

# Hallo wereld.

DIT IS EEN GRATIS UITGAVE VAN **TERRA, CENTRUM VOOR GEBOORTEZORG**

  
**terra**  
CENTRUM VOOR GEBOORTEZORG

**Zwanger;**  
wie zie je  
wanneer?

Een kijkje  
in de  
bevalsuite

En natuurlijk ook:

- ★ Checklist
- ★ Fabels en feiten
- ★ Waar vind je ons?

# Hallo!

Op de bijzondere datum 12-12-'12 ondertekenden tien verloskundigen-praktijken uit de regio, Thebe | Kraamzorg en het TweeSteden ziekenhuis een samenwerkingsovereenkomst. Terra, Centrum voor geboortezorg zag het levenslicht.

Terra, Centrum voor geboortezorg is ontstaan uit de wens om de zorg die we leveren aan vrouwen en hun gezin naar een hoger plan te tillen. Dus bundelen we onze krachten. Als je zwanger bent, kun je als vanouds bij je vertrouwde verloskundige terecht, maar treden er complicaties op, zorgt hij of zij ervoor dat je snel bij de gynaecoloog terecht kan. En weet je al waar je wilt bevallen? Of dat nu thuis, in het ziekenhuis of in het kraamhotel is, de professionals van Terra, Centrum voor geboortezorg staan voor je klaar. Maar ook wanneer zwanger worden niet vanzelfsprekend is, staan we je met raad en daad terzijde.

We zijn blij met Terra en het is dan ook vol trots dat we je dit magazine aanbieden. Natuurlijk staat het boordevol praktische informatie, maar we laten ook allerlei (ervarings)deskundigen aan het woord. Dus installeer je met Hallo Wereld op de bank en lezen maar!

Wij wensen je veel leesplezier en hopen je met dit blad een goed beeld te geven van wat je kunt verwachten van je zwangerschap en bevalling. En wie weet, tot ziens!

Hartelijke groet,  
Team Terra, Centrum voor geboortezorg



[www.terrageboortezorg.nl](http://www.terrageboortezorg.nl)

## IN DEZE UITGAVE



- 2 **Hallo!**
- 3 Inhoud en colofon
- 4 Zwanger; wie zie je wanneer?
- 5 Als zwanger worden niet vanzelf gaat...
- 6 Lactatiekundigen aan het woord
- 8 Zorg voor kinderen bejubeld
- 10 Check, check, **dubbelcheck**
- 11 Fabels en feiten
- 12 **Partijen stellen zich voor**
- 14 Fabels en feiten – het vervolg...
- 15 Een kijkje in de **bevalsuite**
- 16 Eén bevalling, **drie** verhalen
- 18 Heerlijk **in de watten** bij Terra Thebe | De Meiboom
- 20 Wist je dat...
- 22 **Waar** vind je ons?
- 24 **Partners in samenwerking**



### COLOFON

**Hallo wereld**  
is een gratis uitgave van Terra, Centrum voor geboortezorg en verschijnt eenmalig in een oplage van 5.000 exemplaren.

**Hoofredactie**  
Miranda Gramser

**Interviews en teksten**  
Froukje Aben

**Fotografie**  
Raffi Shabaz Nazarian en anderen

**Redactieraad**  
Marieke van Bommel, Miranda Gramser, Irma van den Meijdenberg, Vera Molenaar, Henja Nijkamp, Ben Snoeren, Betty Spruyt en Astrid van der Velden

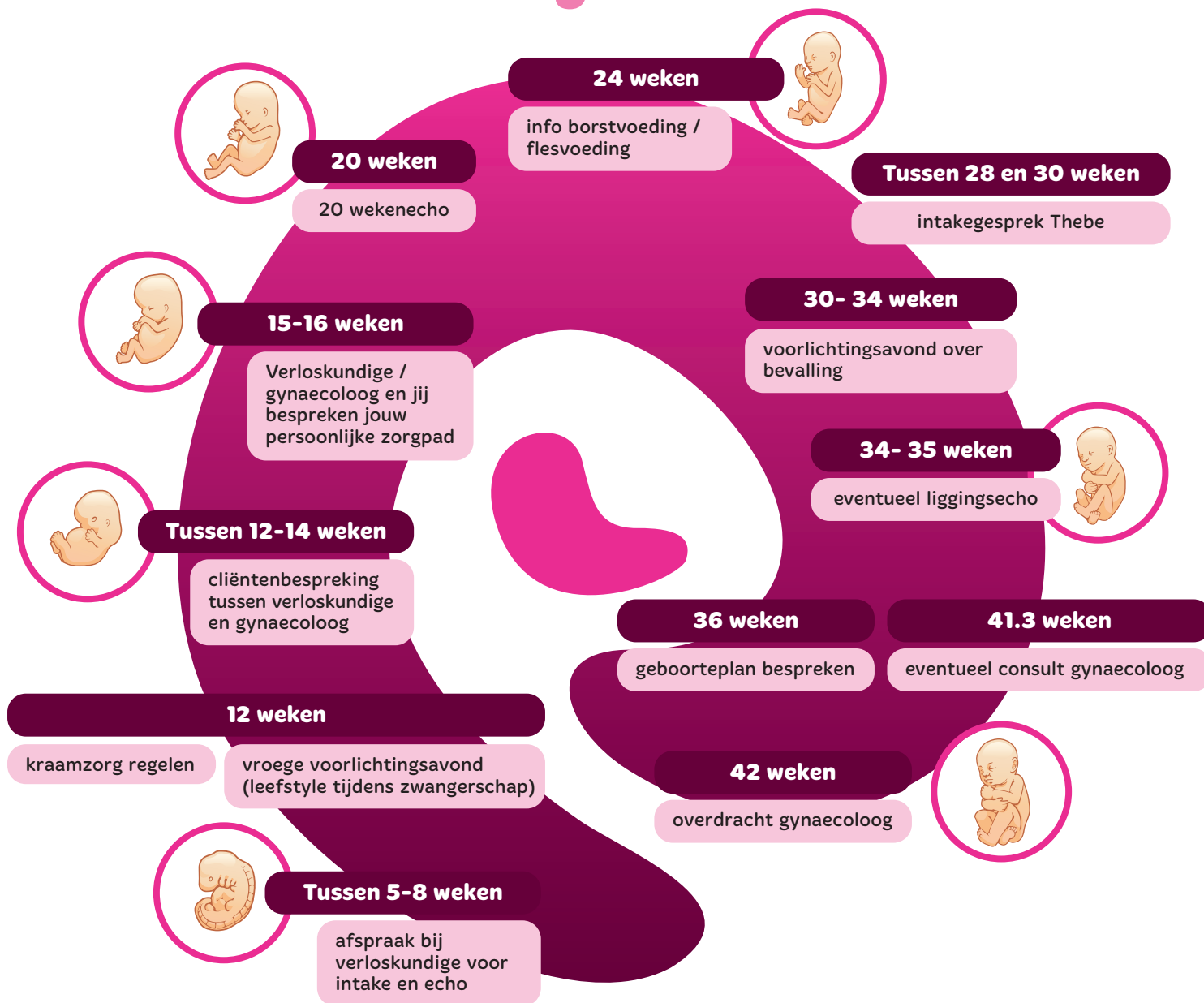
**Formule**  
Stoer Ontwerp! en Terra, Centrum voor geboortezorg

**Vormgeving**  
Ingrid van Ham (Stoer Ontwerp!)

**Druk**  
BCU uitgevers



# Zwanger; wie zie je wanneer?



## Voorlichtingsavonden voor zwangeren

Terra, Centrum voor geboortezorg verzorgt twee verschillende voorlichtingsavonden:

- voorlichting vroeg in de zwangerschap: wat gebeurt er in mijn lijf, leefstijladviezen tijdens de zwangerschap en praktische tips
- voorlichting rondom de bevalling: wat gebeurt er in mijn lijf, waar kan ik bevallen en hoe bereid ik mij voor

Deze voorlichtingsavonden worden afwisselend gegeven.

## Aanmelden?

Deelname is gratis. Wel vragen wij je vooraf aan te melden. Dit kan via het inschrijfformulier op de website. Hier vind je ook de meest actuele data, aanvangstijden en locaties. Jij en je partner zijn van harte welkom!

[www.terrageboortezorg.nl](http://www.terrageboortezorg.nl)

# Als zwanger worden niet vanzelf gaat...

Terwijl om je heen zwangere buiken als paddenstoelen uit de grond lijken te schieten, wil het bij jou maar niet lukken. Elke ongesteldheid is er een teveel en de onrust groeit. Jij en je partner zullen toch wel een kind kunnen krijgen?

Gynaecoloog Ilse van Rooij heeft de cijfers paraat: "Tachtig procent van de paren is binnen een jaar zwanger. Van de overige twintig procent raakt de helft in het tweede jaar in verwachting." Een gezonde vrouw die na een jaar 'proberen' nog niet zwanger is, kan terecht bij de huisarts. Die zal wat eerste testen doen of je direct doorsturen naar het ziekenhuis. Vrouwen bij wie eventuele vruchtbaarheidsproblemen bekend zijn, kunnen daar uiteraard al eerder naar toe.

In het TweeSteden ziekenhuis kom je dan terecht bij het fertiliteitsteam, waar Van Rooij ook deel van uitmaakt. "Vruchtbaarheid gaat om kansen", weet zij. "Natuurlijk doen we standaard onderzoeken, zoals bekijken of eileiders goed doorgankelijk zijn en of het zaad van de man in orde is. Maar er valt nooit met zekerheid te zeggen: als we dit onderzoek en die behandeling uitvoeren, ben je over drie maanden zwanger." Naast het bekijken wat de oorzaak is van een vruchtbaarheidsstoornis zijn de standaard onderzoeken ook bedoeld om een inschatting te maken van de kans op een spontane zwangerschap. "Bij een vrouw zonder eisprong, of een man zonder werkend zaad kunnen we bijvoorbeeld meteen een paar stappen overslaan. Zonder medische hulp komt het bij hen nooit tot een zwangerschap, dus die mensen laten we niet node-loos lang dobberen."

## Goed gevoel

Het TweeSteden ziekenhuis werkt samen met het St. Elisabeth Ziekenhuis, het Amphia Ziekenhuis en het Jeroen Bosch Ziekenhuis in het Centrum Voortplantingsgeneeskunde Brabant. "Zodoende kun je overal in de regio hetzelfde verwachten als je met vruchtbaarheidsproblemen in het ziekenhuis terecht komt", vertelt Van Rooij. De samenwerking betekent ook dat je, als je behandelingen in het TweeSteden ziekenhuis start, geen afscheid hoeft te nemen van je vertrouwde gynaecoloog op het moment dat IVF in het spel komt. "In het TweeSteden

## Wat kun je zelf doen:

- Slik foliumzuur
- Stop met roken, het gebruik van drugs en het drinken van alcohol
- Probeer op een gezond gewicht te komen of te blijven
- Leef gezond



voeren wij geen reageerbuisbevruchtingen uit, daarvoor kunnen mensen terecht bij het IVF-centrum van het Elisabeth en ik ga dan mee. Ander ziekenhuis, maar met je eigen arts erbij dus."

En ben je eenmaal zwanger, is er lang niet altijd reden om bij de gynaecoloog onder behandeling te blijven. "Nee hoor", weet Van Rooij, "Wij houden patiënten niet hier. Als het goed gaat met moeder en ongeboren baby, kunnen ze gewoon bij een verloskundige in de buurt onder controle." De contacten tussen verloskundigen en gynaecologen waren al goed, maar met de komst van Terra, Centrum voor geboortezorg, worden die alleen maar beter. "Als wij iemand overdragen aan de verloskundige, of andersom, proberen we altijd een goed pad uit te stippelen, dat past bij de zwangere en waar zij zich goed bij voelt." ★

# ‘Je hebt iemand nodig die je van goede adviezen voorziet’

die goed moet drinken en groeien, en zijn moeder.” Ook Linda is wat je noemt gepokt en gemazeld. Van huis uit verloskundige, schoolede ze zich in 2009 bij tot lactatiekundige. Ze vertelt: “Ik kreeg twee dochters en besloot mijn eigen verloskundigenpraktijk te verruilen voor een parttime baan.” Ze kwam als lactatiekundige in dienst bij Thebe. Doordat die organisatie met kraamzorgconsulentes werkt, maakt zij vaak tijdens de zwangerschap al kennis met aanstaande moeders. “Als iemand van plan is borstvoeding te gaan geven, maar daar vragen over heeft, zorgt de consulente dat er snel contact gelegd wordt met mij. De kraamvrouw en ik kennen elkaar dus al, dat maakt de drempel om mijn hulp in te roepen lager.” Linda merkt dat ze niet alleen borstvoedende moeders terzijde kan staan, ook kraamverzorgenden weten haar gelukkig te vinden. “Dat is een goede zaak. Zij zijn het, samen met de verloskundigen, die voor de kraamvrouw zorgen en die haar de eerste stappen op het borstvoedingspad doen zetten. Ik vind het fijn dat ze me regelmatig bellen voor overleg, of om een probleem voor te leggen.”

## Interessante ontwikkeling

De samenwerking die het TweeSteden ziekenhuis nu aangaat met Thebe | Kraamzorg en verloskundigenpraktijken noemt Jacqueline interessant. In dit samenwerkingsverband is de klant leidend. “Die geeft aan waar ze behoefte aan heeft en hoe het zorgproces moet gaan lopen. Een spannende ontwikkeling dus.” Zelf hoopt ze dat borstvoeding geven gedragen blijft worden. “Daar zal ik me hard voor maken.” Linda sluit zich daarbij aan, ook zij is, logisch, pleitbezorger van borstvoeding. Ze zag de laatste jaren al hoe gezamenlijke initiatieven vruchten afwerpen. Al zou zij zou het liefst zien dat zij en haar collega overbodig worden. “Borstvoeding is natuurlijk.

Onze moeders, oma’s, vriendinnen, buurvrouwen gaven het ook. Als wij vrouwen elkaar wat beter steunen

en problemen rond de borstvoeding serieus en open met elkaar bespreken, is een lactatiekundige helemaal niet nodig.” Maar tot het zover is? Jacqueline lacht. “Tot die tijd werk ik met veel plezier voor het TweeSteden ziekenhuis en Terra, Centrum voor geboortezorg.” ✨

een zeer ervaren en gedreven professional. Naast haar werk in haar eigen praktijk is ze sinds een aantal jaar in dienst van het TweeSteden ziekenhuis en beweegt ze zich dagelijks in een omgeving waar volgens haar de crème de la crème op het gebied van zorg voor moeder en kind te vinden is. “Dat vind ik echt. Een kind na een keizersnede al op de operatie-

## ‘Borstvoeding is natuurlijk’

kamer bij de moeder? Dat doen ze hier. Artsen en verpleegkundigen borstvoedingsvriendelijk maken? Hoeft niet, dat zijn ze al. De samenwerking tussen de betrokken professionals loopt hier als een trein en iedereen heeft maar één doel voor ogen: de beste zorg voor de ‘klant’. En dat is in mijn geval de baby,

Een gesprek met een lactatiekundige, wordt dat geen standaard promotiepraatje voor borstvoeding? Niets blijkt minder waar, merken we direct als we met Jacqueline van den Berg en Linda van Vroenhoven rond de tafel gaan. Deze doorgewinterde borstvoedingsdeskundigen zijn wars van wollig gepraat en realiseren zich dat elke vrouw en elke situatie anders is. Om maar meteen een misverstand uit de weg te ruimen: borstvoeding kan niet mislukken. “Als je het geprobeerd hebt, is het al gelukt. Ook als je daarna al snel besluit over te stappen op flesvoeding.”

Jacqueline verwondert zich soms over de strenge sfeer die rond borstvoeding hangt: “En omdat in de zorg een ‘sorry-cultuur’ heerst, draaien we soms een beetje om de hete brei heen. Maar ik vind dat je best gewoon hardop mag zeggen dat de beste zorg voor moeder en kind belangrijk is. En daar hoort borstvoeding bij. Daar hoef je je niet voor te verontschuldigen, dat is gewoon zo.” Ze vindt het dan ook de rol van de professionals om goede voorlichting te geven en kersverse ouders met raad en daad terzijde te staan. “We leven in een maatschappij waar alles lukt, maar als je net bevallen bent, gaan dingen soms niet zoals je ze van tevoren bedacht had. Je bent moe, emotioneel, in de war en overweldigd en hebt iemand nodig die je van goede adviezen kan voorzien.”

## Crème de la crème

Jacqueline weet waar ze het over heeft. Zelf moeder van drie kinderen deed ze in 1995 de interne opleiding tot lactatiekundige van de vereniging Borstvoeding Natuurlijk. Sinds die tijd ontwikkelde ze zich door tot



## ZORG VOOR KINDEREN BEJUBELD

# S

# MILE!

Kind en ziekenhuis

Het TweeSteden ziekenhuis zet al jaren actief in op het leveren van de best mogelijke zorg voor kinderen. Dat bleef niet onopgemerkt. De Stichting Kind en Ziekenhuis beloonde het ziekenhuis in februari 2013 met een Gouden Smiley. De stichting roemt het ziekenhuis om de gezinsgerichte zorg en de aandacht en tijd die er is voor zieke kinderen en hun familie.

Het ziekenhuis besloot jaren geleden al om de zorg voor kinderen in te richten volgens het principe 'family centered care', ofwel gezinsgerichte zorg. Manager Zorg Mireille de Wee was van het begin af aan betrokken bij deze cultuuromslag. "Want dat is het zeker", beaamt ze. "Gezinsgerichte zorg betekent dat je je werk organiseert rondom de patiënt, en niet andersom. Het gezin staat centraal en ouders zijn partner in de zorg voor hun eigen kind." Dus maakt de dokter een baby niet wakker voor een onderzoek, maar komt hij of zij terug als zijn patiëntje wakker is. En hoeft een groter kind niet per se om vijf uur te eten, maar mag dat best een half uur later, samen met zijn ouders. Dit alles natuurlijk binnen de medisch verantwoorde grenzen.

### Bij mama

Het ziekenhuis beschikt over kraam- en couveuse-suites, zodat ook baby's die extra zorg nodig hebben dicht bij hun moeder kunnen blijven, ook

als zij zelf nog ziek is. Moeder en kind blijven dus altijd bij elkaar. Een andere verbetering is de uitbreiding van het aantal familiekamers op de kinder-afdeling. Zo kunnen ouders en soms zelfs een broertje of zusje comfortabel blijven slapen. De Wee: "Op alle afdelingen waar kinderen, hoe klein ook, het ziekenhuis binnenkomen, hebben wij een omgeving gecreëerd waar de zorg voor het kind met zijn ouders, broertjes en zusjes het beste tot zijn recht komt. Wij merken dat een gezinsgerichte benadering niet meer tijd kost. Wel vergt het een andere, meer flexibele instelling. Maar de effecten van deze benadering zijn groot. Kinderen en hun familie zijn tevreden en vaak ook verrast dat dit allemaal mogelijk is. Dat ontroert en maakt ons trots."

En dat de medewerkers écht voor de beste zorg gaan, viel de Stichting Kind en Ziekenhuis ook op. De stichting, die zich inzet de situatie voor kinderen die in een ziekenhuis liggen te verbeteren,

kindgericht ziekenhuis



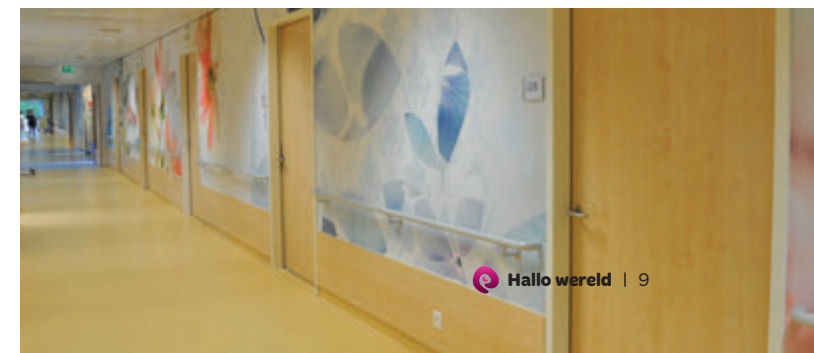
k&z [www.kindenziekenhuis.nl](http://www.kindenziekenhuis.nl)

deed de afgelopen periode een pilot, waarin negen ziekenhuizen getoetst werden. Vijf daarvan kregen daarna de Gouden Smiley.

Wat de stichting betreft voldoet het TweeSteden ziekenhuis ruimschoots aan de criteria voor een gouden exemplaar: "Het TweeSteden ziekenhuis organiseert de zorg rond het dagritme van het kind. Kind en ouders worden actief betrokken bij de behandeling en het personeel is zeer enthousiast."

### Fijne kraamtijd

Gelukkig bevallen de meeste vrouwen van een kerngezonde baby en kunnen ze daarna snel thuis genieten van hun kersverse gezin. Helaas loopt het soms anders en hebben jij of je baby wat langer zorg nodig. De medewerkers van het TweeSteden ziekenhuis staan dan voor je klaar en doen er alles aan jou en je partner, ondanks alle zorgen die er zijn, een fijne kraamtijd te geven. ✨





# Check, check, dubbelcheck

Je bent zwanger! Van alle kanten komt nieuwe informatie op je af en soms zie je door de bomen het bos niet meer.

Tip: maak to-do-lijstjes en vink af. Wij doen alvast een voorzet.

## Net zwanger

- Maak zodra de zwangerschapstest positief is een afspraak bij de verloskundige.
- Eet voldoende groente en fruit en probeer in conditie te blijven; een gezonde leefstijl werkt bevorderlijk voor je zwangerschap.
- Stop, voor zover je dat nog niet had gedaan, met het drinken van alcohol, roken en het gebruik van drugs.
- Slik foliumzuur tot en met de tiende zwangerschapsweek.
- Meld je aan voor kraamzorg zodra je de eerste echo (termijnecho) hebt gehad.
- Denk na over meedoen aan Moeders voor Moeders, [www.moedersvoormoeders.nl](http://www.moedersvoormoeders.nl).
- Check bij je ziektekostenverzekering wat er in je polis staat en welke kraamzorgorganisaties met jouw verzekeraar samenwerken.

## Bijna op de helft

- Er bestaan allerlei zwangerschapscursussen. Wil je 'gewone' gym, of past yoga beter bij je? Wil je meer weten over borstvoeding geven? Verloskundigen en Thebe | kraamzorg bieden allerlei informatie en praktische cursussen aan. Ook bij Terra, Centrum voor geboortezorg vind je informatiemateriaal.
- Bezoek eens een voorlichtingsavond over zwanger zijn of bevallen. Actuele data van alle cursussen en voorlichtingsmomenten en manieren om je aan te melden staan op [www.terrageboortezorg.nl](http://www.terrageboortezorg.nl).
- Als je niet getrouwd bent, moet je partner de baby erkennen bij de gemeente. Regel dit vóór de 24e week van de zwangerschap.
- Laat je gedachten gaan over de voordelen van borstvoeding en laat je hierover goed informeren.

## Het is bijna zover

- Schrijf je wensen rondom de bevalling in een geboortepan en bespreek dit met je verloskundige of gynaecoloog.
- Thebe | Kraamzorg beschikt over kraamzorgconsulentes. Deze professional is je persoonlijke aanspreekpunt tijdens je zwangerschap en kraamtijd.
- Leen bedklossen en huur eventueel een borstkolf in de Thebe | Thuiszorgwinkel of informeer bij je verloskundige.

## De kraamzorgconsulente

Heb je er behoefte aan om af en toe van gedachten te wisselen over de voorbereidingen op de bevalling, dan kun je terecht bij je kraamzorgconsulente van Thebe. Tijdens de zwangerschap en kraamtijd zijn er drie vaste momenten waarop je contact hebt.

- Na je aanmelding neemt de kraamzorgconsulente telefonisch contact met je op.
- Als je zeven maanden zwanger bent, heb je een intakegesprek. Je bespreekt dan je wensen rondom bevalling en kraamtijd.
- Na je kraamtijd neemt de kraamzorgconsulente nog een keer contact met je op om te vragen hoe je de bevalling en de kraamtijd beleefd hebt.

Daarnaast mag je altijd zelf contact opnemen met je kraamzorgconsulente. Kijk op [www.thebe.nl/kraamzorg](http://www.thebe.nl/kraamzorg) voor contactgegevens en (inloop)spreekuren.

# Fabels & feiten

Als je zwanger bent, ontkom je er niet aan: de fabels, ook wel bakerpraatjes genoemd, die je van alle kanten te horen krijgt. Fabels komen vaak voort uit feiten die in de loop der tijd zijn verdraaid, verouderd of veranderd. Verwarrend, want wat is waar? Hieronder een aantal bekende fabels en feiten.

## Sporten is gevaarlijk voor de baby

### Fabel

Recreatieve sporten die je voor je zwangerschap al beoefende, vormen geen probleem. Zelfs paardrijden of skiën mag, zolang je het gevaar niet opzoekt. Sporten is juist aan te raden. Het houdt de conditie beter op peil en is daarmee een goede voorbereiding op de bevalling. Houd er wel rekening mee dat het hormoon relaxine je gewrichten al vanaf het begin van je zwangerschap losser maakt, waardoor je bijvoorbeeld meer kans hebt op verrekkingen of verstuikingen.

## Het eten van rauw vlees is risicovol

### Feit

Slecht doorbakken vlees kun je beter niet eten vanwege het risico op toxoplasmose. Je kunt toxoplasmose oplopen via rauw voedsel dat met kattenuitwerpselen is besmet of door slecht doorbakken vlees van een besmet zoogdier te eten. Vermijd daarom ook filet américain en carpaccio. Het is belangrijk dat je rauwkost goed wast. Het verschonen van de kattenbak en het werken in de tuin kun je het beter niet doen of in ieder geval met handschoenen en daarna goed de handen wassen.



## Listeria is gevaarlijk voor de baby

### Feit

Listeria is een bacterie die aanleiding kan geven tot een voedselinfectie. Ze kan aanwezig zijn in niet-hygiënisch bereid voedsel, of voedsel dat te lang bewaard is en rauw wordt gegeten. Ook kazen die zijn gemaakt van rauwe melk, zoals lopende Franse kazen, kunnen besmet zijn met listeria. Tijdens een zwangerschap kan een listeriabesmetting gevaarlijk zijn, omdat je lichaam anders reageert en de foetus een ernstige besmetting kan doormaken. Let bij het eten van zachte kazen dus goed op of ze van gepasteuriseerde melk gemaakt zijn en bewaar voedsel dat rauw wordt gegeten niet te lang in de koelkast.

## Mosselen zijn verboden

### Fabel

Het is absoluut onzin dat je als zwangere geen scampi's, mosselen of andere schaaldieren zou mogen eten. In het slechtste geval loop je een voedselvergiftiging op en heb je een tijdje last van misselijkheid en diarree, maar daarmee berokken je geen schade aan de foetus.

## Kijk uit met lightproducten

### Feit

Met lightproducten mag je zeker niet overdrijven. Kunstmatige zoetstoffen belemmeren namelijk het transport van aminozuren in het bloed naar het lichaam van de baby. Aminozuren zijn belangrijke voedingsstoffen die onder meer nodig zijn om eiwitten te vormen. Gebruik je te veel lightproducten, dan kan dat misschien tot groeivertraging bij de foetus leiden. Beperk je dus tot één of twee glaasjes light frisdrank per dag.

Terra, Centrum voor geboortezorg, is een bijzonder samenwerkingsverband tussen tien verloskundigenpraktijken uit Tilburg en omstreken, het TweeSteden ziekenhuis en Thebe | Kraamzorg. De professionals van Terra begeleiden je zwangerschap, bevalling en kraamperiode. Door deze intensieve samenwerking krijg jij de beste zorg, passend bij jouw wensen.

Terra staat voor keuzevrijheid om thuis, in het ziekenhuis of in kraamhotel Terra Thebe | De Meiboom te bevallen. Thuis en in het kraamhotel is je eigen verloskundige sowieso bij je, maar ook als je in het ziekenhuis bevalt, kan dit als alles goed gaat samen met jouw verloskundige. Het ziekenhuis vindt gezinsgerichte zorg heel belangrijk. Je kunt er dus op rekenen dat jij, je baby en de rest van je gezin centraal staan!

In het TweeSteden ziekenhuis vind je ook kraamhotel Terra Thebe | De Meiboom waar jij, je partner en je kindje in luxe kraamsuites kunnen verblijven na de bevalling.

### De Vlinder:

“Persoonlijke verloskundige zorg op maat”

### De Zon:

“Groeï en geboorte als een bijzonder en natuurlijk proces”

### Eva:

“Kleinschalige praktijk met persoonlijke aandacht en betrokkenheid”

### Bollebuik:

“Belangstelling voor en betrokkenheid bij cliënten”

### Nuvola:

“Professionele en deskundige verloskundige zorg met persoonlijke aandacht in een ontspannen sfeer”

### Thebe | Kraamzorg:

“Persoonlijke ondersteuning en vakkundige kraamzorg”

### Samen:

“Volwaardige zorg bieden op een kleinschalige en persoonlijke manier”

### Luna:

“Persoonlijke begeleiding staat hoog in het vaandel”

### Het Klavertje:

“Verantwoorde verloskundige zorg met onder andere water- en krukbevallingen”

### De Pareltjes:

“Nadruk in zorgverlening op een natuurlijke benadering van de zwangerschap, bevalling en het kraambed”

### De Bron:

“Goede persoonsgerichte verloskundige zorg op maat”

### TweeSteden ziekenhuis:

“Kwalitatief uitstekende zorg, dichtbij huis en van oudsher met de menselijke maat”





## Eén glaasje alcohol mag best

### Fabel

Alcoholgebruik kan leiden tot afwijkingen en mentale achterstand bij de baby, of zelfs tot een miskraam. Het is niet duidelijk hoeveel alcohol nu eigenlijk kwaad kan. Eén glaasje kan soms al gevolgen hebben. Dus gewoon geen alcohol drinken is het beste advies.

## Veel koffie en cola kunnen geen kwaad

### Fabel

Meer dan twee kopjes koffie of cola kan, maar koffie en cola bevatten cafeïne. Cafeïne kan voor een bloedvatvernauwing zorgen wat een groeivertraging van de baby tot gevolg kan hebben. Ook energiedrankjes zijn af te raden. Behalve een beetje alcohol bevatten deze heel veel cafeïne en suiker.

## Roken is niet echt gevaarlijk, zolang je het maar beperkt

### Fabel

Roken is slecht, zeker tijdens de zwangerschap. Ook als je een beetje rookt heb je meer kans op een miskraam, buitenbaarmoederlijke zwangerschap, vroeggeboorte, doodgeboorte en wiegendood. Gewoon niet doen dus. Dat stress, door het stoppen, schadelijker zou zijn dan een paar sigaretjes per dag is onzin.



## Vliegen is gevaarlijk

### Fabel

Je zwangerschap komt niet in gevaar. Het lichaam ondergaat weliswaar een drukverschil, maar dat heeft geen invloed op de baarmoeder. Ook is de natuurlijke straling in een vliegtuig lichtjes verhoogd, maar het is nooit bewezen dat dat een effect heeft op de gezondheid van je baby.



## De kapper zegt dat een haarkleuring niet slecht is

### Fabel

Veel zwangere vrouwen vragen zich af of ze hun haar mogen laten kleuren. Dat is een moeilijke. Studies hebben aangetoond dat vrouwen die door hun beroep veel in contact komen met chemische haarkleurmiddelen, zoals kapsters, een iets hogere kans hebben op een miskraam of afwijking bij de baby. Daarnaast zijn er mensen die een allergische reactie, jeuk, over hun hele lichaam krijgen. Mocht je toch je haar willen kleuren, doe dat dan in een goed geventileerde omgeving en niet te vaak.

## Zon(nebank) kan geen kwaad

### Feit

De zonnebank is voor niemand echt gezond, maar de UV-stralen gaan niet voorbij je huid. Voor de baby is er dus geen probleem. Wel hebben zwangeren meer last van pigmentatie, waardoor ze het risico lopen op een zwangerschapsmasker of een streep tussen navel en schaamstreek. Die vlekken gaan weken, soms maanden, na de zwangerschap weer weg.

## Je mag niet in bad of gaan zwemmen als je uitgerekend bent

### Fabel

Zwemmen en in bad gaan kunnen heerlijk ontspannend werken. Alleen als je vliezen zijn gebroken mag je niet meer in het water, tenzij je goede weeën hebt en de verwachting is dat de baby binnen aanzienlijke tijd wordt geboren. Dan mag je wel in bad of onder de douche en daarom is een eventuele badbevalling geen probleem.

## Sauna en een heet bad zijn niet goed

### Feit

Het algemene advies is geen sauna voor 12 weken. Daarna is het geen probleem mits je je grenzen niet opzoekt en niet meer dan tien minuten in de sauna blijft. Een stijging van de centrale lichaamstemperatuur moet je namelijk vermijden. Ook bij het nemen van een bad is een badtemperatuur van ongeveer 37-38 graden warm genoeg. ★



# DE BEVALSUITE



# WELKOM, Josephine

## ÉÉN BEVALLING, DRIE VERHALEN

Mascha Boon beviel thuis van haar eerste kind, dochter Josephine. Hoewel ze tot het moment dat haar baby zich aandiende een beetje twijfelde over waar ze wilde bevallen, is ze blij dat het een thuisbevalling werd. Ook haar vriend Thomas kijkt met een goed gevoel terug op de geboorte van zijn dochter. En verloskundige Juultje? Die begeleidde 'een bevalling volgens het boekje'.

### Mascha:

'Ik wist het zeker, ik wilde in het kraamhotel bevallen. Geen rommel thuis, 24 uur per dag op een knopje kunnen drukken voor assistentie, goed verzorgd worden, het leek me wel wat. Ik had er al twee nachten gereserveerd. Toen las ik het boek 'Veilig bevallen' van Beatrijs Smulders en merkte dat ik toch naar een thuisbevalling neigde. Waarom niet? Bevallen is iets natuurlijks en ik vertrouwde erop dat mijn lichaam dit zou kunnen. Ik had veel aan vriendinnen die positieve bevallingsverhalen en goede tips hadden. Maar ook negatieve ervaringen gingen niet aan me voorbij. Ik besloot dat mijn bevalling mijn verhaal zou worden en dat ik er voor al flexibel mee om zou moeten gaan, om teleurstellingen te voorkomen.

Ik las dat een groot deel van alle vrouwen die bij hun eerste bevalling thuis waren, alsnog naar het ziekenhuis moesten, dat verontrustte me. De verloskundige stelde me gerust en ik besloot de optie 'thuisbevalling' open te houden. Als ik me tijdens de bevalling thuis veilig voelde en alles ging goed, dan bleef ik thuis.

Een dag na mijn uitgerekende datum kreeg ik 's avonds voorweeën en om 2.00 uur voelde ik de eerste echte wee. Vanaf dat moment kwamen ze om de vier minuten en na een uur belde ik mijn verloskundige Juultje. Zij kwam een uur later en constateerde twee centimeter ontsluiting. Ik was blij dat de bevalling echt begonnen was, ons kindje kwam eraan! Ik ving in een warm bad weeën op, met een rustig muziekje op de achtergrond. Om half zeven kwam Juultje weer. Ik bleek vier centimeter ontsluiting

te hebben. De vliezen werden gebroken en daarna ging het snel. Ik had weinig tijd om bij te komen tussen de weeën door, toch kon ik ze nog steeds goed opvangen door diep in te ademen door mijn neus en uit door mijn mond of soms door te puffen. De zwangerschapsyoga was niet voor niets geweest.

### Grapje

Juultje moest nog even naar een ander adres en zou dan terugkomen. Toen ik om 8.00 uur persdrang kreeg, belde mijn vriend haar en gelukkig bleek ze al onderweg. Toen zij volledige ontsluiting constateerde, grapte ze: "Als je je kind op de Ringbaan wilt krijgen, moeten we nu gaan." Het werd dus een thuisbevalling en dat voelde goed. Juultje zette alles klaar en de kraamhulp en een leerling-kraamhulp waren snel ter plaatse. Om negen uur mocht ik actief mee gaan persen, dit viel me alles mee.

In plaats van weeën opvangen, ben je echt iets aan het doen. Ik werd heel goed ondersteund door de verloskundige, die me telkens na een perswee vroeg of ik nog een kleine toegift had, daar kon ik wel om lachen. Om 9.24 uur, na twintig minuten persen, is onze prachtige, gezonde dochter geboren.

Ik ben heel blij en dankbaar dat mijn bevalling zo verliep en dat ik het thuis heb kunnen doen. Mensen vragen me soms of het geen troep geeft, thuis bevallen, maar dat is niet het geval. Alles wordt meteen netjes opgeruimd, je bed wordt verschoond en je kunt lekker in je eigen douche. En als dat achter de rug is, rest je niets anders dan in je eigen vertrouwde omgeving genieten van je kersverse gezin.'

### Juultje:

'Al tijdens de zwangerschapscontroles merkte ik dat Mascha niet over één nacht ijs ging. Ze las veel over zwanger zijn en bevallen, koos heel bewust voor zwangerschapsyoga en stelde mij en mijn collega's heel gerichte vragen. Daardoor, en doordat de zwangerschap voorspoedig verliep, zag ik hoe het vertrouwen in haar eigen lijf groeide. Toen ik de nacht van de bevalling binnenkwam, voelde ik direct dat het goed zat. Mascha en Thomas vormden een

perfect team. Nuchter en rustig gaf Mascha zich over aan de weeën. Ik hoefde niets anders te doen dan af en toe de ontsluiting te meten, want de rest deden zij en haar vriend voortreffelijk. Tijdens de persweeën heb ik daar waar nodig gecoacht, verder heb ik Mascha haar gevoel laten volgen en dat ging zo relaxed. Tussen de weeën door had ze zelfs energie voor een praatje of een grapje! Wij nemen geen enkel risico, thuis bevallen kan alleen als het honderd procent goed gaat met moeder en kind. En dat was hier het geval. Na een bevalling volgens het boekje, kwam de kerngezonde Josephine ter wereld. Een bijzonder moment. Ik was te gast tijdens een van de meest intieme momenten uit Mascha en Thomas' leven en toen ik die ochtend hun voordeur achter me dichttrok kon ik alleen maar denken: wauw, wat ging dit goed, en wat heb ik geweldig werk.'

### Thomas:

'Al vroeg in de zwangerschap wist ik dat ik Maschas gevoel wilde volgen. Het is haar lijf, zij moest bevallen en het enige dat ik kon doen was haar zo goed mogelijk steunen. Dat ze neigde naar een thuisbevalling snapte ik wel en gelukkig ging het zoals we voor ogen hadden. Mascha vertrouwde volledig op haar lijf en had daardoor goed grip op de situatie en het omgaan met de pijn. Waar nodig heb ik haar kunnen helpen. Ze was heel rustig en sterk. Het moment dat ze mocht gaan persen was heel spannend. De wetenschap dat je baby er dan echt bijna is... Toen twintig minuten later onze dochter ter wereld kwam, was ik diep onder de indruk. En vooral trots, enorm trots. Op Mascha, die deze zware klus tot een goed einde heeft gebracht, en op mijn prachtige dochter, Josephine!'



Heerlijk in de watten bij Terra Thebe | De Meiboom

# ‘In het kraamhotel is het elke dag feest’

Ze schelen veertig jaar in leeftijd. De een werkt al ruim een kwart eeuw in het kraamhotel, de ander is pas een paar jaar bezig. En waar de een haar werk combineert met een druk gezinsleven met kinderen en kleinkinderen, is dat voor de ander nog niet aan de orde. Toch hebben ze iets belangrijks gemeen, Jeanne Ketelaars en Aukje van Beurden: de passie voor hun vak. Wij spraken met twee kraamverzorgenden van Thebe.

Over roeping, lieve kleine baby's en de handen uit de mouwen. Over nieuwe inzichten, je intuïtie volgen en nog veel meer.

Jeanne werkt al veertig jaar als kraamverzorgende, waarvan 28 jaar in het kraamhotel. Speciaal voor het interview zocht ze oude foto's op. "Kijk dan, het lijkt wel een missiepost!" Ze toont zwart-witkiekjes van kraamkliniek Moedervreugd in Goirle, waar haar carrière begon. Het was inderdaad overduidelijk een andere tijd. Ze wijst naar een foto van een rij bedjes: "Net bevallen vrouwen lagen met elkaar op de zaal, de baby's verbleven op de babykamer, die brachten we 's nachts even naar ze toe voor een voeding en namen ze dan weer mee."

## Beetje verwennen

Kraamverzorgende Jeanne zag hoe het Huis in de Bocht (in de volksmond 'De Bocht') Moedervreugd werd, en later De Meiboom ging heten. Ze verhuisde mee van Goirle naar Tilburg en maakte mee hoe het kraamhotel diverse eigenaren had. Ook zorginzichten en kraamvrouwen veranderden in de loop der jaren, maar Jeanne bewoog mee. Voor haar bleef dat ene doel overeind: een thuissituatie creëren voor kersverse moeders en ze verwennen tijdens

hun eerste kraamdagen. "Het is een roeping", denkt Jeanne. "Ik werkte als kraamhulp in de thuissituatie, stopte toen ik zelf kinderen kreeg, maar bleef het gevoel houden dat ik terug moest. Toen er een vacature kwam bij De Bocht kon ik niet anders dan solliciteren." Aukje herkent dat gevoel maar al te goed: "Toen ik na mijn opleiding bij De Meiboom binnenkwam, wist ik: dit is mijn werk. Het is echt mijn passie." Wat maakt dat deze twee vrouwen met zoveel plezier naar hun werk gaan? Jeanne: "Je kunt vrouwen ondersteunen op het moment dat ze het nodig hebben, dat geeft veel voldoening." Aukje voegt daaraan toe: "In het kraamhotel is het elke dag feest. Het blijft zo bijzonder dat de natuur het steeds weer voor elkaar krijgt een nieuw mensje geboren te laten worden."

Al die kleine baby'tjes... "Superleuk!", vindt Aukje. Ze zag inmiddels heel wat kindjes voorbij komen en allemaal zijn ze even schattig. Ze vindt het fijn als ze moeder en kind samen goed op weg kan helpen. Jeanne: "Dat ouders en baby's tegenwoordig samen

*vroeger en nu...*



op een kamer liggen, is een goede ontwikkeling. Ik vraag moeders vaak of ze hun baby even bloot op hun buik willen. Dat is zo fijn."

## Op één lijn

In april 2013 verhuisde De Meiboom naar het TweeSteden ziekenhuis en namen de kraamvrouwen hun intrek in voormalig geboortecentrum Olivijn. Voor Jeanne betekende dat dat ze afscheid moest nemen van haar vertrouwde plek en in een ander kraamhotel aan de slag is gegaan, voor Aukje bleven dingen bij het oude. Zij werkte namelijk al ruim een jaar bij Olivijn, wat nu de nieuwe Meiboom is en zag hoe prettig het is om medische hulp zo dichtbij te hebben. "Meestal gaat een bevalling goed en wordt er een gezond kindje geboren, soms is wat meer zorg nodig. Dan is het goed dat die voorhanden is. Dat alle disciplines die bij een zwangerschap en bevalling betrokken zijn met de oprichting van Terra heel duidelijk uitspreken samen te willen werken en op één lijn zitten, is positief." ✨





# WIST JE DAT...

» ook bij een bevalling in het TweeSteden ziekenhuis je jouw baby na de bevalling altijd direct op je buik krijgt als je dit wilt, ook na een keizersnede. En dat dit de hechting tussen moeder en kind positief beïnvloedt?

» gezonde voeding van belang is en dat je door goed gezond te eten je kind al een goede start voor de mentale en lichamelijke ontwikkeling meegeeft?

» je partner in Terra Thebe I De Meiboom én in het TweeSteden ziekenhuis altijd bij jou en jouw baby op de kamer mag slapen?

» alle kraamsuites van Terra Thebe I De Meiboom anders zijn ingericht, geïnspireerd op het thema 'Wereldkinderen'? Elke kamer heeft een eigen kleur en sfeer, van Afrikaans tot Toscaans en van Japans tot Scandinavisch.

» er binnen afdeling MoederKind van het TweeSteden ziekenhuis open bezoektijden zijn en dat je dus zélf bepaalt wie er wanneer komt?

» het TweeSteden ziekenhuis het landelijke patiëntenkeurmerk Gouden Smiley heeft voor kindvriendelijke zorg?

» als je regelmatig medicijnen gebruikt en je een kinderwens hebt, dit het beste voor de zwangerschap met je huisarts of apotheker kunt overleggen?

» binnen het TweeSteden ziekenhuis moeder en kind altijd bij elkaar kunnen blijven, ook al heeft een van beiden (of allebei) na de bevalling extra zorg nodig?

» Terra Thebe I De Meiboom al bestaat sinds 1958, afstamt van kraamhotel De Meiboom en vroeger Moedervreugd heette en in Goirle gevestigd was?

» je bij de samenwerkende verloskundigenpraktijken van Terra kunt bevallen waar jij zelf graag wilt?

» het TweeSteden ziekenhuis een baby friendly hospital is en hierdoor voldoet aan strenge eisen rondom de zorg voor borstvoeding?



de gouden smiley



blijven slapen mag

## IN 2012...

» zijn er in het TweeSteden ziekenhuis **1.742 KINDEREN** geboren. 51,5 % daarvan was een jongen

» zijn de meeste kinderen op **DONDERDAG** geboren, de minste op zondag

» hebben de kraamverzorgenden van Thebe I Kraamzorg bij **1.357 BEVALLINGEN** assistentie verleend

» was **JULI** de drukste geboortemaand

» heeft Thebe I Kraamzorg bij bijna **6.000 GEZINNEN** thuis kraamzorg verleend



piek uur tussen  
13.00 en 14.00

» was 20 september de **PIEKDAG** met 15 pas-geborenen

» was de meest gekozen **MEISJESNAAM EMMA** en de meest gekozen **JONGENSNAAM DAAN**

» was gemiddeld genomen het aantal geboorten per dag **5**

» was de **GEMIDDELDE LEEFTIJD** van zwangeren die in De Meiboom verbleven **30 JAAR**

» zijn er **22 TWEELINGEN** geboren

» was het gemiddelde geboortegewicht **3.373 GRAM**

» zijn de meeste kinderen tussen **13.00 EN 14.00** uur geboren

» werd in **80% VAN DE GEVALLEN BORST-VOEDING GEGEVEN** tijdens de kraamtijd

» zijn in de vroege ochtend (tussen 4.00 en 5.00 uur) de **MINSTE** kinderen geboren

» werden er **200 BABY'S** geboren in De Meiboom



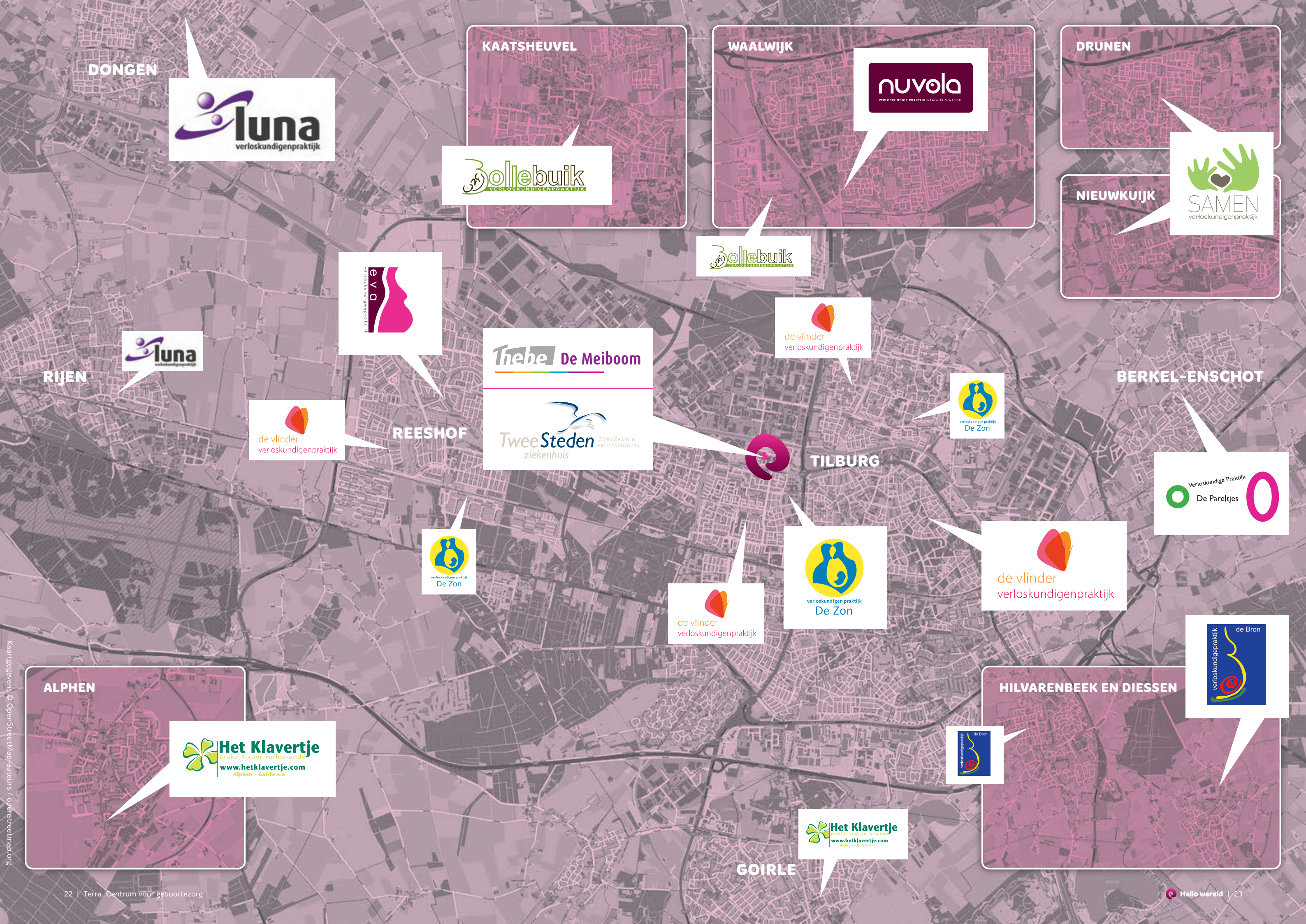
gezonde  
voeding is  
belangrijk!



maar liefst  
22 tweelingen







DONGEN



KAATSHEUVEL



WAALWIJK

nuvola

VERLOSKUNDIGE PRAKTIJK WAALWIJK & WASPIK

DRUNEN



NIEUWKUIJK

verloskundigenpraktijk

RIJSEN



Thebe De Meiboom

Twee Steden ZORGZAAM & PROFESSIONEEL ziekenhuis

de vlinder verloskundigenpraktijk



BERKEL-ENSCHOT

Verloskundige Praktijk De Pareltsjes

REESHOF

de vlinder verloskundigenpraktijk



TILBURG



de vlinder verloskundigenpraktijk



de vlinder verloskundigenpraktijk

ALPHEN

Het Klavertje praktijk voor verloskunde www.hetklavertje.com Alphen - Goirle e.o.

HILVARENBEEK EN DIessen



Het Klavertje praktijk voor verloskunde www.hetklavertje.com Alphen - Goirle e.o.

GOIRLE





### BOLLEBUIK

Verloskundigenpraktijk Bollebuik  
Peperstraat 22 | 5171 EC Kaatsheuvel  
Gezondheidscentrum 'Het Koetshuis'  
Koetshuislaan 627 | 5146 BR Waalwijk  
T. 0416 - 27 36 66  
[www.praktijkbollebuik.nl](http://www.praktijkbollebuik.nl)



### DE BRON

Verloskundigenpraktijk De Bron  
Echternachstraat 1 | 5087 BC Diessen  
T. 06 - 508 052 62  
Schoolstraat 38 | 5081 VH Hilvarenbeek  
[www.bronverloskunde.nl](http://www.bronverloskunde.nl)



### SAMEN

Verloskundigenpraktijk Samen  
Middelweg 2c | 5253 CA Nieuwkuijk  
T. 06 - 267 003 69  
Stationsstraat 1 | 5151 HA Drunen  
T. 0416 - 37 27 25  
[www.verloskundigenpraktijksamen.nl](http://www.verloskundigenpraktijksamen.nl)



### EVA

Verloskundigenpraktijk Eva  
Nistelrodestraat 50 | 5045 MD Tilburg  
T. 013 - 5134 920  
[www.verloskundigenpraktijkeva.nl](http://www.verloskundigenpraktijkeva.nl)



### HET KLAVERTJE

Praktijk voor verloskunde Het Klavertje  
Baarleseweg 63a | 5131 BB Alphen (NB)  
T. 013 - 508 2773  
Gezondheidscentrum Oranjeplein  
Oranjeplein 2d | 5051 LW Goirle  
[www.hetklavertje.com](http://www.hetklavertje.com)



### LUNA

Verloskundigenpraktijk Luna  
Kloosterpad 13e | 5104 JT Dongen  
Catharina van Tussenbroekstraat (tegenover  
nr. 11) | 5122 CS Rijen  
T. 0162 - 31 28 34  
[www.verloskundigenluna.nl](http://www.verloskundigenluna.nl)



### NUVOLA

Verloskundigenpraktijk Waalwijk en Waspik  
César Francklaan 37 | 5144 WD Waalwijk  
T. 0416 - 34 12 20  
[www.praktijknuvola.nl](http://www.praktijknuvola.nl)



### DE PARELTJES

Verloskundigenpraktijk De Pareltjes  
Oranjesingel 33 | 5056 XB Berkel-Enschot  
T. 06 - 290 449 40  
Burg. Verwielstraat 67 | 5062 GC Oisterwijk  
Driehoeven 3 | 5076 BA Haaren  
Valkenierstraat 8c | 5268 DK Helvoirt  
[www.de-pareltjes.nl](http://www.de-pareltjes.nl)



### DE VLINDER

Verloskundigenpraktijk de Vlinder  
Tilburg Centrum:  
Hoefstraat 197-3 | 5014 NK Tilburg  
T. 013 - 543 5352 / 06 - 224 065 42  
Tilburg Noord:  
Dirigentenlaan 23 | 5049 EA Tilburg  
Tilburg West:  
Roelof Kranenburgplein 52 | 5042 MB Tilburg  
Tilburg Reeshof:  
Spaarnwoudelaan 53 | 5035 HP Tilburg  
[www.devlinder.net](http://www.devlinder.net)



### DE ZON

Verloskundigenpraktijk De Zon  
Bezoekadres:  
Lage Witsiebaan 2a | 5042 DA Tilburg  
T. 013 - 542 5763  
Tilburg Reeshof:  
Warmondstraat 116 | 5036 BT Tilburg  
Tilburg Noord:  
Schubertstraat 904 | 5011 CX Tilburg  
[www.verloskundigendezon.nl](http://www.verloskundigendezon.nl)



### THEBE | KRAAMZORG

Kraamhotel Thebe | De Meiboom  
Dr. Deelenlaan 5 (TSz)  
5042 AD Tilburg  
Thebe Kraamzorg hoofdkantoor  
Dr. Deelenlaan 19 | Tilburg  
T. 088 - 117 3100  
[www.thebe.nl](http://www.thebe.nl)



### TWEESTEDEN ZIEKENHUIS

TweeSteden ziekenhuis Tilburg  
Dr. Deelenlaan 5 | 5042 AD Tilburg  
T. 013 - 465 5266  
TweeSteden ziekenhuis Waalwijk  
Kasteellaan 2 | 5141 BM Waalwijk  
[www.tweestedenziekenhuis.nl](http://www.tweestedenziekenhuis.nl)