



Beste ouders,

Vandaag heeft één van ons het kraambed afgesloten. Dit betekent niet dat wij nu uit het zicht zijn. Je kan ons altijd bellen de komende weken en dan met name bij koorts, borstontsteking, voedingsproblemen en andere problemen bij moeder of kind.

Is je baby ziek dan moet je uiteraard naar je eigen huisarts.

Ook voor de volgende onderwerpen vragen wij even de aandacht:

- Bel ongeveer 3 weken na je bevalling voor de nacontrole-afspraak, alleen als je een keizersnede hebt gehad gebeurd deze afspraak in het ziekenhuis.
- Denk aan je anticonceptie! (www.anticonceptie.nl), wil je geen anticonceptie gebruiken kijk dan op onze site voor de LAM (lactatie amenorroe methode) als je borstvoeding geeft of kijk op <http://www.nfp-nederland.nl/> (natuurlijk omgaan met vruchtbaarheid).
- Vergeet niet je baby op te geven bij je ziektekostenverzekeraar.

De wijkverpleegkundige van het consultatiebureau neemt ongeveer 2 weken na de bevallingsdatum contact op voor het maken van een afspraak voor een huisbezoek.

We vinden het erg leuk als je een foto van je pasgeboren baby op onze website wil plaatsen samen met een korte tekst. Mail dit dan naar info@verloskundigen-devallei.nl
Denk er wel even om dat je een liggende foto stuurt met een goede resolutie.

In de komende weken ontvang je per email een enquête over onze praktijk. Wij zouden het heel erg op prijs stellen als je deze in wilt vullen.

Het is aan te bevelen een cursus babymassage te volgen, kijk voor meer informatie op onze website <http://verloskundigen-devallei.nl/na-de-bevalling/cursussen-na-de-bevalling/>

Voor vragen over borstvoeding mag je ons altijd bellen. Ook is de site www.borstvoeding.com erg informatief en uitgebreid.

Als het allemaal niet zo lekker loopt de komende weken hebben wij nog 2 informatieve sites om eens op te kijken: www.kraamtranen.nl en <http://www.praktijkgeenzewolk.nl/>. Wij hopen dat het niet nodig is deze sites te bezoeken.

Verder wensen we jullie heel veel geluk en succes bij de opvoeding van de nieuwe wereldburger en wellicht zien we jullie een volgende zwangerschap.

Verloskundigen De Vallei

Bekkenfysiotherapie tijdens de zwangerschap en na de bevalling

Bekkenfysiotherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie die is gericht op het onderzoeken en behandelen van klachten in het lage rug-, bekken-, en bekkenbodengebied. Klachten in dit gebied kunnen ontstaan tijdens je zwangerschap en/of bevalling.

Heb je één of meer van onderstaande klachten? Bekkenfysiotherapie kan deze klachten verminderen of zelfs helemaal verhelpen!

- Lage rug- of bekkenklachten
- Stuitpijn / schaambeem pijn
- Moeite met het ophouden of uitstellen van aandrang tot plassen
- Urine verlies (bijvoorbeeld bij hoesten, niezen, lachen)
- Moeite met ophouden van windjes
- Verlies van ontlasting
- Een zwaar of drukkend gevoel aan de onderzijde
- Moeite met uitplassen
- Obstipatie
- Pijnklachten bij het vrijen
- Blaasontstekingen
- (sub)totaalruptuur

Geregistreerd bekkenfysiotherapeuten in de omgeving:

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jacqueline van Lobenstein Praktijk voor Fysiotherapie Achterveld W. van Amersfoortstraat 36 3791 AR Achterveld 0342-451542 fysiotherapie.achterveld@heelkom. nl | Rianne Blankers Geeresteingroep / de Schans Schans 26 3931 KJ Woudenberg 033-2861983 / 033-2861698 r.blankers@geeresteingroep.nl | Dieuwke Botschuijver Fysiotherapie Maarn- Maarsbergen Sportlaan 11-13 3951 CG Maarn 0343-441690 dieuwke@fysiotherapiemaarn. nl |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Neem gerust contact op bij vragen of indien je een afspraak wilt maken.