEPTIE

Ongeacht welke voeding je geeft, kun je vier weken na de bevalling weer vruchtbaar zijn. Als je borstvoeding geeft kan het soms ook even duren voordat je menstruatie op gang komt. Let op: je hebt een eisprong voor je menstruatie, dus het kan zijn dat je al vruchtbaar bent zonder dat je al ongesteld bent geweest. Vrij dus altijd veilig. Denk na welke anticonceptie je wilt gebruiken. Bij borstvoeding kan je sommige vormen van anticonceptie beter niet gebruiken. Bij Lavita kunnen wij een recept voor anticonceptie uitschrijven en plaatsen wij ook spiralen. Het is verstandig tenminste 9 maanden te wachten voordat je opnieuw zwanger wordt. Zo kan je lichaam herstellen. Kijk voor meer informatie op www.verloskundigenzaandam.nl/anticonceptie.

SEKSUALITEIT

Zodra het bloedverlies gestopt is (dit kan tot zes tot achta weken na de bevalling duren) mag je weer vrijen. Echter heeft niet ieder stel dan al behoefte aan seks. Dit is heel normaal! Geef jezelf hiervoor de tijd. Daarnaast is er veel in het lichaam veranderd. Houdt er rekening met dat de eerste keer vrijen ook echt weer kan voelen als “de eerste keer”. Je vagina kan wat gevoelig zijn, je kunt wat droger zijn dan je gewend bent en mocht je borstvoeding geven kunnen je borsten wat gaan lekken. Indien vrijen nog te veel pijn doet, stop en geef je lichaam wat meer tijd om te genezen. Meestal zien we dat na 6 maanden het vrijen geen pijn meer hoort te doen. Als vrijen na die tijd nog steeds gevoelig blijft kun je contact opnemen met de huisarts.

NACONTROLE LAVITA

Rond zes weken na de bevalling kom je op nacontrole bij Lavita. Je kan zelf aangeven bij welke verloskundige je dit graag zou willen. Misschien heb je al een afspraak voor een nacontrole bij de gynaecoloog. Deze heb je alleen als je op medische indicatie onder leiding van de gynaecoloog bent bevallen. We vragen hoe het met jou en de baby gaat, en hoe je terugkijkt op de bevalling. Tevens kunnen wij kijken of je buikspieren weer mooi tegen elkaar aanzitten en is er ruimte voor eventuele vragen. Neem voor het maken van een afspraak contact op met onze assistente: 075-6502174.

DEEL JOUW ERVARING

Wij vinden jullie ervaring van onze zorg altijd erg belangrijk. Je helpt ons en andere zwangeren ontzettend door je ervaring te delen. Dit kan door een recensie achter te laten op social media (facebook: LavitaZaandam, Instagram: Lavita_verloskundigen), google of op www.zorgkaartnederland.nl.

Hebben jullie tips om de zorg te verbeteren of zijn jullie ontevreden over onze zorg? Dit vinden wij natuurlijk erg vervelend en willen dit dan ook graag met je bespreken. Voor meer informatie hierover verwijzen wij graag naar onze website: www.verloskundigenzaandam.nl/klachten maar voel je ook altijd vrij om ons hierover te bellen.

GEGEVENS DELEN EN PRIVACY

Bij de intake is er door jouw verloskundige gevraagd of je toestemming geeft om, indien noodzakelijk, te overleggen met verschillende zorgverleners zoals gynaecologen, kinderartsen, huisartsen, kraamzorg en het consultatiebureau. Lavita zal, met jouw toestemming, tijdens en na de zwangerschap de huisarts op de hoogte stellen via de mail van eventuele medische bijzonderheden. Daarnaast is er gevraagd of wij jouw gegevens mogen delen met verschillende instanties die onder andere worden gebruikt voor verbetering van de zorg. Met onderstaande gegevens deelt Lavita jullie gegevens mits er toestemming voor is gegeven. In sommige gevallen kan het zo zijn indien je geen toestemming geeft dat je bepaalde onderzoek niet kunt laten doen.

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Wij als Lavita vinden het belangrijk om bij te dragen aan de ontwikkeling en verbetering van verloskundige kennis en zorg. Onze praktijk doet regelmatig mee aan medisch wetenschappelijke onderzoeken. Deze onderzoeken zijn altijd geanonimiseerd. We leggen uit aan welk onderzoek de praktijk meedoet, en vragen altijd jouw toestemming. Je bent nooit verplicht om mee te doen.

PERIDOS

Peridos is het landelijke digitale dossier waarin zorgverleners in het kader van de NIPT, de 13 weken echo en de 20 weken echo gegevens vastleggen. Jouw gegevens zijn nodig om de NIPT aan te vragen, een diagnose te kunnen stellen, een behandeling aan te bieden en de kwaliteit van de zorgverlening te waarborgen. Alleen zorgaanbieders die bij de screening betrokken zijn, kunnen de gegevens raadplegen. Het systeem is optimaal beveiligd om jouw privacy te waarborgen. Kijk voor meer informatie op www.peridos.nl.

PERINED

Alle verloskundige zorgverleners (verloskundige, huisarts, gynaecoloog of de kinderarts die moeder en/of kind heeft behandeld) registreren anonieme gegevens over hun zorgverlening in een landelijke registratie, beheerd door de stichting Perined (voorheen PRN). Met deze gegevens wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan met als doel om de medische kennis rond zwangerschap en geboorte te vergroten en de kwaliteit en doelmatigheid van de zorg te verbeteren. Kijk voor meer informatie op www.perined.nl.

PRAEVENTIS

De gegevens van bloedonderzoeken worden vastgelegd in een landelijk registratiesysteem welke onderdeel is van het RIVM. Dit gebeurt om de kwaliteit van het bloedonderzoek te kunnen waarborgen en het proces te kunnen bewaken. Praeventis geeft een signaal af aan de verloskundige als bijvoorbeeld een uitslag afwijkend is en er geen actie wordt ondernomen. Kijk voor meer informatie op www.pns.nl.

HANDIGE ADRESSEN EN LINKS

ECHOPRAKTIJK WAZ

Zorgboulevard aan het ZMC (in de gang bij Lavita)

Koningin Julianaplein 30

1502 DV Zaandam

Tel: 075-7271055

<http://www.echopraktijkwaz.nl/>

FYSIO CENTRUM ZAAANLAND

Zorgboulevard aan het ZMC (naast Lavita)

Koningin Julianaplein 28

1502 DV Zaandam

Tel: 075-6502238

<http://www.fysiocentrumzaanland.nl/>

POLIKLINIEK GYNAECOLOGIE ZMC

Zaans Medisch Centrum (eerste etage, liften zuid, linksaf slaan, route Zuid 1.16)

Koningin Julianaplein 58

1502 DV Zaandam

Tel: 075-6501225

VERLOSKAMERS ZMC

Zaans Medisch Centrum (derde etage, liften zuid, rechtsaf slaan, route Zuid 3.11)

Koningin Julianaplein 58

1502 DV Zaandam

Tel: 075-6507722

LABORATORIUM ZMC

Zaans Medisch Centrum (Begane grond, route Noord 0.3)

Koningin Julianaplein 58

1502 DV Zaandam

Tel: 075-6502240

<https://www.zaansmedischcentrum.nl/patienten/bloedprikken/>

HUISARTSENPOST ZMC

Zaans Medisch Centrum (Ingang spoedeisende hulp, begane grond)

Koningin Julianaplein 58

1502 DV Zaandam

Tel: 075-6533000

<https://huisartsenposten.nl/nl/zaanstreek/>

CONSULTATIEBUREAU

Consultatiebureau Zaanstad

Verschillende locaties met bij behorende telefoonnummers te vinden op de site.

<https://www.ggdzw.nl/>

KRAAMZORGBUREAU'S

De Kraamvogel:

Tel: 088-7788500

<https://www.dekraamvogel.nl/>

Kraamzus:

Tel: 088-4100750

<https://www.kraamzus.nl/>

Blijje Nest:

Tel: 020-6101055

<http://www.blijjenest.nl/>

