



Astrea

VERLOSKUNDIG
CENTRUM

*Z troską,
opieką i pomocą*



077 - 3230 864

A photograph of four women standing in front of a red brick wall. From left to right: a woman with short curly hair and glasses wearing a brown patterned top; a woman with long dark hair wearing a white top; a woman with long dark hair wearing a black and pink floral patterned top; and a woman with long dark hair wearing a white top with small black dots. The text 'Nasz zespół' is overlaid in white cursive on a semi-transparent pink shape.

Nasz zespół

Zespół położniczy Astrea składa się z pięciu oddanych, profesjonalnych i opiekuńczych kobiet. Od lewej do prawej Leonie, Thin, Karin i Dionne. Sprawdź na stronie więcej o zespole oraz o naszym własnym doświadczeniu.

→ www.verloskundigenpraktijkastrea.nl



Gratulujemy ciąży!

Zbliża się bardzo wyjątkowy okres. Początek nowego życia: Dostownie i w przenośni. Twoje ciało się zmienia. Wasze życie przewraca się do góry nogami, nadchodzi nowy etap. Czy nie byłoby komfortowo, aby znaleźć się pod opieką specjalisty z odpowiednią wiedzą i doświadczeniem? Ważne też, aby była to osoba serdeczna i zaangażowana, a przede wszystkim profesjonalna i pracowita.

Tego można spodziewać się po Gabinetcie Położniczym Astrea. Z wielkim entuzjazmem, wyposażeni w wiedzę i doświadczenie, w wyjątkowy sposób będziemy towarzyszyć Tobie od pierwszego badania USG do okresu poporodowego. Nasz gabinet jest profesjonalny, wyjątkowy, nowoczesny i nowoczesny.

W tej broszurze znajdziesz wiele informacji o opiece, którą oferujemy. W razie niejasności, nie wahaj się poprosić o wyjaśnienie.

Życzymy powodzenia i szczęścia!

Gabinet Położniczy Astrea

Leonie van Melick

Thin Pham

Dionne Denessen

Karin Maas

Ciąża

Nasz gabinet cechuje wysoka jakość usług, którą ciągle staramy się polepszać. Naszym celem jest prowadzenie ciąży w taki sposób, żeby oboje, Ty i Twój partner czuli się dobrze. Jeśli jest to możliwe i medycznie wskazane, dopasowujemy opiekę do Waszej sytuacji i Waszych potrzeb.

Pierwsza wizyta

8-10 tygodniem

Pierwsza wizyta odbywa się zazwyczaj między 8 a 10 tygodniem. Podczas tej wizyty Nasz pracownik poświęca dużo czasu na wytłumaczenie wszystkich kwestii, jest czas na zadawanie pytań oraz na udzielanie odpowiedzi. Zostanie wykonane badanie USG (sondą dopochwową), aby określić aktualny tydzień ciąży. Jeżeli jest taka potrzeba, poinformujemy Cię również o badaniach prenatalnych (www.prenatale-screening.nl)

Druga wizyta

10-13 tygodniem

Podczas drugiej wizyty kontrolnej między 10 a 13 tygodniem, robimy badanie USG mające na celu ustalenie daty rozwiązania. Na podstawie wcześniej przeprowadzonego wywiadu medycznego ustalany krok po krok dalsze działania. Rozmawiamy również o ewentualnych wcześniejszych ciążach i o porodach. Otrzymasz formularze do badania krwi. Podczas tej wizyty otrzymasz więcej informacji na temat Centering Pregnancy. W trakcie kilku spotkań z innymi ciężarnymi można porozmawiać o różnych tematach z jedną z naszych położnych.

Pozostałe wizyty kontrolne

Podczas pozostałych wizyt kontrolnych kontrolujemy rozwój i położenie dziecka. Za pomocą badania USG będziemy słuchać bicia serca dziecka. Godziny i dni wizyt będą z Państwem ustalone. Ważne jest, aby przychodzić regularnie, ale częstotliwość wizyt kontrolnych będzie też zależała od potrzeb.

Badanie USG

30 tygodnia

36 tygodnia

W czasie ciąży pojawiają się czasami okoliczności, kiedy potrzebne jest "medyczne" echo. Są to badania na początku ciąży, między 8 a 10 tygodniem, badanie dotyczące rozwoju dziecka w okolicach 30 tygodnia i badanie podczas którego patrzymy na położenie dziecka, które odbywa się w okolicach 36 tygodnia. Jeżeli życzą sobie Państwo zrobić "badanie USG w 20 tygodniu" w centrum CVONL, to jest to możliwe. Na podstawie pozostałych badań USG nie można wyciągać wniosków takich jak opinia lekarska.

USG w 20 tygodniu

SEO (badanie ultrasonograficzne w kierunku wad strukturalnych) przeprowadzane jest między 18 a 21 tygodniem w naszej specjalistycznej placówce. Podczas tego USG badamy u dziecka możliwość wystąpienia wad wrodzonych. To badanie jest finansowane przez ubezpieczyciela, ale nie jest obowiązkowe. Więcej informacji na www.cvoni.nl www.pns.nl/prenatal-and-newborn-screening/prenatal-screening

Testy prenatalne



Chcesz zrobić testy prenatalne? Skontaktuj się z centrum prenatalnym Noord-Limburg: tel. 077 - 303 1920.

Wieczór informacyjny na temat porodu i karmienia piersią

Po 30 tygodniu możesz wziąć udział we wieczorze informacyjnym w naszej własnej przychodni. Jego tematem będzie poród i przygotowanie do niego. Doświadczenie uczy, że czym więcej kobieta wie o porodzie i może się do niego przygotować, tym jest spokojniejsza i bardziej odprężona. To przyczynia się do tego, że poród przebiega łatwiej i jest mniej komplikacji. Istnieje również możliwość wzięcia udziału we wieczorze informacyjnym w naszej placówce dotyczącym karmienia piersią. Również tutaj trzymamy się zasady, czym jesteśmy lepiej przygotowani, tym większe szanse na dobry początek i uniknięcie komplikacji.

O czym trzeba pamiętać?

• Pobranie krwi

Od 12 tygodnia można pobrać krew w laboratorium Viecuri Medisch Centrum. Jest to standardowe badanie wszystkich ciężarnych w Holandii.

• Opieka poporodowa

Przed 16 tygodniem trzeba zgłosić się do organizacji, która zajmuje się opieką poporodową. Z tyłu tej broszury znajdziesz informacje kontaktowe do różnych organizacji w tym rejonie. Opiekunka poporodowa asystuje podczas narodzin dziecka oraz pomoże rodzicom w pierwszym tygodniu w opiece nad niemowlakiem. Jej obecność jest nam potrzebna, po to, aby móc ponieść medyczną odpowiedzialność za poród.

• Uznanie

W przypadku gdy nie jesteście w związku małżeńskim, albo nie macie zarejestrowanego związku, to można uznać dziecko w urzędzie stanu cywilnego. Aby to uczynić, należy podczas trwania ciąży umówić się w gminie. Uznanie nie jest jednoznaczne z prawami rodzicielskimi nad dzieckiem. Więcej informacji na stronie gminy Venlo.

• Estaw podręczny do porodu

Do 37 tygodnia powinnaś zaopatrzyć się w zestaw podręczny do porodu, nawet jeśli będziesz rodzić w szpitalu. W zależności od rodzaju cm wysokości. Jeśli życzysz sobie podwyższeń do łóżka, to możesz je za darmo wypożyczyć w Medipoint. Zapytaj nas o to.

Co robić w przypadku problemów ze zdrowiem?

W razie bólu brzucha, utraty krwi albo innych niepokojących sygnałów, położna lub ginekolog, pod opieką którego jesteś, są pierwszymi w kolejności osobami, z którymi należy się skontaktować. W razie potrzeby będziemy naradzać się z lekarzem rodzinnym lub ginekologiem. Ważne jest, aby skontaktować się z nami, jeśli dziecko rusza się mniej niż byliśmy do tego przyzwyczajeni (od 28 tygodnia).

Komplikacje:

Jeśli ciąża przebiega inaczej, niż byśmy tego chcieli, może to być powodem dania skierowania do ginekologa. Czasami jest to jednorazowa wizyta, ale czasami istnieje potrzeba, aby przez jakiś czas lub nawet do okresu poporodowego zostać pod opieką ginekologa. Pozostajemy z Wami w stałym kontakcie i jesteśmy informowani na bieżąco o sytuacji. Bylibyśmy wdzięczni za poinformowanie nas o narodzinach dziecka. Przyjdziemy z wizytą do szpitala, a kiedy wrócicie do domu, przyjedziemy tam i przejmujemy opiekę nad Wami podczas połogu.



Poród

Okolo 30 tygodnia ciąży planujemy dodatkowy czas na szczegółowe omówienie porodu. Omawiane są pytania, możliwości i możliwe obawy.

Tematem jest również miejsce porodu. W Holandii poród w domu podczas, gdy ciąża przebiegała bez komplikacji, jest normalny. Jeśli nie chcesz rodzić w domu, możesz zdecydować się na poród w centrum porodowym. Poród i nasze wskazówki są takie same, tylko lokalizacja jest inna. Za wynajem sali porodowej może być konieczne opłacenie wkładu własnego, zależy to od ubezpieczenia zdrowotnego.



Kiedy trzeba do nas dzwonić?

• Utrata krwi

W przypadku utraty jaskrawoczerwonej krwi należy natychmiast zadzwonić. Utracie czopu śluzowego może również towarzyszyć utrata krwi. Jednak nie jest to pewny znak, że poród ma się rozpocząć.

• Odejście wód płodowych


W momencie odejścia wód płodowych trzeba uważać na kolor wód. Czy jest przezroczysty, biały, żółty, brązowy czy zielony? Najlepiej sprawdzić to przez założenie podpaski.

• Regularne skurcze

W przypadku gdy skurcze trwają już jedną godzinę i występują w odstępie czasowych od 3 do 5 minut, a każdy skurcz trwa przy najmniej 1 minutę, mówimy wtedy o regularnych skurczach.

• Niepokój

Kiedy się niepokoicie albo macie pytanie, można zawsze zadzwonić.



Jak długo zazwyczaj trwa ciąża

Trudno jest dokładnie przewidzieć, jak i kiedy nastąpi poród, a praktycznie jest to prawie nie do przewidzenia. Między 37 a 42 tygodniem ciąży możesz rodzić w domu: wcześniej mówimy o porodzie przedwczesnym, a potem jest to "ciąża przenoszona". W obu przypadkach poród odbędzie się w szpitalu pod nadzorem lekarza ginekologa.

Połów

Za chwilę rozpocznie się okres połogu, to jest pierwsze osiem do dziesięciu dni po urodzeniu dziecka. Pielęgniarka poporodowa będzie Cię codziennie odwiedzać, pomoże Ci w nowej sytuacji. Pielęgniarka wykonuje badania kontrolne, pomaga w karmieniu i opiece nad dzieckiem oraz zapewnia spokój i regularność. Jej obecność jest konieczna, abyśmy mogli ponieść medyczną odpowiedzialność za Twój poród. W tym tygodniu będziemy Cię regularnie odwiedzać, aby zobaczyć, jak sobie radzisz Ty i dziecko. Szczegółowo omówimy z Tobą poród oraz udzielimy informacji i porad na różne tematy.

Pobranie krwi z pięty i test słuchu

4 - 5 dni

Wyspecjalizowana pielęgniarka przychodzi około czwartego lub piątego dnia po porodzie, aby wykonać pobranie krwi z pięty i zrobić badanie słuchu.

Poradnia

8 - 10 dni

Pod koniec połogu wszystkie najważniejsze informacje są przekazane dalej do poradni. Pielęgniarka z ośrodka zdrowia skontaktuje się z Wami, aby umówić się na pierwsze spotkanie. Spotkanie to odbędzie się u Was w domu.

*Już po porodzie!
Trzymasz już w ramionach
swoje dziecko, gratulacje!*

Zakończenie

6 weken

W razie potrzeby, do sześciu tygodni po porodzie, istnieje możliwość, aby umówić się na spotkanie z położną albo z ginekologiem, który odbierał poród. Podczas tego ostatniego spotkania wypełniamy dane medyczne oraz podejmujemy temat antykoncepcji. Zapytamy jeszcze jak wspominasz ciążę, poród i połóg. Czy wszystko poszło tak jak chciałaś.

Anytykoncepcja

6 tygodni

Po porodzie antykoncepcja może znów stać się istotną kwestią. Około sześciu tygodni po porodzie macica wraca do stanu sprzed ciąży, a utrata krwi ustanie. Możesz wtedy znowu miesiączkować, więc jesteś płodna, a zatem możesz znowu zajść w ciążę. Jednak po sześciu tygodniach Twoje ciało nie jest gotowe do kolejnej ciąży, zajmie to około dziewięciu miesięcy. Jeśli nie chcesz od razu ryzykować ponownego zajścia w ciążę, zastanów się, jak tego uniknąć, stosując skuteczną antykoncepcję. Wybór formy antykoncepcji jest oczywiście bardzo osobisty. Z przyjemnością udzielimy informacji o zaletach i wadach różnych środków antykoncepcyjnych i pomożemy w dokonaniu wyboru. Jesteśmy upoważnieni do przepisywania antykoncepcji hormonalnej.

Możesz również zajrzeć na www.anticonception.nl

Spirala

Spirala jest bardzo skuteczną formą antykoncepcji. Po umieszczeniu spirali można z powodzeniem karmić piersią. Istnieją dwa rodzaje spirali: bez hormonów, spirala miedziana (T-safe en Ballerine) oraz spirala hormonalna (Mirena en Kyleena). Możemy udzielić Tobie informacji i rad na ten temat.

Po podjęciu decyzji, wypisujemy receptę i taką spiralę można odebrać w aptece. Specjalizujemy się w umieszczaniu spirali. Nie musisz w tym celu udawać się do lekarza rodzinnego, czy ginekologa. Nawet jeśli nie jesteś naszą pacjentką, możesz zasięgnąć u nas informacji na temat spirali, umieszczenia jej czy usunięcia oraz recepty. Służymy pomocą! Chcesz dowiedzieć się więcej o umieszczeniu spirali? Odwiedź www.spiraalplaatsen.nl



Co potrzebujesz?

Ważne jest aby wszystko było gotowe w 37 tygodniu ciąży.

Spanie

- kołyska albo łóżeczko
- materac (najlepiej z poliestru)
- komoda
- przewijak
- 1 kocyk (bawełniany albo wełniany)
- 2 prześcieradła
- 2 poszewki
- 2 podkłady
- 2 metalowe termosy

Kąpanie

- wanienska ze stelażem
- ręcznik
- płyn do kąpieli
- krem natłuszczający
- chusteczki nawilżające
- szczotka do włosów
- nożyczki do paznokci

Twój niemowlak

- termometr
- 6 myjek tetrowych
- 12 pieluch tetrowych
- 6 pieluch tetrowych
- pieluchy
- body
- bawełniane bluzki (rozmiar 50-56)
- skarpetki
- czapeczki
- kurteczka

Podczas porodu

- Pakiet podręczny do porodu
- 2 wiadra w workami na śmieci
- Podwyższenia do łóżka
(podwyższyć łóżko do 75cm)
- Ciepła sypialnia
- Dobre oświetlenie

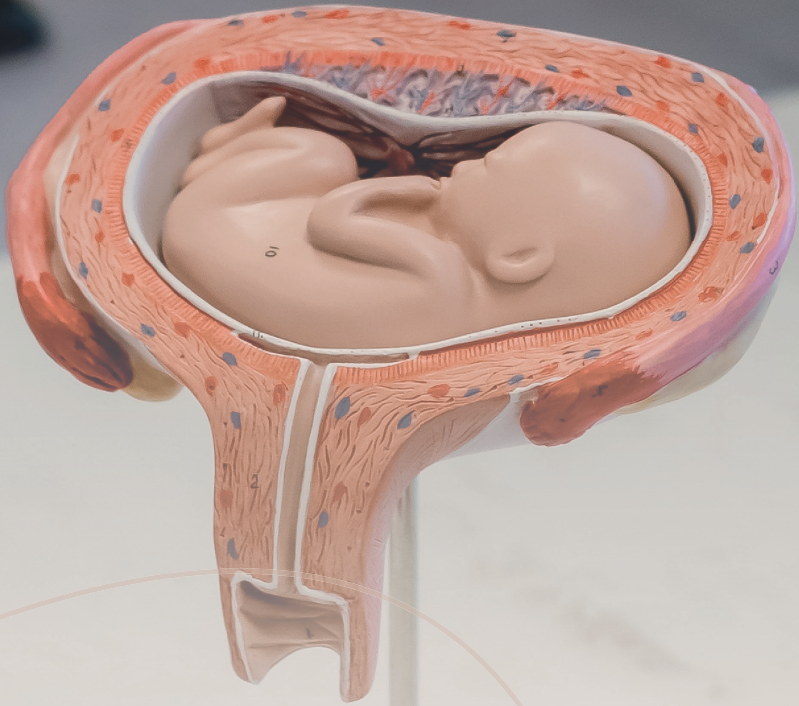
Dla mamy i dziecka w szpitalu

- Karta przebiegu ciąży, plan
- 2 bawełniane koszulki i piżama
- ciepłe skarpetki
- szlafrok
- laczki
- bielizna
- atrykuły toaletowe
- ewentualnie biustonosz do karmienia piersią
- ubranka dla dziecka
- fotelik samochodowy/Maxi-cosi
- kocyk
- chusta

Na spacerze oraz w podróży w niemowlakiem

- wózek dziecięcy
- fotelik samochodowy/Maxi-cosi
- chusta/nosidełko





© 2010

Ważne numery telefonów

Kraamzorg (Opieka poporodowa)

Liev Kraamzorg Limburg
06 - 5149 8188
www.lievkraamzorglimburg.nl

Kraamzus

088 - 4100 799
www.kraamzus.nl
Geboortezorg Limburg

088 - 9094 000
www.geboortezorglimburg.nl

Echocentrum CVONL (Centrum wykonywania badan USG)

077 - 3031 920
dostępni telefonicznie w pon.,
wt.,czw., pt od 9 do 13
info@cvonl.nl
www.cvonl.nl

Mamy dla mam

0800 - 0228 070
www.moedersvoormoeders.nl

Karmienie piersią Specjaliści ds. laktacji

www.lonnekesmits.nl
Lon Thijsen
06 - 3922 9892

Joga dla ciężarnych

www.bijlidwien.nl
www.yogabijmirjonne.nl
www.jayoga-velden.nl
www.yogajufjanssen.nl
www.yogastudiohelfmie.nl

Pływanie dla ciężarnych

www.rodanzwemschool.nl
www.bosbaddemeander.nl

Sport dla ciężarnych

www.fysiovitae.nl
www.funqtio.nl

Cesar therapie

www.cesar2move.nl

Haptonomia

Marleen Dols
077 - 3514 341

Mindfulness Zwanger

www.het-symbol.nl



Adresy

Nasza praktyka posiada kilka lokalizacji konsultacji.



Geboortecentrum Venlo

Professor Gelissensingel 20
5912 JX Venlo



Centrum Medyczne Lambertus Blerick

Leeuwerikplein 1F
5922 VL Blerick



Huisartsenpraktijk Maasduinen Velden

Kloosterstraat 18
5941 ET Velden



Huisartsenpraktijk de Dolgaard Arcen

Kerkstraat 1
5944 AL Arcen



Wizyty

Datum	Godzina	Miasto

Astrea Verloskundig Centrum

info@verloskundigenpraktijkastrea.nl

www.verloskundigenpraktijkastrea.nl

W sprawach niepilnych oraz w sprawie wizyty można dzwonić między 9 a 12. W sprawie porodu oraz pytań, które nie mogą czekać do następnego dnia, jesteśmy dostępni 24 godziny na dobę. Zostań na linii, ponieważ rozmowa zostanie przekierowana.

Do zobaczenia wkrótce w naszej praktyce!

Leonie, Dionne, Karin i Thin.

