

Luna magazine

Een warme praktijk met een visie

Kom alles te
weten over Luna
Verloskundigen

Bevallen in bad

Laura: "Er kwam een
oergevoel bij me
naar boven"

Haera, Luna 1 jaar!

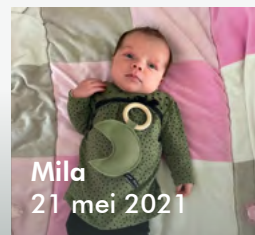


Knappe Koppen

Hier krijgen we nooit genoeg van.
Een kleine greep uit 'onze' Luna-baby's.
Zijn ze niet om op te vreten?



Sofia
17 augustus 2020



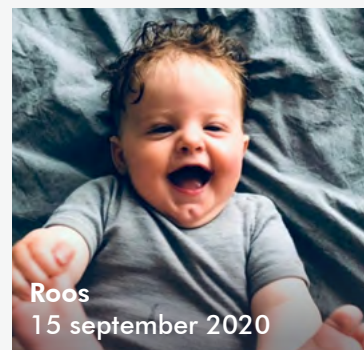
Mila
21 mei 2021



Sam
5 maart 2021



Toine
3 juli 2020



Roos
15 september 2020



Luus
19 oktober 2020



Benjamin
27 april 2021



Jake
1 november 2020



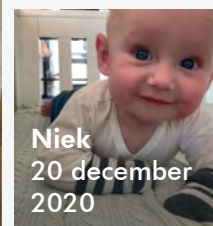
Dante
9 oktober 2020



Aiden
25 april 2021



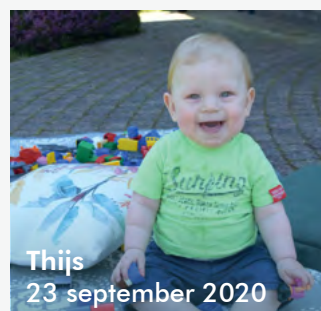
Mai
15 maart 2021



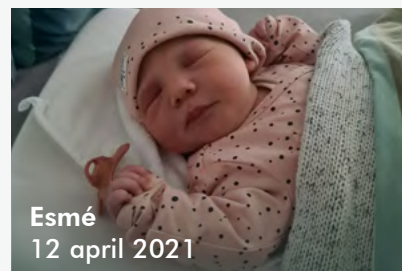
Niek
20 december 2020



Charlie
3 juli 2020



Thijs
23 september 2020



Esmé
12 april 2021

Lieve (aanstaande) moeder,

Ze zeggen weleens dat de geboorte van je kinderen het mooiste in het leven is. Een jaar geleden werd ons 'kindje' geboren: Marjon en Janneke maakten een start met Verloskundigenpraktijk Luna. En nu mogen wij samen met jullie ons éénjarig bestaan vieren.

Het is voor ons een jaar geweest waarin ontzettend veel mooie dingen zijn gebeurd. Het begon met de start van Luna op 1 juli 2020. Eind augustus konden wij – dankzij de inzet van naasten en bekenden – in ons eigen pand aan de Jan Luykenstraat. Een frisse, ruime en lichte praktijkruimte met mogelijkheden. Vanuit deze plek zijn wij in staat om jou nog completere zorg aan te bieden. En daar zijn wij trots op!

De eerste echo's door een vertrouwd gezicht, lactatiekundige zorg, het anticonceptiesprekuur, zwangerschapscursussen en fysiotherapie onder één dak. Al snel groeide de praktijk door en konden wij een derde verloskundige toevoegen aan ons team: Anika. Met haar erbij, en natuurlijk de ondersteuning van Monique, is ons Luna-team compleet. Samen hebben wij in ons eerste jaar al meer dan 150 Luna-baby's mogen verwelkomen. Daar zijn wij ontzettend dankbaar voor.

Ter ere van ons éénjarig bestaan geven wij Luna-magazine uit. In dit magazine lees je onder andere het persoonlijke bevalverhaal van Laura, leer je ons team van een andere kant kennen en krijg je tips over borstvoeding.

Wij verheugen ons op de tijd die komen gaat. Samen met alle Luna-cliënten hopen wij door te kunnen groeien en bloeien in de aankomende jaren. Wij staan klaar om jou te begeleiden tijdens een van de mooiste periodes uit jouw leven.

Veel leesplezier!

Liefs Marjon, Janneke, Anika en Monique

inhoud

- 07** Wist je dat...
Twaalf verrassende feiten over zwanger zijn en de praktijk.
- 08** Uitbuiken met
Beste vriendinnen Marissa en Jildou over hun zwangerschapservaringen.
- 10** Aangenaam
De dames van team Luna stellen zich voor.
- 14** Mijn bevalling
Laura deelt haar bevallingsverhaal.
- 18** Draag do's en don'ts
Zo draag jij je kindje ergonomisch en veilig.
- 20** Daarom Luna
De ins en outs over de praktijk.
- 22** Van de melkboer
Lactatiekundige Janneke geeft tips over borstvoeding.
- 25** Hypnobirthing
Ontspannen en gefocust je bevalling in.
- 26** Tussen de lakens
Veilig vrijen na de bevalling.

Colofon

Concept, redactie en productie
Bureau Olijf | www.bureau-olijf.nl
Nienke Duimelaar en Malou Godet
Artdirection Jet Dillerop
Fotografie ThirzaFotografie,
Bonarius Fotografie

Met dank aan Laura ten Brink, Diana Droog, Esther George, Jildou Gorter, Marissa de Vries en het team van Luna



Wist je dat...

Maar één op de tien bevallingen begint met het breken van de vliezen

Luna Verloskundigen ook de standaard verloskundigenecho's kan maken

Baby's in de baarmoeder al oefenen met huilen

Kraamzorg typisch Nederlands is

Je heftiger kunt dromen tijdens je zwangerschap

Het team van Luna samen zeven kinderen heeft

De structuur van je hersenen verandert tijdens de zwangerschap

Slechts vijf procent van de baby's wordt geboren op de uitgerekende datum

Je lichaam tijdens de bevalling natuurlijke pijnstilling aanmaakt

Luna Verloskundigen de eerste 8-12 dagen na de geboorte om de dag langskomt

Bij veel vrouwen de voeten blijvend groter worden door een zwangerschap

Eén op de tweeduizend baby's wordt geboren met een tand



Jildou (links) en Marissa. Beeld: eigen archief

Uitbuiken met

Hoe is het om samen zwanger te zijn?
We spreken beste vriendinnen Marissa de Vries en Jildou Gorter. Ze kennen elkaar van de middelbare school en delen nu ook deze bijzondere fase.
Jildou: "Het is fijn om je samen voor te bereiden op de bevalling."

Hoe deelden jullie het grote nieuws?
Jildou: "Dat was erg bijzonder! We zouden lunchen en hadden allebei het idee om het aan de ander te vertellen. Marissa zei: 'Ik wil je iets laten zien' en kwam met een echofoto. Ik gilte het uit en zei: 'Huh! Ik ben ook zwanger!'"

Wisten jullie van elkaars kinderwens?
Marissa: "Ja, maar we waren er allebei niet heel actief mee bezig. Het was een dubbele verrassing dat het tegelijkertijd raak was en we zijn superblij dat we dit avontuur samen aangaan."

Wat vinden jullie van zwanger zijn?
Jildou: "Ik vind het heel bijzonder. Je doet alles wat je normaal ook doet, maar draagt een klein mensje met je mee."
Marissa: "Ik vind het ook heel mooi. Het ligt wel in mijn aard om daar iets nuchterder in te staan. Aan het begin vergat ik zelfs weleens dat ik zwanger was. Inmiddels kijk ik er enorm naar uit om die kleine jongen te zien."

Jildou (27) is psycholoog en 33 weken zwanger van haar eerste kindje. Ze woont met haar vriend in Haarlem-Noord. Marissa (28) woont ook met haar vriend in Haarlem-Noord en is 36 weken zwanger. Ze werkt als fashion editor bij een webshop.

Kennen jullie elkaars cravings?

Marissa: "Haha, ik heb ze al heel mijn leven dus die zijn wel bekend! Maar nee, echt extra cravings heb ik niet."

Jildou: "Ik geef me nu meer over aan lekkere dingen, maar ik probeer niet continu lekkers in huis te halen."

Allebei bij Luna, dat is toevallig.

Marissa: "Zonder dat we het van elkaar wisten, hebben we ons daar aangemeld. Mijn schoonzus zat al bij Luna en was erg positief."

Jildou: "Ik zag Luna weleens voorbijkomen op Instagram. De website sprak me ook aan en daarnaast zat het in de buurt."

Wat vinden jullie van de begeleiding?

Marissa: "Luna is vlot, open en laagdrempelig. Alles is bespreekbaar en je krijgt nooit het gevoel dat je gekke vragen stelt."

Jildou: "Klopt. Ook als je niet zit te wachten op bepaalde informatie spelen de dames daarop in. Ze luisteren echt naar je wensen. Omdat Maris net een paar weken voorloopt, ga ik meestal goed voorbereid het spreekuur in."

Wat is jouw droombevalling?

Jildou: "Een droombevalling? Eh, niet! Haha, nee hoor, ik heb er zin in. Maar ik vind het ook spannend. Het ene moment ben ik zenuwachtig en het andere moment denk ik: zoveel vrouwen zijn me voorgegaan, ik moet het ook kunnen!"

Marissa: "Tuurlijk kunnen wij het! Als het mogelijk is, wil ik graag thuis bevallen. Maar ik heb geen ideaalbeeld. Ja, een snelle en pijnloze bevalling, maar dat gaat niet lukken denk ik."

Jullie krijgen allebei een jongen.

Weten jullie elkaars naam?

Jildou: "Zeker! Niet omdat we bang waren voor dezelfde naam, maar omdat we het leuk vinden. We delen nu eenmaal alles met elkaar."

Marissa: "Mijn vriend versprekt zich continu, dus de naam alleen met Jildou delen, leek me geen probleem."

Hoe staan jullie partners in dit avontuur?

Marissa: "Mijn vriend heeft er zin in, maar voor hem is het anders dan voor mij. Hij draagt de baby niet bij zich. Ik moet wel zeggen dat ik niet de moeilijkste ben. Mijn emoties heb ik onder controle en ik moet hem er zelfs aan herinneren dat ik zwanger ben."

Jildou: "Ja, Maris is gewoon Maris! Vrolijk en in blijde verwachting. Mijn vriend heeft er ook veel zin in. Het uitzoeken van spullen doen we graag samen. Erg leuk!"

Laten jullie elkaar weten wanneer de weeën starten?

Marissa: "Oh, daar hebben we het nog niet met elkaar over gehad. Ik denk dat ik wel laat weten wanneer het begint."

Jildou: "Ja, en daarna laten we het los en horen we het later wel van elkaar."

Waar kijken jullie het meest naar uit?

Jildou: "Ik ben heel benieuwd hoe hij eruit gaat zien. Het lijkt me ook mooi om straks een gezin te zijn, de ontwikkeling mee te maken en leuke dingen te ondernemen."

Marissa: "Dat lijkt me ook leuk. En lekker te wandelen. Met zijn viertjes bijvoorbeeld. Ik kan niet wachten!" ★

Aangenaam!

Maak kennis met het team van Luna Verloskundigen.

Anika Mesman (23) is verloskundige, heeft een relatie met Hidde en woont in IJmuiden met kat Pino. Anika is gek op paardrijden, speelt gitaar en pakt graag een terrasje met vrienden.

“Tot mijn zestiende wilde ik dieren- of veearts worden. Mijn opa is schapenboer en de geboorte van de lammetjes vond ik fascinerend. Ik zorgde dan ook dat ik bleef logeren als er een geboorte aan zat te komen op de boerderij. Ondanks deze fascinatie had ik nog nooit over verloskunde nagedacht, totdat ik een beroepenmarkt bezocht op de middelbare school. Toen het over verloskunde ging, dacht ik meteen: dit is het! In de basis is de verloskunde iets moois en een natuurlijk proces. Natuurlijk zitten er ook verdrietige kanten aan, maar in principe gaat het om een gelukkig moment in iemands leven.”

Bijzonder beroep

“Ik vind mijn werk heel leuk en het is supergevarieerd. Als je begint aan je dienst weet je niet wat je te wachten staat.

Daar moet je van houden, maar past wel bij mij. Mijn allereerste bevalling, tijdens mijn stage in Nijmegen, weet ik nog goed. Ik was erg onder de indruk. Zo magisch dat vrouwen kunnen baren; wat een kracht heb je daarvoor nodig! Toen de moeder de baby in haar armen had, moest ik wel een traantje wegpinken. We maken veel bijzondere dingen mee en het blijft een groot plezier om daar deel van uit te mogen maken.”

Warm team

“Mijn werkdag sluit ik goed af als ik iets heb kunnen betekenen. Ook vind ik het fijn dat cliënten zich veilig, gehoord en op hun gemak voelen. Eigenlijk blijf je leren in dit vak. Zo start ik binnenkort met een cursus voor het plaatsen van spiraaltjes. Wat ik doe om mezelf op te laden? Als ik vrij ben, ga ik even hardlopen. Maar tijdens mijn werk laad ik ook op want Luna voelt voor mij als thuiskomen. Het is een fijn, persoonlijk en warm team. Ik hoop dat we dit overbrengen en cliënten deze warmte net zo ervaren als ik!”



Janneke Mathijssen (26) is verloskundige en lactatiekundige. Ze woont met haar vriend Jasper en dochter Luus (8 maanden) in Spaarndam. In haar vrije tijd sport ze graag, doet ze leuke dingen met haar gezin en zit ze regelmatig achter de naaimachine om babykleertjes én maantjes voor de Luna-rammelaars te maken.

“Ik heb altijd geroepen dat ik verloskundige wilde worden. Waar dat vandaan komt? Geen idee, haha! Gelukkig was de verloskundigenopleiding in Maastricht precies wat ik ervan hoopte. Na mijn afstuderen ben ik aan de slag gegaan bij een verloskundigenpraktijk in Haarlem-Noord om Marjans zwangerschapsverlof waar te nemen. De regio beviel me zo goed dat ik – na een tijd op en neer pendelen – met mijn vriend in Spaarndam ben gaan wonen.”

Kers op de taart

“Als ik 's ochtends wakker word, denk ik: wat ga ik doen vandaag? Ik vind al mijn

werkzaamheden leuk, maar een bevalling is toch wel de kers op de taart. Vorig jaar heb ik de bevallingen van twee vriendinnen mogen begeleiden. Ik vond het zo bijzonder om daar bij te zijn en hen moeder te zien worden. Zelf heb ik ook ervaren hoe fijn het is om mensen aan je bed te hebben die je vertrouwt. Marjon en mijn beste vriendin die ook verloskundige is, hebben mijn thuisbevalling gedaan. Een supermooie ervaring.”

Intiem

“Het allerleukste aan dit vak vind ik dat je mensen van begin tot eind kunt begeleiden. Je leert elkaar kennen en werkt samen naar een intiem proces toe. Omdat ik ook lactatiekundige ben, heb ik regelmatig nog contact na de eerste kraamweek. Dat ik vrouwen ook kan begeleiden in die volgende fase vind ik fijn. Naast het sociale aspect trekt de medische kant me; de handelingen die soms ook nodig zijn. Dat geen dienst hetzelfde is, kan soms pittig zijn, maar is vooral heel leuk. Bovendien hebben we het als team goed geregeld: we doen het echt met elkaar.”



Marjon Koster-Zeestraten (39) is verloskundige, echoscopist en versiekundige. Ze woont met haar man Jaime en drie kinderen Noud (7), Teun (4) en Fien (2) in Driehuis. Als Marjon niet aan het werk is, gaat ze graag naar de sauna, spreekt ze af met vriendinnen of kruipt ze op de bank met een boek.

“Verloskunde heeft mij altijd getrokken. De opleiding tot verloskundige in Rotterdam was voor mij dan ook een logische keuze. Het eerste jaar kijk je vooral mee, maar daarna ga je steeds meer zelf doen. Zo heb ik tijdens mijn stage mijn neefje op de wereld mogen zetten, heel speciaal! Na mijn opleiding heb ik een paar jaar bij een verloskundigenpraktijk in Zoetermeer gewerkt. Uiteindelijk ben ik voor de liefde verhuisd en in Haarlem-Noord aan de slag gegaan.”

Thuisfront

“Toen ik in verwachting was van Teun en met zwangerschapsverlof ging, heeft Janneke deze periode waargenomen en is ze daarna

gebleven. Onze samenwerking beviel zo goed dat we samen Luna Verloskundigen zijn gestart. Dat ik als verloskundige vrouwen zie transformeren tot moeder vind ik heel mooi. Wat mij ook aanspreekt aan dit vak is de afwisseling; ik weet ’s morgens niet hoe de dag eruit gaat zien. Mijn thuisfront is hier helemaal op ingespeeld, zodat ik alles uit mijn handen kan laten vallen als ik opgeroepen word.”

Cadeautje

“Waarvoor je me wakker mag maken? Haha, ik ben erg gehecht aan mijn slaap, maar voor een bevalling kom ik graag mijn bed uit. De bevallingen die mij het meest zijn bijgebleven, zijn die van mijn naasten. Ik heb onder meer mijn zusje, beste vriendin, schoonzus én Janneke begeleid. Naast verloskundige ben ik versiekundige en werk ik regelmatig bij De Schoot om baby’s die in stuitligging liggen te draaien. Ook ben ik echoscopist en maak ik de standaardecho’s bij ons op de praktijk. Dat ik dit voor onze cliënten kan doen, vind ik heel fijn én bijzonder. Een baby zien slikken en gapen op het scherm blijft een cadeautje!”

Monique Rombout (47) is assistente en woont in Hoofddorp. Ze is getrouwd met Ron en moeder van Anne Sophie (19), Lucas (16) en Tijn (12). In haar vrije tijd is Monique graag met haar gezin, gaat ze uiteten met vrienden of brengt ze een bezoek aan de bioscoop of het theater.

“Regelen, organiseren, plannen... dat is echt mijn ding. In die zin is het niet gek dat ik nu werk als assistente bij Luna Verloskundigen. Ik heb geen medische achtergrond, maar de verloskundigenzorg leek me altijd leuk. Ik heb een opleiding gevolgd in toerisme en verschillende banen gehad in deze sector. Omdat ik kinderen kreeg en de wisseldiensten niet meer prettig vond, ben ik gestopt. Na een fijne tijd als balie medewerker in een sportschool maakte ik de overstap naar de verloskundigenzorg.”

Aanspreekpunt

“Mijn baan is dynamisch en veelzijdig. Ik leg alles klaar voor de spreekuren van de verloskundigen, bereid vergaderingen voor, zorg dat de praktijk fijn is aangekleed, maak vervolgspraken, bekijk labuitslagen en handel alle telefoontjes af. Ik ben vaak een van de eerste personen aan wie vrouwen vertellen dat ze (meestal) in blijde verwachting zijn. Dat blijft bijzonder. Bovendien ben ik het eerste gezicht dat je ziet in de praktijk. Het persoonlijke contact spreekt mij erg aan in dit werk. Ik vind het leuk om vrouwen een beetje te leren kennen en na negen maanden apetrots te zien binnenkomen met hun kleintje.”

Warme praktijk

“Luna is een warme en gezellige praktijk waar iedereen welkom is. Ik vind het een voorrecht om in deze leuke branche te kunnen werken en zoveel Luna-baby’s te ontmoeten. Toch is het niet altijd rozengeur en maneschijn, dat weet ik ook uit eigen ervaring. Vóór mijn oudste dochter heb ik twee miskramen gehad. Bovendien waren mijn drie zwangerschappen geen feest: ik ben bijna negen maanden misselijk geweest. Of ik liever verloskundige had willen zijn? Oh nee, dat is niks voor mij. Laat mij maar lekker regelen. Als alles op rolletjes loopt bij Luna en mensen blij de deur uitgaan, ben ik tevreden!” ★

“Als alles op rolletjes loopt, ben ik tevreden”



A close-up photograph of a woman with long, wavy blonde hair holding a baby. The woman is looking down at the baby with a gentle smile. The baby is wearing a peach-colored knit sweater and is looking up at the woman with its mouth open. The background is a light-colored surface with a blue and white hexagonal pattern.

“Meisje, kom maar bij mij”

Als Laura (31) ruim 41 weken zwanger is, staat ze op met krampen. Zal de bevalling vandaag beginnen? Ze besluit de dag gewoon te starten en wordt verrast bij het consult die ochtend: al drie centimeter ontsluiting. De bevalling is begonnen.



“Opeens dacht ik: dit kan ik niet!”

door me te focussen op mijn ademhaling. Om tien over twaalf 's middags belde Vincent naar de praktijk – de weeën kwamen om de twee tot drie minuten. Twintig minuten later arriveerde Marjon en op hetzelfde moment kwamen mijn schoonouders aan om Sarah te halen. Dat liep vloeiend in elkaar over en bleek een startschot. Marjon is gebleven en Vincent besloot het bad waarin ik wilde bevallen op te zetten.”

Vol vertrouwen

“Het blijft een gek idee dat iedereen door ging met dagelijkse bezigheden, terwijl het normale leven voor mij even stilstond en er zoiets bijzonders aan zat te komen! Door de cursus hypnobirthing die ik had gevolgd keek ik naar de bevalling uit. Natuurlijk wist ik dat het geen feestje werd, maar door alle gevolgde oefeningen over ontspanning, ademhaling en affirmaties had ik vertrouwen in mijzelf. Ik vond het heel interessant om me hierin te verdiepen. Vincent stond daar als rationele man - en dat verbaasde me toch wel - heel erg voor open. Zijn ruime blik was prettig en ik voelde me door hem gesteund. Hij heeft geen enkele keer een flauwe opmerking gemaakt en stond volledig achter mij.”

Warm bad

“We hadden het bad niet getest van tevoren, maar gelukkig stond het binnen een kwartier. Ik vroeg nog aan Marjon: mag ik al in bad? Moet je niet eerst meten hoe ver mijn ontsluiting is? Want ik wist: als je niet ver genoeg bent, duurt het te lang en koelt het bad te veel af. Dan moet je er op een gegeven moment misschien weer uit. Maar Marjon zag aan me hoe ver ik was. Ik vond het heel bijzonder dat ze door haar



Laura ten Brink (31), woont samen met Vincent (34), hond Jip en dochters Sarah (2,5) en Charlie (5 maanden) in Santpoort-Zuid.

ervaring kon zien in welk stadium ik zat zonder te voelen naar het aantal centimeters. Dat gaf me ook vertrouwen in mijn lijf én in haar. Ze handelde rustig, stabiel en zelfverzekerd. Vriendinnen van mij zijn uit het bad gegaan toen het persen begon maar ik vond het warme water juist erg prettig, tijdens alle fases van de bevalling. Ik voelde me licht en het feit dat je gewichtsloos bent hielp mij ontspannen. Het tempo van de weeënactiviteit voerde mijn lichaam daardoor direct op en ik zat binnen een uur op volledige ontsluiting.”

Voorbereiding

“Ik zag een beetje op tegen de tien centimeter ontsluiting en de geboorte zelf. Dat had ik tijdens een van de consulten bij Luna aangegeven. In mijn bevalplan had ik geschreven wanneer ik extra steun wilde om niet in paniek te raken en mijn focus te bewaren. Ook stond erin wanneer ze meer op de achtergrond konden treden. Marjon heeft precies aangevoeld wat ik prettig vond op welk moment. Soms liet ze me gaan en op andere momenten hielp ze mij door de pittige fases heen of liet ze weten dat ik mijn rust moest pakken. Tijdens het laatste deel had ik het zwaar. In paniek keek ik naar Marjon en Vincent. ‘Ik kan dit niet’, zei ik. ‘Weet je nog hoe we visualiseerden hoe ze eruit zal zien?’ zei Vincent. ‘Je bent er bijna, Charlie is bijna bij je.’”

Daar is ze

“Na een pittige veertig minuten persen kwam Charlie om 14.39 uur ter wereld. Ik voelde heel bewust haar hoofdje geboren worden en bij de opvolgende wee mocht ik meepersen voor het lijfje. Er kwam echt een oergevoel bij me naar boven: ‘Meisje, kom maar bij mij’.

Charlie hilde direct, wat een opluchting. We moesten goed zorgen dat Charlies lijfje onder water bleef en ik ben na vijf minuten uit bad gegaan. Op bed is de placenta geboren om 14.53 uur. Ik kijk heel tevreden terug op mijn bevalling en vond het vooral fijn dat het liep zoals ik had gehoopt. Luna heeft veel ervaring met het bevallen in bad en ook voor de controles hoefde ik er niet uit.”

Roze wolk

“Ik ben bevallen op 29 januari, de dag voorafgaand aan een koufront. In mijn kraamweek vrozen de sloten dicht en stonden mensen na lange tijd weer op de schaats. Het was koud, het sneeuwde en ik genoot binnen, warm met Charlie en de rest van het gezin, van de rust. Terwijl Nederland op zijn kop stond door de schaatskoorts, zat ik op mijn roze wolk. De mooie bevalervaring hielp ook mee om mijn kraamweek positief in te gaan. Charlie was wel onrustig aan het begin, maar we genoten van haar aanwezigheid en konden ons al direct niet meer indenken hoe het zonder haar was. Natuurlijk was het bij Charlie fijn dat ik in mijn eigen omgeving kon zijn, maar de bevalling in het ziekenhuis van Sarah gaf ook rust en vertrouwen – juist omdat ik het nog nooit had meegemaakt. Ik vind het een verrijking dat ik het nu van beide kanten heb ervaren. Als ik erop terugkijk, had ik het me niet mooier kunnen wensen!” ★

Laura: “Het was een gewone vrijdag, eind januari. Het weekend stond voor de deur en ik had een controleafspraak staan bij Luna Verloskundigen. Ik voelde me goed en op wat kleine kwaaltjes na genoot ik van de zwangerschap. Die ochtend werd ik eerder wakker dan normaal, de rest sliep nog in huis. Ik voelde krampen komen en gaan, en merkte dat ik meer met mijn ademhaling bezig was. Voor wat afleiding besloot ik beneden te ontbijten met Sarah. Om half tien voelde Anika hoeveel ontsluiting ik had en bleek ik al op drie centimeter te zitten! Omdat ik bij mijn vorige bevalling ben ingeleid, had ik er niet bij stilgestaan dat de krampen daadwerkelijk al weeën waren.”

Startschot

“Samen met mijn vriend Vincent wilde ik alles in orde maken en in alle rust onze oudste dochter Sarah onderbrengen. Die rust werd snel verstoord; de weeën werden pittiger en volgden elkaar in rap tempo op. Tegen het middaguur heb ik me verplaatst naar de slaapkamer, zodat ik in mijn cocon kon komen

Draag do's & don'ts

Diana Droog (34) woont samen met haar man Bledar en kinderen Alexander (5) en Taulant (1) in Lisse. Boven de praktijk van Luna Verloskundigen biedt ze onder meer fysiotherapie, draagconsulten en zwangerschapsmassages aan.

Wat zijn de voordelen van het dragen van je kindje?

“Wanneer je kindje in een draagdoek of drager zit, krijgt het weinig prikkels. Fijn voor de eerste periode, maar bijvoorbeeld ook na een drukke opvangdag. Daarnaast is het goed voor de ontwikkeling van de heupen en worden bepaalde motorische mijlpalen eerder behaald. Maar de allergrootste voordelen zijn toch wel de binding met je kind en het feit dat je twee handen vrij hebt. Superpraktisch!”

Wat is het verschil tussen een draagdoek en drager?

“Een draagdoek knoop je zelf. Je hebt de keuze uit rekbare – voor pasgeboren baby's – en geweven doeken. Een drager heeft vaak een klittenband- of kliksysteem waardoor je 'm snel kunt bevestigen. Ook zijn er varianten waarbij je twee lange stukken moet knopen: deze zitten eigenlijk tussen een draagdoek en drager in.”

Een drager klinkt wel lekker makkelijk. Waarom zou je voor een doek kiezen?

“Het is heel moeilijk om de juiste drager te vinden voor een newborn, terwijl een doek altijd perfect aansluit. Er zijn verschillende dragers op de markt die aanpasbaar zijn, zodat je je kindje vanaf het eerste moment kunt dragen. Toch zie je vaak dat zo'n klein baby'tje er niet goed inzit. Dan zit het hoofdje bijvoorbeeld te laag of wordt het lijfje te veel uit elkaar gevouwen. Voor die eerste tijd adviseer ik dan ook een draagdoek.”

Wat is de grootste misvatting rond het dragen van je kindje?

“Dat het heel zwaar is. Mijn oudste droeg ik nog vaak toen hij drie jaar was. Dan zeiden mensen: 'dat is toch veel te zwaar?'. Terwijl het een stuk lichter is als je kind dicht tegen je aan zit, dan dat je hem op je arm draagt. Met een drager of doek die goed aansluit, maak je de draagmomenten veel lichter.”

Tot welke leeftijd kun je je kindje dragen?

“De meeste dragers gaan tot maat 80/86, maar er zijn ook varianten waarmee je een kleuter kunt dragen. Als je een drager wilt die goed past, zul je in de loop van de draagperiode een nieuwe moeten aanschaffen. Met een draagdoek kun je je kindje jarenlang dragen. De eerste maanden op je buik en wanneer je kindje zelfstandig kan zitten op je rug.”

Wat zijn de grootste draagmissers?

“Te los dragen, waardoor het hoofdje naar beneden zakt of het lijfje niet genoeg steun krijgt. Het is belangrijk om goed strak tegen je aan te dragen. Als jij nog kunt ademen, dan kan jouw kindje dat ook. Iets anders wat regelmatig gebeurt, is dat mensen hun baby van zich af dragen, dus met het gezichtje naar voren. Je kindje wordt dan gedwongen om alle prikkels te absorberen en kan zich niet makkelijk afsluiten als het moe is. Bovendien is het lijfje niet in de kikkerhouding waarbij het ruggetje een natuurlijke bolling heeft.”

Je geeft draagconsulten. Wat houdt dit in?

“Het is lastig om vanaf een plaatje te bepalen of een drager of doek goed zit. Tijdens een draagconsult kun je rustig passen en er vervolgens een lenen voordat je 'm aanschaft. Het is best een investering, dus dan is het fijn als je zeker weet dat hij bevalt. Als je zwanger bent, is het overigens lastig om een goede drager te kiezen; je kunt dit het beste doen als je kindje er eenmaal is. Ik kom dan graag thuis langs, zodat er in de vertrouwde omgeving gepast kan worden.” ★

“Dragen is goed voor de binding”



Draag do's

- ★ Sta stil bij je draagwens. Wil je vooral thuis dragen? Dan kun je beter een dunnere drager aanschaffen. Vind je het fijn om 'm overal mee naartoe te nemen? Dan is het slim om voor een variant te gaan die klein op te vouwen is.
- ★ Houd rekening met de temperatuur. De richtlijn is dat je je kindje een laagje minder aan doet dan dat je zelf aan hebt. Kies boven de 25 graden alleen voor een rompertje en laat de draagdoek thuis bij temperaturen boven de 30 graden.
- ★ Staar je niet blind op printjes en kleurtjes. Ergonomisch en veilig dragen, is het belangrijkste.

Daarom Luna

Je zwangerschap, bevalling en kraamtijd zijn bijzondere momenten in je leven. Luna Verloskundigen begeleidt je graag in deze periode. De ins en outs over de praktijk.

Geen nummertje

In de kleinschalige en gezellige praktijk van Luna staan cliënten centraal. Het team luistert naar je wensen en honoreert deze waar mogelijk.

In je kracht

Luna Verloskundigen gelooft in de kracht van vrouwen. Het team helpt je om vertrouwen te krijgen in je lichaam, zodat je vol vertrouwen de bevalling tegemoet gaat.

Hartje luisteren

De eerste tijd van je zwangerschap is vaak (extra) spannend. Vanaf twaalf weken is het daarom mogelijk om naar het hartjessprekuur te komen.

Groepszorg

Luna Verloskundigen loopt voorop in de verloskundigenzorg. Zo is het in de toekomst mogelijk om in groepsverband op spreekuur te komen. Tijdens deze twee uur durende sessies is er veel tijd voor verdieping en vragen.

Vol passie

De dames van Luna hebben plezier in hun werk en dat voel je. Je wordt geholpen door een hecht team dat 24/7 voor je klaarstaat.

Lekker flexibel

Drukke baan of onregelmatige werktijden? Bij Luna Verloskundigen is er altijd wel een gaatje in de agenda. Zo ben je ook in de avond welkom als dat beter uitkomt.

Teentjes tellen

Of het nou gaat om een vroege echo rond de zeven weken, een termijnecho of pretecho: het kan gewoon op de praktijk. Wel zo makkelijk, toch?

Kinderwens

Nog niet in verwachting, maar wel een kinderwens? Dan kun je een afspraak maken voor een kinderwensconsult. Er wordt dan samen gekeken naar je gezondheid, leefstijl en cyclus.

Fijn voeden

Het voeden van je kindje loopt niet altijd even soepel. Ook in dat geval staat Luna je graag bij. Janneke is lactatiekundige (IBCLC) en kan als geen ander voedingsproblemen oplossen en onzekerheden wegnemen.

Wel zo veilig

Wil je na de geboorte van je kindje een spiraal? Luna's Marjon is opgeleid om spiralen te plaatsen. Ook voor anticonceptie-advies of een recept staat het team voor je klaar.

Alles onder één dak

Luna biedt veel meer dan alleen verloskundigenzorg. De praktijk werkt samen met andere professionals, waardoor je er onder meer terecht kunt voor hypnobirthing, fysiotherapie, zwangerschapsmassages of een draagconsult.



Van de melkboer

Ploeteren met koolbladeren, wanhopig zoeken naar de juiste voedingshouding en in de weer met tepelhoedjes: bij het voeden van je baby komt nogal wat kijken. Janneke Mathijssen, lactatiekundige IBCLC, biedt hulp: "Een gelukkige moeder: daar heeft een baby het meest aan."

Janneke Mathijssen

Is mede-organisator van het mama-café, een maandelijkse bijeenkomst in Haarlem. Moeders kunnen elkaar hier ontmoeten (met hun baby) en ervaringen uitwisselen. Er zijn altijd twee lactatiekundigen aanwezig voor vragen.

Je bent lactatiekundige. Wat kun je voor cliënten betekenen?

"Voor alle vragen rond het voeden van je baby kun je bij mij terecht. Of het nou gaat om pijn bij het voeden, te weinig melk of aanlegproblemen. Meestal ga ik langs om uitgebreid te kijken hoe het voeden gaat en het kindje te onderzoeken. Bij kleine vragen kan ik telefonisch tips geven."

Wat zijn de voordelen van borstvoeding?

"Je kunt je hele immuunsysteem doorgeven, waardoor je baby beter beschermd is tegen infecties. Zeker bij te vroeg geboren kindjes is dit een grote meerwaarde. Een ander voordeel is dat borstvoeding is afgestemd op jouw baby - je voeding is anders dan die van de buurvrouw - en zich continu aanpast. Zo is de samenstelling 's morgens anders dan 's avonds en verschilt de melk uit de kraamweek met die van een aantal maanden later. Ook heel belangrijk: de borst geven, zorgt voor een extra knuffelmoment wat weer goed is voor de binding."

Kun je je voorbereiden op borstvoeding?

"Vaak hoor ik vrouwen zeggen: 'ik ga het proberen'. Dan denk ik: nee, we gaan het gewoon doen! Voorbereiden kan niet echt, maar je kunt je wel inlezen zodat je weet wat je te wachten staat. Ook kan het fijn zijn om samen met mij of je partner een borstvoedingsplan te maken, bijvoorbeeld als het de vorige keer niet van een leien dakje is gegaan."

Soms kun of wil je misschien geen borstvoeding geven. Geef je ook advies rond flesvoeding?

"Flesvoeding gaat vaak wat makkelijker vanzelf, maar ook daar kun je tegen bepaalde dingen aanlopen. Bijvoorbeeld dat je kindje de fles niet goed pakt. Ook dan kom ik graag langs om de baby te onderzoeken en het voeden te observeren."

Wat is het grootste misverstand rond borstvoeding?

"Dat het ingewikkeld is. Terwijl niets zo makkelijk is als borstvoeding als het eenmaal goed loopt. Je hebt het altijd bij je en kunt daardoor juist makkelijk op pad. Als je niet van het voeden in het openbaar bent, kun je naar een rustig plekje vragen. Een ander misverstand is dat het alleen om voeding draait, terwijl borstvoeding ook troost biedt. Of het nou gaat om krampjes of tandjes: in veel gevallen wordt je baby aan de borst rustig."

En wat is het grootste geheim?

"Dat er meer antistoffen in je melk zitten wanneer je kindje ziek is. Zo bijzonder!"

Heb je gouden tips?

"Probeer je baby in het eerste uur na de bevalling aan te leggen. Lukt het niet? Vraag dan om begeleiding. Wanneer je het na een dag pas gaat proberen, komt de productie vaak minder makkelijk op gang. Als je er niet in slaagt om je baby de eerste zes uur te laten drinken, masseer dan zelf de melk uit je borsten. De druppels kun je met je vinger of een lepeltje aan je kindje geven."

Je hebt een kleintje en geeft borstvoeding. Hoe doe je dat in combinatie met onregelmatige diensten?

"Als ik dienst heb, kolf ik en verder probeer ik zoveel mogelijk live te voeden. Op rustige momenten rijd ik gerust even naar huis om Luus aan te leggen. Soms kan ik door een bevalling niet volgens planning kolven en wordt het een later tijdstip. Daarin moet je flexibel durven zijn."

Wat als het nou niet lukt om borstvoeding te geven?

"In principe zijn de meeste vrouwen ertoe in staat, maar het lukt niet iedereen om volledig of pijnloos te voeden. Dan komt er een stukje acceptatie bij kijken. Een gelukkige moeder: daar heeft een baby het meest aan. Dus als de borstvoeding niet loopt zoals je hoopt, dan gaan we kijken naar wat wél kan." ★

Ontspannen bevallen

Esther George (38) woont met haar vriend en twee kinderen Bas (4,5) en Jasmijn (1,5) in Haarlem. Ze geeft cursussen hypnobirthing in de praktijk van Luna Verloskundigen. Daarnaast werkt ze als medisch verloskundige in OLVG West.

Hypnobirthing klinkt wat zweverig...

"Het is niets meer of minder dan een zwangerschapscursus die je leert om in diepe ontspanning en concentratie te komen. Geen Rasti Rostelli-praktijken, maar down to earth. Omdat ik ook verloskundige ben, vind ik het belangrijk om naast ontspannings- en visualisatieoefeningen informatie over de bevalling te geven."

Sinds wanneer geef je cursussen hypnobirthing?

"Twaalf jaar geleden ben ik er als eerste verloskundige in Nederland mee gestart. De oorsprong van hypnobirthing ligt in Amerika, maar inmiddels vaar ik mijn eigen koers. Zo vind ik het belangrijk dat vrouwen ook beslagen ten ijs komen als hun bevalling onverhoopt medisch wordt."

Heeft iedere zwangere vrouw baat bij de cursus?

"Zeker, helemaal als het je eerste bevalling is. Tijdens de cursus ga je aan de slag met een geboortepan waardoor je nadenkt over wat je wel en niet wilt. Ook leer je om eventuele angst los te laten, zodat je lichaam zijn werk kan doen. Als dat lukt, is de pijnperceptie veel lager en verloopt de bevalling soepeler."

Zijn veel vrouwen angstig voor de bevalling?

"Tegenwoordig zien vrouwen – zeker in de randstad – er veel meer tegenop dan vroeger."



Zo zonde, want angst zorgt voor meer pijn, waardoor je nog angstiger wordt. Voor cursisten die heel bang zijn, heb ik speciale oefeningen. Als een cursist dan na afloop tegen me zegt dat ze zin heeft in de bevalling vind ik dat zo gaaf!"

Wanneer raad je aan om te starten?

"De richtlijn is rond de 24 weken. Dan is er na afloop nog voldoende tijd om te oefenen; je krijgt namelijk aardig wat huiswerk van me, haha. Natuurlijk kun je ook later beginnen, maar ik zou zeker vóór 35 weken starten. Bevallen is als een marathon lopen; je moet op tijd beginnen met trainen om je lichaam en geest in vorm te krijgen."

Hoe heb je je eigen bevallingen ervaren?

"Bevallen was precies zoals ik me het had voorgesteld. De eerste keer had ik een typische 'hypnobirthing-bevalling': thuis in bad. Zo mooi! Warm water is de enige pijnstiller zonder risico's en bijwerkingen; ik kan het iedereen aanraden."

Vertel eens over je samenwerking met Luna Verloskundigen.

"Ik geef cursussen in hun praktijk. De dames van Luna geloven heel erg in hypnobirthing, dus veel van mijn cursisten zijn cliënten van hen. Natuurlijk kun je ook bij me terecht als je bij een andere zorgverlener bent aangesloten. Aan een sessie doen maximaal zes stellen mee, zodat er voldoende ruimte is voor individuele vragen. Daarnaast geef ik privé cursussen."

Tot slot: wat is jouw belangrijkste missie?

"Dat vrouwen goed terugkijken op hun bevalling. Het maakt niet uit hoe je bevalt – in bad met wierrook of in het ziekenhuis op bed – als het maar een positieve ervaring is. Het gevoel dat je zélf aan het roer staat en goed voorbereid bent, draagt daaraan bij." ★

Tussen de lakens

Wanneer je met wallen tot op je knieën en een pijnlijk onderkantje eindelijk in bed ligt, is seks misschien het laatste waar je aan denkt. Toch komt er een moment dat je wel weer zin krijgt om de liefde te bedrijven. Benieuwd naar de anticonceptiemogelijkheden? We zetten ze voor je op een rij.

De pil

Wil je graag (weer) aan de pil? Dan kan Luna Verloskundigen een recept voorschrijven. Hierbij wordt gekeken naar jouw situatie. Geef je bijvoorbeeld borstvoeding? Dan vraagt dat om een pil met minder hormonen dan de 'gewone' anticonceptiepil. Ook voor de prikpil kan het Luna-team een recept voorschrijven.

Koper- of hormoonspiraal?

Een koperspiraal geeft geen hormonen af. Dit is dus een goede keuze als je liever geen extra hormonen in je lijf wilt. Wel is je menstruatie bij deze spiraal vaak wat heftiger. Bij een hormoonspiraal wordt er dagelijks een kleine hoeveelheid hormonen afgegeven in de baarmoeder. Je menstruatie bij deze spiraal is minimaal.

Extra vruchtbaar

Wist je dat je na je bevalling extra vruchtbaar bent? Mocht je kort na je bevalling vrijen, wees dan extra voorzichtig.

Vergoeding

Anticonceptie zit niet altijd in je basisverzekering. In het geval van een spiraal wordt het plaatsen wel vergoed maar de spiraal zelf meestal niet.

Spiraal plaatsen

Luna Verloskundigen informeert graag over de werking en voor- en nadelen van de verschillende spiralen. Ook kun je zien, zodat je precies weet wat er in je lijf geplaatst wordt. Ben je eruit? Dan kun je er tijdens het anticonceptiesprekuur een laten plaatsen. Er kan vervolgens gelijk met een echo gecontroleerd worden of de spiraal goed zit. Na zes weken neemt Luna Verloskundigen contact op om te horen hoe het bevalt. Wil je het spiraaltje laten verwijderen? Weet dan dat je direct weer vruchtbaar kunt zijn.

Fabels

'Borstvoeding is een vorm van anticonceptie, toch?' Helaas is dit een fabel en kun je wel degelijk zwanger worden. Een ander misverstand is dat je niet in verwachting kunt raken, wanneer je menstruatie nog niet op gang is. Twee weken voor je eerste menstruatie heb je namelijk al een eisprong en kan het raak zijn.

Goed voorbereid

Tijdens je zwangerschap voelt anticonceptie wellicht als een ver-van-je-bedshow. Toch is het verstandig om er dan al over na te denken. Na de bevalling staat je hoofd er waarschijnlijk niet naar, maar er komt een moment dat je wel weer wilt vrijen. Dan is het fijn als je goed voorbereid bent.

Voor iedereen

Op het anticonceptiesprekuur ben je ook welkom als je nooit zwanger of geen cliënt bij Luna Verloskundigen bent geweest. Het team staat je graag bij.



Op de hoogte blijven?

Volg Luna Verloskundigen op Instagram en Facebook!

