

Zwangerschap en Geboorte 2012

Wat er geregeld en vergoed wordt



ZilverenKruis | achmea



Kinderwens

Als u zwanger wilt worden is het goed om stil te staan bij uw leefwijze. Door een gezonde leefwijze draagt u al voor de bevruchting bij aan de gezondheid van uw baby.

Zwangerwijzer.nl

Als u een kinderwens heeft is het zeer verstandig om eventuele risicofactoren al vóór de zwangerschap op te sporen. Sommige van deze factoren kunnen namelijk worden weggenomen of verminderd waardoor de kans op een zwangerschap wordt verhoogd. Dit geldt ook voor uw man. Met de vragenlijst, die u aantreft op www.zwangerwijzer.nl, kunt u nagaan of er bij u of uw man misschien risico's zijn. De uitkomsten hiervan kunt u bespreken met een huisarts, verloskundige of gynaecoloog.

SlimmerZwanger.nl

Gezonde voedings- en leefstijlgewoonten zijn al belangrijk vóór de zwangerschap. U verhoogt daarmee de kans op een zwangerschap. Dat geldt voor de vrouw én de man. Het is echter niet eenvoudig om ongezonde gewoonten te veranderen. Om die reden is www.slimmerzwanger.nl ontwikkeld. Het is een persoonlijk coachingsprogramma, dat is gericht op het verbeteren van ongezonde voedings- en leefstijlgewoonten. Via deze website op de mobiele telefoon of computer kunt u aan de hand van de vragen over uw huidige gewoonten in de zelftest zien welke aanpassingen nodig zijn om u goed voor te bereiden op de zwangerschap.

Ditzelfde geldt ook voor uw man. Daarna kunt u besluiten om het programma van 26 weken te volgen door u aan te melden. De kosten van dit programma worden door ons vergoed. Door elke 6 weken de vragen in te vullen via de website op de computer of mobiele telefoon wordt u bewust gemaakt van uw voedings- en leefstijlgewoonten.

Tegelijkertijd ontvangt u daarbij ook persoonlijke informatie en adviezen. In de tussenliggende periode wordt u door persoonlijke coaching met uw mobiele telefoon via SMS en E-mailberichten gestimuleerd om de ongezonde gewoonten te veranderen én de gezonde gewoonten te blijven volhouden. De adviezen van de zelftest kunt u ook bespreken met een huisarts, verloskundige of gynaecoloog, die u hierbij verder kunnen steunen.

U kunt nu alvast op de volgende dingen letten:

Gezond eten

Eten voor twee wil niet zeggen dat u twee keer zoveel moet eten. Wel is het belangrijk dat u al voor de zwangerschap rekening houdt met uw toekomstige kind. Voeding en gewicht beïnvloeden op allerlei manieren de vruchtbaarheid en de gezondheid van uw baby. Extra foliumzuur tijdens de periode dat u zwanger wilt worden, tot en met de eerste 8 weken van uw zwangerschap, vermindert bijvoorbeeld de kans op een kindje met een open rug. Het slikken van extra vitamine D gedurende uw hele zwangerschap draagt bij aan een goede botopbouw van uw baby.

Voldoende water drinken

Drink twee tot drie liter water per dag.

Kaas

Het is verstandig geen kazen te eten van ongepasteuriseerde melk.

Vlees

Vlees is gezond, maar bak het door en door. Eet dus geen rauw (filet americain, carpaccio etc.) of roze vlees.

Alcohol en drugs

Drink geen alcohol, ook als u zwanger wilt worden. Uiteraard geldt dit ook voor het gebruik van (soft)drugs.

Roken

Dat roken ongezond is wist u al. Wij raden u aan ermee te stoppen als u zwanger wilt worden. Roken vermindert de vruchtbaarheid en roken tijdens de zwangerschap is ook schadelijk voor uw kindje. Wanneer u hulp nodig heeft bij het stoppen met roken, kunt u onze cursus stoppen met roken volgen.

Bewegen

Bewegen is goed als u zwanger wilt worden, maar ook tijdens uw zwangerschap. Wandelen, fietsen en zwemmen kunt u beoefenen tot de laatste dag van uw zwangerschap. Voor alle sporten geldt wel; houd mate. Sport niet zo fanatiek dat u er buiten adem van raakt. Bewegen op zeventig procent van uw kunnen is uitstekend. Drink en eet ook voldoende. Wanneer u zwanger bent, heeft u 300 kilocalorieën per dag meer nodig. Met een half uurtje sporten verbrandt u die hoeveelheid al snel.

Rust

Neem voldoende rust en vermijd in elk geval stress.

U bent zwanger

Tijdens uw zwangerschap bereidt u zich zo goed mogelijk voor op de komst van uw baby. Verder moeten er veel zaken geregeld worden. Wij proberen zo goed mogelijk met u mee te denken.

Zwangerwijzer.nl

Als u zwanger bent is het zeer verstandig om zo vroeg mogelijk eventuele risicofactoren op te sporen. Sommige van deze factoren kunnen namelijk worden weggenomen of verminderd waardoor de kans op een voorspoedige zwangerschap en een gezonde baby wordt verhoogd. Met de vragenlijst, die u aantreft op www.zwangerwijzer.nl, kunt u nagaan of er bij u of uw man misschien risico's zijn. De uitkomsten hiervan kunt u bespreken met een huisarts, verloskundige of gynaecoloog.

SlimmerZwanger.nl

Gezonde voedings- en leefstijlgewoonten zijn ook heel belangrijk tijdens de zwangerschap. U verhoogt daarmee de kans op een voorspoedige zwangerschap en gezonde baby. Dat geldt voor de vrouw én de man, denk daarbij bijvoorbeeld aan passief meeroken. Het is echter niet eenvoudig om ongezonde gewoonten te veranderen. Om die reden is www.slimmerzwanger.nl ontwikkeld. Het is een persoonlijk coachingsprogramma, dat is gericht op het verbeteren van ongezonde voedings- en leefstijlgewoonten. Via deze website op de mobiele telefoon of computer kunt u aan de hand van de vragen over uw huidige gewoonten in de zelftest zien welke aanpassingen nodig zijn om uw zwangerschap zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen. Daarna kunt u besluiten om al dan niet samen met uw man het programma van 26 weken te volgen door u aan te melden. De kosten van dit programma worden door ons vergoed. Door elke 6 weken de vragen in te vullen via de website op de computer of mobiele telefoon wordt u bewust gemaakt van uw voedings- en leefstijlgewoonten.

Tegelijk ontvangt u daarbij ook persoonlijke informatie en adviezen. In de tussentijd wordt u door de persoonlijke coaching met uw mobiele telefoon via SMS en E-mailberichten gestimuleerd om de ongezonde gewoonten te veranderen én de gezonde gewoonten te blijven volhouden. De adviezen van de zelftest en het overzicht van uw resultaten tijdens het volgen van het programma kunt u ook bespreken met een huisarts, verloskundige of gynaecoloog, die u hierbij verder kunnen steunen.

Geboortezorgservice

Met deze service kunt u als Achmea-verzekerde alles wat geregeld moet worden rondom zwangerschap, bevallen en kraamzorg uit handen geven. Wij bieden u de mogelijkheid om via de afdeling Zorgbemiddeling advies in te winnen over verloskundepraktijken en echografische centra met avondopenstelling, over de beste kraamzorginstelling in uw regio en geboortecentra. Wij kunnen ook direct het kraampakket regelen voor u. Wilt u hier gebruik van maken? Gaat u dan zo snel mogelijk naar onze website. Daar kunt u uw gegevens achterlaten, zodat u wordt teruggebeld.

Aanmelden bij een verloskundige

Wanneer u weet dat u zwanger bent, is het belangrijk dat u een verloskundige belt voor een afspraak. Hiervoor hoeft u niet eerst naar uw huisarts. Een overzicht van door ons gecontracteerde verloskundigen in uw woonplaats vindt u op onze website. Daarbij vermelden wij ook kwaliteitsinformatie.



De eerste afspraak vindt meestal tussen week 8 en week 10 plaats. Aan het begin van uw zwangerschap gaat u elke 4 weken op controle. Naarmate de bevalling nadert elke 3 of zelfs elke 2 weken. De verloskundige zorgt ook dat er een termijnecho wordt gemaakt. Hiermee wordt in kaart gebracht hoe ver uw zwangerschap is.

Kraamzorg regelen

Het is belangrijk dat u zo snel mogelijk, uiterlijk in de vijfde maand van uw zwangerschap, contact opneemt met een door ons gecontracteerd kraamcentrum. Wij bieden u een ruime keuze uit kraamcentra die door ons geselecteerd en gecontracteerd zijn (meer dan 100). Dit zijn gekwalificeerde kraamcentra die getoetst zijn aan landelijk gestelde kwaliteitseisen. U kunt via de Zorgzoeker op onze website bekijken welke kraamcentra in uw woonplaats zorg leveren. Daarnaast vermelden wij kwaliteitsinformatie over de kraamcentra. Meer informatie hierover vindt u in uw polisvoorwaarden en verderop in deze brochure. Door de Geboortezorgservice in te schakelen kunt u de kraamzorg ook door ons laten regelen.

Kraampakket aanvragen

Zowel bij een thuisbevalling als bij een bevalling in een geboortecentrum of poliklinisch in het ziekenhuis heeft u een kraampakket nodig. In een aantal van onze aanvullende verzekeringen heeft u de mogelijkheid (gratis) een kraampakket bij ons aan te vragen. Raadpleeg hiervoor, via onze website, uw polisvoorwaarden of bel onze klantenservice. In de zevende maand van uw zwangerschap ontvangt u het kraampakket gratis thuis. U kunt het kraampakket al aan het begin van uw zwangerschap aanvragen via onze Geboortezorgservice, onze website of via onze afdeling Klantenservice. Het kraampakket is in overleg met verloskundigen samengesteld. Het pakket bevat medische artikelen (zoals navelklemmetjes, watten, matrasbescherming) die voldoen aan onze hoge kwaliteitseisen. Het pakket bevat ook een cadeautje voor u en uw baby. De spullen van het kraampakket ontvangt u in een praktische kunststof opbergbox.

Termijnecho

Zodra u zwanger bent, wilt u waarschijnlijk ook graag weten of uw baby wel gezond is. Om hierover duidelijkheid te krijgen, kunt u tijdens uw zwangerschap gebruik maken van verschillende mogelijkheden. Dit krijgt u uitgelegd tijdens een zogenaamd informatiesprek met een verloskundige over de mogelijkheden van prenataal onderzoek en de eventuele uitkomsten. Vóór de 12e week van uw zwangerschap komt u in aanmerking voor de termijnecho. Tijdens de termijnecho wordt de zwangerschapsduur nauwkeurig bepaald, ook wordt uw uiterekende datum opnieuw vastgesteld. Op de echo is ook te zien of je zwanger bent van één baby of een meerling en of het hartje van de baby klopt.

Prenatale screening (20 wekenecho, SEO)

De meeste kinderen worden gezond geboren, maar een klein percentage (3 tot 4 procent) van alle kinderen heeft bij de geboorte een aangeboren afwijking. Daarom kan er rond de 20ste week van uw zwangerschap weer een echo worden gemaakt. Deze 20 wekenecho wordt ook wel Structureel Echoscopisch Onderzoek (SEO) genoemd.

Lichamelijke afwijkingen die tijdens de echo worden onderzocht, zijn onder andere:

- open ruggetje
- open schedel
- hartafwijkingen
- waterhoofd
- ontbreken of afwijken van nieren
- ontbreken van of afwijkingen aan armen of benen
- afwijkingen aan de darmen
- breuk of gat in het middenrif
- breuk of gat in de buikwand

Ook wordt gekeken of uw baby goed groeit en of er voldoende vruchtwater is. De uitslag van het onderzoek krijgt u meteen na het onderzoek. Is er door de 20 wekenecho een vermoeden op een lichamelijke afwijking, dan komt u in aanmerking voor verder onderzoek.

Prenatale screening (combinatietest)

Om te onderzoeken of uw baby het syndroom van Down heeft, kunt u een combinatietest laten doen. Deze test bestaat uit bloedonderzoek van de moeder en een nekplooiemeting van de baby. De combinatietest wordt vergoed wanneer u tijdens uw zwangerschap 36 jaar bent, of wordt. Als u jonger dan 36 jaar bent, dient u een medische indicatie te hebben.

- **Bloedonderzoek:** Tussen de 9e en 14e week van uw zwangerschap, wordt het bloed van de moeder onderzocht. Bepaalde stoffen in het bloed kunnen aangeven of er een verhoogde kans op een kind met het syndroom van Down is.
- **Nekplooiemeting:** Tussen de 11e en 14e week van uw zwangerschap vindt er een echo plaats. Tijdens deze echo wordt de nekplooi van de baby gemeten. Hoe meer vocht er in de nek zit, des te dikker is de nekplooi van de baby. Hoe dikker de nekplooi, des te groter is de kans dat de baby het syndroom van Down heeft.

Op basis van de uitslag van deze 2 onderzoeken en de leeftijd van de moeder, wordt de kans berekend dat de baby het syndroom van Down heeft. Er is een verhoogde kans op een kind met het syndroom van Down als de uitslag 1 op 200 is of een getal wat lager dan 200 is. Is dit het geval dan komt u in aanmerking voor een vervolgonderzoek: een vruchtwaterpunctie of vlokentest. Meer informatie kunt u opvragen bij uw verloskundige.

Begeleiding/zwangerschapsgym

Naast de deskundige begeleiding van uw verloskundige, zijn er ook andere mogelijkheden om begeleid te worden tijdens uw zwangerschap, bijvoorbeeld in de vorm van een zwangerschapscursus.

Deze cursussen zijn er in alle soorten en maten, van haptonomie tot yoga en van partnerbegeleiding tot gymnastiek. Bij de één ligt de nadruk op ervaringen uitwisselen met elkaar en bij de ander op pufoefeningen en/of lichaamshouding. Het volgen van een zwangerschapscursus is niet verplicht. Toch is het erg verstandig om wel een zwangerschapscursus te volgen. Het is namelijk een goede voorbereiding op uw bevalling. Daarnaast kan het natuurlijk ook leuk en leerzaam zijn om ervaringen uit te wisselen met andere aanstaande moeders. De meeste cursussen starten tussen de 25 en 30 weken zwangerschap. Sommige cursussen worden door uw gemeente vergoed. Vraag uw verloskundige en/of uw gemeente om informatie en meldt u zich daarna zo snel mogelijk aan!

Stuitligging

Tijdens de zwangerschap is het heel normaal dat uw baby in een stuit ligt. Tot de 36ste of 37ste week draaien veel kinderen nog uit zichzelf. Ligt uw baby na de 37ste week nog in een stuit? Dan kan de verloskundige voorstellen om te proberen uw baby handmatig te draaien. Dit kan zowel bij de verloskundige plaatsvinden als in het ziekenhuis. Hierbij probeert een arts of verloskundige, uitwendig (op de buik), de baby vast te pakken en te kantelen. Vooraf wordt er een echo gemaakt en achteraf kan er nog een hartfilmpje van uw baby worden gemaakt.

Bevallen: thuis, in een geboortecentrum, of in het ziekenhuis?

Als u gaat bevallen, zijn er normaal gesproken twee mogelijkheden: thuis of in het ziekenhuis. In enkele gebieden in Nederland heeft u ook de mogelijkheid om in een geboortecentrum te bevallen.

Bevalling thuis

In Nederland bestaat de mogelijkheid om veilig thuis te bevallen. Een groot aantal zwangere vrouwen kiest hiervoor. Wanneer u zwanger bent kiest u een door ons gecontracteerde verloskundige. In overleg met uw verloskundige of huisarts, die controleert of uw zwangerschap goed en normaal verloopt, wordt besproken of de bevalling thuis mogelijk is. Er worden afspraken gemaakt over wanneer u de verloskundige kunt bellen en wat u aan verloskundige zorg en ondersteuning kunt verwachten tijdens de bevalling thuis. De verloskundige belt vóór de bevalling de kraamverzorgster, die assisteert voor en tijdens de bevalling (partusassistentie). De verloskundige heeft afspraken gemaakt met gynaecologen in omliggende ziekenhuizen voor situaties waarin doorverwijzing tijdens de bevalling alsnog noodzakelijk is. Uzelf dient ervoor te zorgen dat uw bed op de juiste werkhoogte voor de verloskundige en kraamverzorgende staat. U kunt hiervoor bij de thuiszorgwinkel in uw gemeente klossen huren, zodat u uw bed kunt ophogen. De verloskundige heeft verder alle benodigdheden bij zich om de bevalling te begeleiden. Voor een thuisbevalling heeft u alleen nog een kraampakket nodig, zoals eerder beschreven kunt u dit pakket aanvragen via onze website.

Vergoeding van de bevalling thuis

Als een verloskundige of huisarts de thuisbevalling begeleidt, zijn de kosten geheel voor onze rekening. Hiervoor geldt wél dat de verloskundige of huisarts met ons een contract heeft gesloten. Achmea heeft met nagenoeg alle verloskundigen een contract gesloten. Het overzicht met de hiervoor door ons gecontracteerde verloskundigen kunt u vinden via de Zorgzoeker op onze website of bij ons opvragen.

Bevallen in een Geboortecentrum

Een geboortecentrum (ook wel geboortehotel of bevalcentrum genoemd) biedt voor u en uw partner, mogelijkheden voor de bevalling en/of uw kraamtijd. Indien u niet thuis kunt of wilt bevallen en er is geen indicatie voor een opname in het ziekenhuis, dan kunt u toch onder begeleiding van uw eigen verloskundige bevallen in een huiselijke sfeer. Ook is er, indien nodig, medische zorg voorhanden. In veel gevallen kunt u aansluitend uw kraamtijd, of een gedeelte hiervan, in het geboortecentrum doorbrengen. Daarnaast is het veelal mogelijk dat ook uw partner hier mag verblijven. Over de kraamzorg die u tijdens uw verblijf ontvangt, dient u dezelfde wettelijke eigen bijdrage te betalen, als bij kraamzorg thuis (€ 4,- per kraamzorguur). Wanneer u na uw verblijf in het Geboortecentrum thuis ook nog kraamzorg nodig heeft, zal het aantal uur dat u hebt gekregen in het geboortecentrum, in mindering worden gebracht op het totaal aantal geïndiceerde uren kraamzorg. Hierbij wordt de volgende stelregel gehanteerd: per dag ontvangen kraamzorg in het geboortecentrum, zal 8 uur in mindering worden gebracht van het totaal aantal geïndiceerde uren kraamzorg. Het resterend aantal kraamzorguren kunt u vervolgens thuis ontvangen van het kraamcentrum van uw keuze.

Vergoeding van de bevalling in een Geboortecentrum

De vergoeding van de verloskundige zorg in een Geboortecentrum, is gelijk aan de vergoeding wanneer u thuis of in het ziekenhuis bevalt. De kosten worden rechtstreeks door de gecontracteerde verloskundige bij ons in rekening gebracht. Wat anders is dan bij een thuisbevalling is dat de bevalkamer in het Geboortehotel ook kosten met zich mee brengt.

Veelal wordt die in rekening gebracht zoals bij een bevalling in een verloskamer van het ziekenhuis (poliklinische bevalling zonder medische indicatie) en geldt dezelfde wettelijke eigen bijdrage als bij een poliklinische bevalling zonder medische indicatie: vergoeding gebruik verloskamer bedraagt € 193,-. Het restantbedrag is de wettelijk verschuldigde eigen bijdrage. In een aantal van onze aanvullende verzekeringen is hiervoor een vergoeding opgenomen. Raadpleeg hiervoor, via onze website, uw polisvoorwaarden of bel onze klantenservice.

Raadpleeg voor specifieke informatie over Geboortehotels onze website

Omdat er nogal wat verschillen zijn in wat een geboortehotel of kraamhotel aan zorg biedt verwijzen wij u naar onze website voor informatie over welke geboortecentra wij hebben gecontracteerd en voor contactinformatie.

Bevalling in het ziekenhuis zonder medische indicatie

Wanneer u er zelf voor kiest om in het ziekenhuis te bevallen, zal de verloskundige of huisarts de bevalling in het ziekenhuis leiden. U ontvangt van het ziekenhuis een rekening voor het gebruik van de verloskamer. Wij vergoeden deze kosten onder aftrek van de wettelijk verschuldigde eigen bijdrage (vergoeding gebruik verloskamer bedraagt € 193,-. Het restantbedrag is de wettelijk verschuldigde eigen bijdrage). In een aantal van onze aanvullende verzekeringen is hiervoor een vergoeding opgenomen. Raadpleeg hiervoor, via onze website, uw polisvoorwaarden of bel onze klantenservice.

Bevalling in het ziekenhuis met medische indicatie

Als er sprake is van een medische indicatie, waardoor u in het ziekenhuis moet bevallen, dan worden de kosten van de bevalling en de verloskamer volledig vergoed. Dat geldt ook voor de kosten van de eventueel noodzakelijke ambulance voor het vervoer naar het ziekenhuis.

Pijnstilling tijdens de bevalling

Een aantal vrouwen kiest voor pijnbestrijding tijdens de bevalling.

Er zijn verschillende vormen van pijnstilling tijdens de bevalling mogelijk.

Dat er in Nederland vaak terughoudend wordt omgegaan met medische pijnstilling, heeft te maken met de extra kans op complicaties. De meeste vormen van pijnbestrijding hebben niet alleen invloed op de conditie van uw baby, maar ook voor uzelf zijn er risico's aan verbonden. Daarnaast is bekend dat medische pijnbestrijding de kans op een kunstverlossing, zoals een vacuümverlossing of zuignap, groter maakt omdat de weeën kunnen stagneren. Uw verloskundige kan u er alles over vertellen.

Kiest u voor een thuisbevalling of een bevalling in een geboortecentrum, dan zijn er verschillende vormen van natuurlijke pijnbestrijding mogelijk:

■ Geboorte-Tens (elektronstimulator pijnbestrijding)

Dit is een apparaat dat pijnprikkels zoals weeënpijn of chronische pijn kan beïnvloeden zodat de intensiteit van de pijn minder wordt. In een aantal van onze aanvullende verzekeringen hebben wij voor de kosten van bruikleen van een dergelijk apparaat bij een door ons gecontracteerde leverancier een vergoeding opgenomen.

Raadpleeg hiervoor, via onze website, uw polisvoorwaarden of bel onze klantenservice. U vindt hier tevens informatie over hoe u tijdig aan een Geboorte-Tens kunt komen.

■ Relivopan (lachgas)

Op dit moment bestaat alleen in het geboortecentrum Sophia Rotterdam deze mogelijkheid. Deskundigen verwachten dat deze vorm van pijnstilling een belangrijk alternatief kan worden voor de ingrijpender ruggenprik. Lachgas wordt in het buitenland al veel gebruikt. Vrouwen dienen zich via een masker het gas toe dat de pijn niet wegneemt, maar verlicht. Er is geen gynaecoloog of anesthesist bij nodig.

■ Steriel water injecties

Waterinjecties in de huid van de onderrug, is een eenvoudige pijnbehandeling tegen lage rugpijn tijdens de bevalling. Pijnvermindering treedt snel op, meestal al meteen na de toediening van de injecties. Het effect kan volgens internationaal onderzoek wel 45 minuten tot 2 uur aanhouden.

De methode is vooral geschikt voor een korte, snelle actie bij vrouwen die veel rugpijn ervaren tijdens de bevalling. Steriel water injecties kunnen zowel thuis als in het ziekenhuis gegeven worden. Niet iedere zorgverlener heeft er ervaring mee. Bespreek uw eventuele wens tot deze vorm van pijnstilling al tijdens de zwangerschap met uw verloskundige of gynaecoloog.

Heeft gekozen voor een bevalling in het ziekenhuis? Dan zijn de volgende vormen van pijnstilling mogelijk:

■ Ruggenprik (epiduraal)

Een ruggenprik is een injectie in de onderrug met een combinatie van pijnstillende medicijnen (de medicijnen verschillen per ziekenhuis). Bij deze pijnbehandeling heeft u nagenoeg geen pijn meer in uw onderlichaam.

De anesthesioloog brengt onder plaatselijke verdoving onder in de rug een naald aan. Daarbij moet u uw rug bol maken en stil blijven liggen of zitten (ook tijdens de weeën). Via de naald wordt een dun, soepel slangetje uw rug in gebracht.

De naald gaat er weer uit, het slangetje blijft zitten dat wordt aangesloten op een pomp, die continu een kleine hoeveelheid verdovingsmiddel toedient. Daarnaast kunt u vaak zelf met een druk op een knop die verbonden is met deze pomp, als het nodig is wat extra verdovingsmiddel geven.

Er kleven echter wel een aantal nadelen aan deze vorm van pijnbestrijding:

- Er is uitgebreide bewaking van uzelf en uw baby nodig. U zult in ieder geval een infuus krijgen, een bloeddrukband, een katheter in de rug die meestal ook op een infuuspomp is aangesloten, vrijwel altijd CTG-bewaking door middel van een elektrode op het hoofd van de baby, een drukkatheter in de baarmoeder om weeën te registreren en soms een blaaskatheter.
- Soms kunnen vervelende bijwerkingen optreden die niet ernstig zijn zoals: hoofdpijn, krachtverlies in de benen, jeuk en verminderde blaasfunctie. Deze klachten zijn goed behandelbaar en van tijdelijke aard. Een ernstiger complicatie is een bloeddrukdaling waardoor de baby te weinig zuurstof kan krijgen en soms een spoedkeizersnede nodig is.

Laat u goed voorlichten door uw arts of verloskundige voordat u deze keuze maakt!

■ **Verdovende injectie**

Deze injectie (Pethidine) wordt toegediend in uw bil of bovenbeen. Pethidine lijkt op morfine, het werkt binnen een half uur. Anders dan een ruggenprik neemt pethidine de pijn niet helemaal weg. Het verdooft volgens veel vrouwen wel de ergste pijn. Pethidine werkt 2 tot 4 uur. Sommige vrouwen ervaren enkele nadelen, zoals: misselijkheid, hoofdpijn of duizeligheid. Vanwege de bijwerkingen voor uw baby wordt pethidine niet meer gegeven aan het eind van de ontsluiting.

■ **Remifentanil pompje**

Het middel Remifentanil is een morfineachtige stof die wordt toegediend via een slangetje in de arm (infuus), dat vastzit aan een pompje. U kunt zelf met een drukknop de hoeveelheid Remifentanil bepalen die u toegediend krijgt. Het pompje is zo afgesteld dat u uzelf nooit te veel kunt geven. Het middel werkt na 1 minuut en houdt tot 10 minuten aan. Ook deze vorm van pijnstilling kent bijwerkingen daarom moeten u en uw kindje bij gebruik van dit middel continu en zorgvuldig in de gaten worden gehouden. Er kunnen klachten optreden als spierspanningen, hartkloppingen, misselijkheid, overgeven of duizeligheid. Ook uw baby kan last krijgen; de hartslag kan eentoniger worden en uw baby kan minder goed reageren op veranderende omstandigheden. Om dit in de gaten te houden wordt er continu een hartfilmpje van de baby gemaakt. Remifentanil is nog niet in alle ziekenhuizen beschikbaar.

Kraamzorg

Wanneer u kraamzorg thuis nodig heeft, wordt dit verzorgd door een kraamcentrum. De kraamverzorgende assisteert de verloskundige voor en tijdens de bevalling en verzorgt moeder en baby tijdens de eerste dagen na de bevalling.

Daarnaast vindt medische controle en begeleiding van het voeden van de baby plaats. Ook geeft de kraamverzorgende informatie die noodzakelijk is voor het herstel van de moeder, de verzorging van de baby, de vereiste hygiëne en verricht daarmee samenhangende werkzaamheden.

De kraamzorg kunt u zelf regelen

Als u zwanger bent is het belangrijk dat u zo snel mogelijk, maar uiterlijk voor de vijfde maand van uw zwangerschap, contact opneemt met een door ons gecontracteerd kraamcentrum. Wij bieden u een ruime keuze uit kraamcentra die door ons geselecteerd en gecontracteerd zijn (meer dan 100). Dit zijn gekwalificeerde kraamcentra die getoetst zijn aan landelijk gestelde kwaliteitseisen. Op onze website kunt u via de Zorgzoeker bekijken welke kraamcentra in uw woonplaats zorg leveren. Daarnaast vermelden wij kwaliteitsinformatie over de kraamcentra. Hiermee willen wij u ondersteunen in het maken van een weloverwogen keuze uit ons kraamzorgaanbod. Op onze website kunt u nog andere informatie krijgen die u nodig heeft voor de zorg rondom uw baby. Indien u liever toch de kraamzorg wilt regelen bij een niet door ons gecontracteerd kraamcentrum, dan kan dit ook. Wel geldt er dan een extra eigen betaling van € 8,- per uur bovenop de wettelijk verschuldigde eigen bijdrage van € 4,- per uur. Nadere informatie hierover kunt u vinden in uw polisvoorwaarden.

Kraamzorg na ziekenhuisopname of Geboortecentrum

Bij een bevalling in een ziekenhuis of Geboortecentrum vervalt voor iedere dag dat u in het ziekenhuis verblijft, 8 uur kraamzorg thuis. De ontslagdag wordt niet meegerekend als u op die dag thuis kraamzorg ontvangt. Als u bijvoorbeeld maandag bevalt en u wordt dinsdagochtend ontslagen en er is kraamzorg voor die dag geregeld, dan vervalt er dus één dag kraamzorg thuis. De nog resterende uren kraamzorg worden in samenspraak met u en het kraamcentrum ingezet.

Voor de in het Geboortecentrum ontvangen kraamzorg, dient u dezelfde wettelijke eigen bijdrage te betalen als bij kraamzorg thuis (€ 4,- per kraamzorguur)

Kraamzorg in een Kraamhotel

Indien het voor u wenselijk is om uw kraamtijd niet thuis door te brengen, kunt u kiezen voor een Kraamhotel. In een Kraamhotel kunt u dus alleen verblijven en niet bevallen. Het biedt comfort en rust van een eigen kamer, vaak uitgerust met tv, radio, telefoon, en een extra bed voor uw partner. De kamer is tijdens uw verblijf een privéverblijf waar een huiselijke sfeer hangt. U kunt dus ook bezoek ontvangen wanneer u dat wilt. In een Kraamhotel is 24 uur per dag kraamverzorging beschikbaar. U kunt ervoor kiezen om een deel, of de gehele kraamtijd in het Kraamhotel door te brengen. Voor de kraamzorg die u in het hotel ontvangt, betaalt u dezelfde wettelijke eigen bijdrage als bij kraamzorg thuis (€ 4,- per kraamzorguur)

Uitgestelde Kraamzorg

Als u na 10 dagen (gerekend vanaf de dag van de bevalling) nog kraamzorg nodig heeft spreken we van uitgestelde kraamzorg. In een aantal van onze aanvullende verzekeringen kunt u nog maximaal 15 uur kraamzorg krijgen.

Voorwaarde is dat het door ons gecontracteerde kraamcentrum de uitgestelde kraamzorg noodzakelijk acht.

U kunt deze kraamzorg zelf bij een door ons gecontracteerd kraamcentrum regelen. Het kraamcentrum zal de kosten van de uitgestelde kraamzorg veelal direct bij ons in rekening brengen, onder aftrek van de wettelijke eigen bijdrage van € 4,- per uur. Deze wettelijke eigen bijdrage wordt vanuit een aantal van onze aanvullende verzekeringen vergoed.

Raadpleeg hiervoor, via onze website, uw polisvoorwaarden of bel onze klantenservice.

De vergoeding van kraamzorg

Het vaststellen van het aantal benodigde uren kraamzorg vindt plaats door het kraamcentrum, Geboortecentrum of Kraamhotel.

Zij doen dit op basis van het landelijk vastgestelde

Indicatieprotocol. In dit protocol wordt gekeken naar uw

woon- en sociale omstandigheden, uw gezinssituatie en

medische aspecten. Er wordt dus gekeken naar wat moeder en kind werkelijk aan kraamzorg nodig hebben.

U ontvangt minimaal 24 uur kraamzorg. Deze uren worden verdeeld over 8 dagen aansluitend op de bevalling.

Indien medisch noodzakelijk, kan deze periode verlengd worden met nog eens 2 dagen.

Voor de kraamzorg betaalt u de verschuldigde wettelijke eigen bijdrage van € 4,- per uur bij levering door een door ons gecontracteerd kraamcentrum en een extra eigen betaling van € 8,- per uur bij levering door een niet door ons gecontracteerd kraamcentrum. De wettelijk verschuldigde eigen bijdrage wordt vanuit een aantal van onze aanvullende verzekeringen vergoed. Raadpleeg hiervoor, via onze website, uw polisvoorwaarden of bel onze klantenservice.

Advies van een lactatiekundige (borstvoedingsdeskundige)

Wij vergoeden aan kraamvrouwen met borstvoedingsproblemen de kosten van een lactatiekundige.

De lactatiekundige is gespecialiseerd in problemen rondom de borstvoeding en kan u hulp en advies bieden. De zorg dient dan geleverd te worden door een lactatiekundige die is aangesloten bij de beroepsvereniging Nederlandse vereniging van Lactatiekundigen (NVL) of een lactatiekundig die voldoet aan dezelfde kwaliteitseisen. Ook kunt u terecht bij een lactatiekundige van een door ons gecontracteerd kraamcentrum. In een aantal van onze aanvullende verzekeringen is een (gedeeltelijke) vergoeding opgenomen voor lactatiekundige zorg. Raadpleeg hiervoor, via onze website, uw polisvoorwaarden of bel onze klantenservice.

Jong gezin

Uw kindje bijschrijven

Als uw kindje geboren is, wilt u dit dan zo snel mogelijk (uiterlijk binnen 1 maand) aan ons doorgeven? Wij schrijven uw kindje dan direct bij op uw polis. Voor uw kindje hoeft u tot de leeftijd van 18 jaar geen premie te betalen. U kunt uw kindje bijschrijven via onze website of u kunt hiervoor contact opnemen met onze klantenservice. Houdt u er rekening mee dat wij hiervoor zowel uw Burgerservicenummer (BSN) als dat van uw kindje nodig hebben?

Inenting

Enkele dagen na de bevalling krijgt uw baby een zogenaamde 'hielprik'. Dit is om te beoordelen of hij of zij lijdt aan een aantal (gelukkig zelden voorkomende) ziekten, waaronder P.K.U., C.H.T. of A.G.S.. De afkortingen staan voor (erfelijke) afwijkingen in de stofwisseling. De prik wordt vergoed vanuit de AWBZ. U ontvangt ook automatisch een oproep thuis voor een serie inenting. Deze oproep kunt u meenemen bij uw bezoek aan het consultatiebureau. De hulp van het consultatiebureau voor zuigelingen en kleuters, inclusief de inenting die zij geven, komt geheel voor rekening van de AWBZ.

EHBO voor kinderen

Als kersverse ouder wilt u, als het dan eens misgaat, toch de juiste eerste hulp kunnen verlenen aan uw kind.

Daarom vergoeden wij vanuit een aantal van onze aanvullende verzekeringen (gedeeltelijk) de kosten van een cursus eerste hulp bij kinderongevallen. Raadpleeg hiervoor, via onze website, uw polisvoorwaarden of bel onze klantenservice.

NannyCare

De NannyCare is een sensormatje dat onder het matrasje van het babybedje wordt geplaatst. De NannyCare neemt de beweging van de ademhaling waar en waarschuwt de ouders wanneer deze in gevaar is. In een aantal van onze aanvullende verzekeringen is een (gedeeltelijke) vergoeding opgenomen voor de NannyCare. Hiervoor kunt u rechtstreeks terecht op de website van NannyCare. Raadpleeg hiervoor, via onze website, uw polisvoorwaarden of bel onze klantenservice.

Eigen risico

De basisverzekering kent een verplicht eigen risico en een vrijwillig eigen risico. Zowel het verplicht eigen risico als het vrijwillig eigen risico is niet van toepassing op de directe kosten voor verloskundige zorg en kraamzorg. Onder deze zorg worden alle kosten geschaard die direct samenhangen met de inzet van de verloskundige. Kosten voor geneesmiddelen, aanvullende diagnostiek, ziekenvervoer in verband met de zwangerschap en/of bevalling, komen wel ten laste van het verplicht en/of vrijwillig eigen risico.

De verloskundige levert de nazorg na de bevalling. Deze kosten blijven buiten het eigen risico van de verzekerde. De kosten voor de prenatale screening vallen evenmin onder het eigen risico. De prenatale screening is immers gebruikelijke verloskundige zorg voor iedere zwangere verzekerde, die (grotendeels) door de verloskundige kan worden uitgevoerd.



Kijk op

www.zilverenkruis.nl

www.zilverenkruis.nl/servicepunten

www.zilverenkruis.nl/zorgzoeker

www.zilverenkruis.nl/vergoedingen



Bel naar

Klantenservice 0900 - 9674 (lokaal tarief)



Schrijf naar

Zilveren Kruis Achmea

Postbus 444

2300 AK Leiden



Zorgkosten declareren

Zilveren Kruis Achmea

Afdeling Declaratieservice

Postbus 70001

3000 KB Rotterdam



Keurmerk Klantgericht Verzekeren