



**Wij zijn er voor ú.
En voor uw baby.**



Zwangerschap, bevalling en kraamzorg

Welke keuzes heeft u?

Als u zwanger wilt worden of al zwanger bent, komen er veel vragen op u af. Omdat wij begrijpen dat dit overweldigend kan zijn, ondersteunen wij u graag. Wij helpen u bij het regelen van zaken rondom zwangerschap, bevallen en kraamtijd. Zoals advies over een goede verloskundigenpraktijk bij u in de buurt of het regelen van kraamzorg.

Persoonlijke zorgversneller

Zwanger zijn: een bijzondere periode waar u zoveel mogelijk van wilt genieten. Toch moet u ook van alles regelen en heeft u veel vragen: welke verloskundigen praktijken- en kraamzorgorganisaties zijn goed? Heb ik wel recht op kraamzorg? Kan ik bevallen met pijnbestrijding? Wanneer vraag ik een kraampakket aan? Waar ga ik bevallen? Wat krijg ik wel of niet vergoed? Waar moet ik allemaal op letten en waar kan ik nog meer informatie vinden? De meeste vrouwen weten dit niet. Onze collega's van de Zorgversneller zijn op de hoogte van de vele mogelijkheden binnen geboortezorg. Gedurende de gehele zwangerschap kunt u vragen stellen. Dat is een hele zorg minder.

U heeft een kinderwens of u bent net zwanger

Als u zwanger wilt worden of al zwanger bent, 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. Op www.averoachmea.nl/ zwanger vindt u tips voor een gezonde leefwijze.

SlimmerZwanger.nl: persoonlijke coaching

Gezonde voedings- en leefstijlgewoonten zijn belangrijk voor en tijdens de zwangerschap. U verhoogt daarmee de kans op een (gezonde) zwangerschap. Dat geldt voor u als (aanstaande) moeder maar ook voor uw eventuele partner. We weten het allemaal: het is vaak niet eenvoudig om ongezonde gewoonten te veranderen. Om die reden is www.slimmerzwanger.nl ontwikkeld.

Het is een persoonlijk coachingsprogramma waarmee u uw voedings- en leefstijlgewoonten kunt verbeteren. U doet een zelftest via de website en u ziet dan heel eenvoudig welke aanpassingen nodig zijn om u goed voor te bereiden op de zwangerschap. Dit geldt ook voor uw partner. Als u wilt, meldt u zich aan om het programma van 26 weken te volgen. De kosten van dit programma worden door ons vergoed als u een aanvullende verzekering Start, Extra, Royaal of Excellent heeft. Door elke 6 weken de vragen in te vullen op de website wordt u bewust van uw voedings- en leefstijlgewoonten. Tegelijkertijd ontvangt u daarbij ook persoonlijke informatie en adviezen. In de tussenliggende periode wordt u door persoonlijke coaching via uw mobiele telefoon of 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 natuurlijk ook bespreken met uw huisarts, verloskundige of gynaecoloog.

Slik foliumzuur en vitamine D

Extra foliumzuur verkleint de kans dat uw baby wordt geboren met een ernstige aandoening zoals een open ruggetje, aangeboren hartafwijkingen of een hazenlip. Begin met foliumzuur vanaf het moment dat er een zwangerschapswens is, liefst 8 weken voordat u zwanger wilt worden. Na 10 weken zwangerschap is foliumzuur niet meer nodig. U koopt het zonder recept bij een drogist of apotheek. Foliumzuur wordt niet vergoed.



Checklist

Voordat u zwanger bent

Zwanger worden? Slik foliumzuur

Extra foliumzuur verkleint de kans dat uw baby wordt geboren met een ernstige aandoening zoals een open ruggetje, aangeboren hartafwijkingen of een hazenlip. Begin ongeveer 8 weken voordat u zwanger wilt worden met het slikken van foliumzuur. Na 10 weken zwangerschap is foliumzuur niet meer nodig. U koopt het zonder recept bij een drogist of apotheek. Foliumzuur wordt niet vergoed. U kunt ook een multivitamine kopen met daarin foliumzuur.

Slimmer Zwanger

Met de Slimmer Zwanger dienst krijgt u persoonlijke coaching. Hiermee verbetert u bijvoorbeeld uw voedings- en leefstijlgedoonten. Dit gebeurt door een screening via de website en persoonlijke coaching met SMS en e-mail op uw mobiele telefoon. Natuurlijk in uw eigen tijd en op iedere plaats. Kijk voor meer informatie op www.slimmerzwanger.nl

Week 5-8

Een verloskundige regelen

Als u weet dat u zwanger bent, gaat u op zoek naar een verloskundige. U hoeft niet eerst naar uw huisarts. De eerste afspraak vindt meestal plaats tussen week 8 en week 10. Kijk op de zorgzoeker van Avéro Achmea via www.averoachmea.nl/zorgzoeker voor een goede verloskundigenpraktijk bij u in de buurt of bel ons via 071 751 00 22 voor meer informatie.

In de 4e maand

Kraamzorg aanvragen

Regel uw kraamzorg ruim op tijd, voor de 20e week van uw zwangerschap. Kijk op de zorgzoeker van Avéro Achmea via www.averoachmea.nl/zorgzoeker voor een goede kraamzorgorganisatie bij u in de buurt of bel ons via 071 751 00 22 voor meer informatie.

Kinderopvang regelen

Gelukkig zijn er steeds minder wachtlijsten voor kinderopvang. En al lijkt het nog zo ver weg, u kunt nu al beginnen met het uitzoeken van geschikte kinderopvang. Voor alle informatie en het vergelijken van kinderopvangcentra bij u in de buurt: www.kinderopvang.net

Wij zijn er voor ú en uw baby

Wij helpen u graag met allerlei zaken rondom uw zwangerschap, bevalling en kraamzorg. Bijvoorbeeld wat de verschillen zijn tussen verloskundigenpraktijken en kraamzorgorganisaties en welke er bij u in de buurt zijn. Deze service is gratis. Voor meer informatie bel ons 071 751 00 22

Vanaf de 5e maand

Waar wil ik bevallen?

U betaalt bij een bevalling in een ziekenhuis of een geboortecentrum altijd een eigen bijdrage. Bij een thuisbevalling betaalt u geen eigen bijdrage. Heeft u een aanvullende verzekering Start, Extra, Royaal of Excellent, dan krijgt u de eigen bijdrage van ons vergoed. Kijk op www.averoachmea.nl/zorgzoeker voor meer informatie.

Thuis bevallen

Als u thuis wilt bevallen, heeft u een kraampakket nodig. U kunt bedverhogers (klossen) huren, net als een po of ondersteek. Uw verloskundige of uw kraamcentrum informeert u hier uitgebreid over.

Bevallen in een geboortecentrum

Wilt u niet thuis bevallen, maar wel in huiselijke sfeer en onder begeleiding van uw eigen verloskundige? Dan is een geboortecentrum (ook wel kraamhotel of kraamcentrum genoemd) een uitkomst. Vergelijk op www.averoachmea.nl/zorgzoeker de geboortecentra waar wij afspraken mee hebben. Raadpleeg uw polis voor de hoogte van de vergoeding.

Bevallen in het ziekenhuis

Als u in het ziekenhuis wilt bevallen, kiest u zelf het ziekenhuis. Het kan zijn dat uw verloskundigenpraktijk afspraken heeft gemaakt over samenwerking met ziekenhuizen. Per ziekenhuis kunnen de faciliteiten en de service verschillen: uw eigen muziek luisteren of een film kijken en in sommige ziekenhuizen mag uw partner op de kamer blijven slapen. Houd er wel rekening mee dat u niet in alle ziekenhuizen kunt bevallen zonder medische indicatie. Kijk op www.averoachmea.nl/zorgzoeker voor een ziekenhuis in uw buurt. Veel ziekenhuizen hebben open dagen, speciaal voor zwangeren.

Na de bevalling

Kind bijschrijven op de polis

Als u eenmaal uw kindje hebt gekregen, moet u in de eerste tijd veel regelen. U moet uw kindje bijvoorbeeld binnen 3 werkdagen aangeven bij de gemeente. U krijgt dan gelijk het Burger Service Nummer (BSN). Maar ook moet u uw kindje laten bijschrijven op de polis van Avéro Achmea. Dat kan vanaf het moment dat uw kindje een BSN heeft. Bijschrijven kan gewoon online. Ga hiervoor naar www.averoachmea.nl/wijzigen. Het liefst zo snel mogelijk na de bevalling, maar uiterlijk binnen 4 maanden. Kinderen tot 18 jaar zijn gratis meeverzekerd met het meest uitgebreide pakket van beide ouders. De aanvullende verzekering is voor kinderen jonger dan 18 jaar gratis. Daarom is het niet mogelijk om voor hen een aanvullende verzekering af te sluiten die uitgebreider is dan uw aanvullende verzekering of die van uw meeverzekerde partner.

Let op! Is uw partner bij ons of bij een andere verzekeraar zelfstandig verzekerd voor de basisverzekering en aanvullende verzekeringen? Dan moet u zelf aangeven bij wie u uw kinderen meeverzekert.

Wat krijg ik vergoed?

Wat is het beste aanvullende pakket?

De meeste kosten die te maken hebben met de zwangerschap en de bevalling krijgt u vanuit de basisverzekering vergoed. Heeft u onze aanvullende verzekering Start, Extra, Royaal of Excellent, dan krijgt u gratis een kraampakket. En u krijgt uw eigen bijdrage vergoed die u bij een reguliere bevalling betaalt. Ook kunt u met deze aanvullende verzekering een gedeelte van een zwangerschapskursus en de wettelijk eigen bijdrage voor de kraamzorg uren vergoed krijgen. En u kunt een gedeelte vergoed krijgen van de huur of koop van een elektrische borstkolf. Voor een overzicht van alle vergoedingen kijkt u op www.averoachmea.nl/vergoedingen

Eigen risico

De kosten van uw bevalling en verloskundige hulp vallen nooit onder het eigen risico. Ook overige kosten tijdens de zwangerschap zoals bloedonderzoek door een laboratorium, ziekenvervoer, NIPT (niet-invasieve prenatale test) en vruchtwaterpuncties vallen wel onder het eigen risico.

Wettelijke eigen bijdrage

Als u in het ziekenhuis of in een geboortecentrum bevalt, betaalt u een wettelijke eigen bijdrage voor het gebruik van de verloskamer. Dit geldt bij een poliklinische bevalling zonder medische indicatie als de verloskundige de bevalling leidt. Deze eigen bijdrage wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering Start, Extra, Royaal of Excellent.

Bloed prikken

De verloskundige doet dit meestal zelf of verwijst u door naar een medisch centrum. Dit wordt vanuit de basisverzekering vergoed. Wel geldt hiervoor het eigen risico.

Kraampakket aanvragen

Als u gaat bevallen, heeft u een kraampakket nodig. Dit geldt voor een thuisbevalling, maar ook bij een bevalling in een geboortecentrum of een poliklinische bevalling in het ziekenhuis. Met een aanvullende verzekering Start, Extra, Royaal of Excellent, kunt u (gratis) een kraampakket bij ons aanvragen ter waarde van € 70. In de 7de maand van uw zwangerschap ontvangt u het kraampakket thuis. U kunt het kraampakket al aan het begin van uw zwangerschap aanvragen bij onze zorgversneller of op onze website www.averoachmea.nl/kraampakket.

Echo's

U krijgt een vergoeding voor prenatale screening: het uitgebreide gesprek met de verloskundige over mogelijke onderzoeken in de zwangerschap, de 20-weeken echo(structureel echoscopisch onderzoek), alle andere noodzakelijke echo's en in sommige gevallen de combinatietest (zie hieronder). Een zogenaamde 'pretecho' wordt niet vergoed.

Combinatietest

De combinatietest (een nekplooiemeting in combinatie met bloedonderzoek) en de naar aangeboren afwijkingen en de NIPT (niet-invasieve prenatale test) wordt vergoed bij vrouwen vanaf 36 jaar wanneer u een medische indicatie heeft.

Vaccinatie van je kindje

Enkele dagen na de bevalling krijgt uw kindje een zogenaamde hielprik. Deze prik is om te beoordelen of hij of zij lijdt aan een aantal zeldzame ziektes. Zoals P.K.U., C.H.T. of A.G.S. Deze afkortingen staan voor (erfelijke) afwijkingen in de stofwisseling. De prik hoeft u niet zelf te betalen. U ontvangt ook automatisch een oproep thuis voor verdere inenting. Deze oproep neemt u mee bij uw bezoek aan het consultatiebureau. Voor bezoeken en inenting bij het consultatiebureau hoeft u niet te betalen.

Borstkolf

Als u besluit borstvoeding te geven, kan een borstkolf soms op advies van verloskundige/lactatiekundige nodig zijn. De borstkolven kun je kopen of huren bij verschillende aanbieders. Als u een aanvullende verzekering Start, Extra, Royaal of Excellent heeft, krijgt u een gedeelte vergoed voor de aanschaf of de huur van een elektrische borstkolf. Check onze website voor verdere informatie en voorwaarden. Als u een borstkolf wilt huren of kopen, moet u dit doen bij een door ons gecontracteerde leverancier.



U bent zwanger

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

Een verloskundige zoeken

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. Via de zorgzoeker van Avéro Achmea vindt u de verloskundigenpraktijken bij u in de buurt. Er zijn verschillen tussen praktijken. Ook in kwaliteit. De ene praktijk biedt de mogelijkheid tot het gezamenlijk opstellen van een persoonlijk geboorteplan. Hierin worden uw wensen, verwachtingen en behoeftes opgenomen en besproken. En de ander heeft zich extra bijgeschoold op het gebied van borstvoeding en kan u daar meer over vertellen. U kunt ons ook bellen. Wij kan u goede informatie geven over alle keuzes rondom zwanger zijn en bevallen.

De eerste afspraak vindt meestal tussen week 8 en week 10 van de zwangerschap plaats. Aan het begin van uw zwangerschap gaat u elke 4 weken op controle. Naarmate de bevalling nadert elke 3 en 2 weken. En in de laatste maand elke week. Het is belangrijk dat de verloskundige zorg wordt gegeven door een door ons gecontracteerde verloskundige. U ontvangt dan een volledige vergoeding uit de basisverzekering. Bij niet-gecontracteerde verloskundigen kunnen wij de toegankelijkheid, veiligheid en kwaliteit van de zorg niet garanderen. Een lijst van de vergoedingen bij niet-gecontracteerde zorgverleners kunt u vinden op onze website of bij ons opvragen.

Annemiek vertelt

'Ik heb nooit stilgestaan bij de mogelijkheden van een verloskundigenpraktijk. En ook niet dat er kwaliteitsverschillen zijn. Ik heb mij aangemeld bij een praktijk bij mij in de buurt. Het eerste gesprek was prettig, dus ben ik bij haar gebleven. Pas achteraf ben ik hierover gaan nadenken en had ik meer tijd willen stoppen in het zoeken naar een goede verloskundigenpraktijk. Ik wist niet dat ik verschillende keuzes had. En dat vind ik nu jammer, want het gaat wel over de zorg voor mij en mijn kind.'

Een kraamzorgorganisatie zoeken

Het is belangrijk dat u zo snel mogelijk contact opneemt met een kraamcentrum. Maar doe dit uiterlijk vóór de 5de maand van uw zwangerschap. In het hoofdstuk over kraamzorg leest u hierover meer.

Zoekt u een door ons gecontracteerde verloskundige bij u in de buurt of een kraamzorgpraktijk? Gebruik dan de zorgzoeker op www.averoachmea.nl/zorgzoeker.

Termijnecho

Tot en met de 12e week van uw zwangerschap komt u in aanmerking voor de termijnecho. Met de termijnecho wordt de zwangerschapsduur nauwkeurig bepaald en wordt uw uiterekende datum definitief vastgesteld. Op de echo is ook te zien of u zwanger bent van 1 baby of van een meerling. De echo laat ook zien of het hartje van de baby klopt.

Prenatale screening (combinatietest)

Met de combinatietest kunt u laten onderzoeken hoe groot de kans is dat uw kindje het syndroom van Down heeft. Deze test bestaat uit bloedonderzoek van de moeder en een nekplooi meting van de baby. De combinatietest wordt vergoed wanneer u een medische indicatie heeft.

- Bloedonderzoek: tussen de 9de en 14de 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.
- Nekplooi meting: tussen de 11de en 14de week van uw zwangerschap vindt er een echo plaats. Tijdens deze echo wordt de nekplooi van de baby gemeten. Als er veel vocht in de nek zit, is de nekplooi dikker. En hoe dikker de nekplooi, hoe groter de kans is dat de baby het syndroom van Down heeft.



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

Prenatale screening (20-wekenecho, Structureel Echoscopisch Onderzoek (SEO))

De meeste kinderen worden gezond geboren. Een klein percentage van alle kinderen (3 tot 4 procent) heeft bij de geboorte een aangeboren afwijking. Om dit op te sporen kan er rond de 20ste week van uw zwangerschap 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
- ontbreken of afwijken van nieren
- open schedel
- ontbreken van of afwijkingen aan armen of benen
- hartafwijkingen
- afwijkingen aan de darmen
- waterhoofd
- breuk of gat in het middenrif
- breuk of gat in de buikwand

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

Prenatale screening (geavanceerd ultrasonisch onderzoek (GUO))

Dit onderzoek wordt uitgevoerd als er een afwijking tijdens de 20-weken echo (SEO) wordt gezien of als er in uw familie bepaalde aandoeningen voorkomen (medische indicatie). Dit onderzoek is uitgebreider dan de 20-weken echo en wordt verricht door zeer ervaren echospecialisten, vaak in speciale echocentra. Bij deze echo wordt uitgebreid gekeken naar de ontwikkeling van de organen van uw kind. Soms wordt ook met behulp van Doppler de bloedstroomsnelheid in de bloedvaten van de baarmoeder en van uw kind gemeten. Het GUO onderzoek krijgt u vergoed.

Zwangerschapscursussen

Naast de deskundige begeleiding van uw verloskundige of gynaecoloog, zijn er ook andere mogelijkheden om begeleid te worden tijdens uw zwangerschap. Bijvoorbeeld in de vorm van een zwangerschapscursus. Er zijn veel soorten cursussen: van haptonomie tot yoga en van partnerbegeleiding tot gymnastiek. Bij de een ligt de nadruk op ervaringen uitwisselen met elkaar en bij de ander op ademhalingsoefeningen en/of lichaamshouding. Het volgen van een zwangerschapscursus is niet verplicht. Maar het is wel een goede voorbereiding op uw bevalling. Daarnaast kan het natuurlijk ook leuk en leerzaam zijn om ervaringen uit te wisselen met andere aanstaande moeders. Als u de aanvullende verzekering Start of Extra heeft dan krijgt u € 50 vergoed voor een zwangerschapscursus. Heeft u een aanvullende Ryaal of Excellent dan krijgt u € 75 vergoed. Sommige cursussen worden door uw gemeente vergoed. De meeste cursussen starten tussen de 25 en 30 weken van uw zwangerschap. Vraag uw verloskundige en/of uw gemeente om informatie en meldt u zich daarna zo snel mogelijk aan.

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

Als u gaat bevallen, zijn er normaal gesproken 2 mogelijkheden: thuis of in het ziekenhuis. In steeds meer gebieden in Nederland heeft u ook de mogelijkheid om in een geboortecentrum te bevallen.

Marlies vertelt

'Ik ben na jaren 'dokteren' zwanger geraakt via IVF. Helaas moest ik onder behandeling blijven van de gynaecoloog: een medische indicatie. Daarom moest ik ook in het ziekenhuis bevallen. Een keuze had ik niet. Ik was zo blij dat ik zwanger was, dat ik dat helemaal niet erg vond. Maar na de bevalling had ik wel een verloskundige nodig. Voor de nacontroles voor mijn kind en mijzelf. Ik had geen idee wie ik moest kiezen. Als ik had geweten dat Avéro Achmea me had kunnen adviseren of dat ik via zorgzoeker een goede praktijk had kunnen vinden, dan had ik dat zeker gedaan.'

Bevalling thuis

In Nederland bestaat de mogelijkheid om veilig thuis te bevallen. Een groot aantal zwangere vrouwen kiest hiervoor. Als u bij een verloskundige onder zorg bent, dan kunt u ook thuis bevallen. Er zijn een aantal situaties waarin een ziekenhuisbevalling wordt geadviseerd. Dit zal uw verloskundige dan met u bespreken. Er worden afspraken gemaakt over wanneer u de verloskundige kunt bellen en wat u aan verloskundige zorg en ondersteuning kunt verwachten tijdens de thuisbevalling. De verloskundige belt tijdens de ontsluitingsweeën de kraamverzorgster. Deze assisteert voor, tijdens en na de bevalling (partusassistentie). De verloskundige heeft afspraken gemaakt met gynaecologen in omliggende ziekenhuizen als een doorverwijzing tijdens de bevalling noodzakelijk is. U moet er zelf voor 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.

Vergoeding van de bevalling thuis

Als een verloskundige de bevalling thuis begeleidt, zijn de kosten geheel voor onze rekening. Hiervoor geldt wél dat de verloskundige met ons een contract heeft gesloten. Wij hebben met nagenoeg alle verloskundigen in Nederland een contract gesloten.

Als u toch kiest voor begeleiding door een niet door ons gecontracteerde verloskundige dan kan het zijn dat u een lagere vergoeding krijgt. Een lijst met de hoogte van de vergoedingen bij nietgecontracteerde zorgverleners kunt u vinden op onze website of bij ons opvragen. Zoekt u een door ons gecontracteerde verloskundige of huisarts bij u in de buurt? Gebruik dan de zorgzoeker op www.averoachmea.nl/zorgzoeker of bel ons op 071 751 00 22

Bevallen in een geboortecentrum of poliklinisch in het ziekenhuis

Als u niet thuis kunt of wilt bevallen en er geen medische indicatie is voor een opname in het ziekenhuis, dan kunt u bevallen in een geboortecentrum. Gewoon onder begeleiding van uw eigen verloskundige. Het geboortecentrum is gekoppeld aan een ziekenhuis. Als het nodig is, is medische zorg dichtbij. In een paar geboortecentra is het ook mogelijk om ook (een deel van) uw kraamtijd door te brengen. Daarnaast is het vaak mogelijk dat uw partner een nachtje kan blijven. Wilt u weten met welke geboortecentra wij een contract hebben? Gebruik dan de zorgzoeker op www.averoachmea.nl/zorgzoeker of neem contact met ons op.



Over de uren kraamzorg die u tijdens uw verblijf ontvangt, moet u dezelfde wettelijke eigen bijdrage betalen als bij kraamzorg thuis (€ 4,15 per kraamzorguur). In onze aanvullende verzekeringen is hiervoor een vergoeding opgenomen. Wilt u weten met welke kraamzorgorganisaties wij een contract hebben? Gebruik dan de zorgzoeker op www.averoachmea.nl/zorgzoeker of neem contact met ons op.

Krijgt u na uw verblijf in het geboortecentrum thuis ook nog kraamzorg? Dan wordt het aantal uren dat u in het geboortecentrum heeft gekregen in mindering gebracht op het totaal aantal geïndiceerde uren kraamzorg. Hierbij wordt de volgende stelregel gehanteerd: elke dag dat u kraamzorg heeft ontvangen in het geboortecentrum, wordt er 8 uur in mindering gebracht op het totaal aantal geïndiceerde uren kraamzorg. Het resterend aantal kraamzorguren ontvangt u vervolgens thuis.

Vergoeding van de bevalling in een geboortecentrum of poliklinisch in het ziekenhuis

De vergoeding voor de verloskundige zorg in een geboortecentrum is gelijk aan de vergoeding van thuis of in het ziekenhuis bevallen. Een door ons gecontracteerde verloskundige brengt de kosten rechtstreeks bij ons in rekening.

Poliklinische bevalling zonder medische indicatie

Bevalt u zonder medische indicatie in de verloskamer van een geboortecentrum of in een ziekenhuis? Dan kan dit kosten met zich meebrengen. Vanuit de basisverzekering wordt € 202 vergoed voor het gebruik van een verloskamer. De kosten die het geboortecentrum of ziekenhuis in rekening brengt zijn ongeveer € 335, bovenop deze € 202. U betaalt deze kosten zelf. Dit is een wettelijke eigen bijdrage.

Bevalling in het ziekenhuis met medische indicatie

Bevalt u op medische indicatie in het ziekenhuis? Dan vergoeden we de kosten van de bevalling en de verloskamer volledig. Dit geldt ook voor de kosten van de eventueel noodzakelijke ambulance voor het vervoer van huis naar het ziekenhuis.

Raadpleeg voor specifieke informatie over geboortecentra onze website

Er zijn nogal wat verschillen in wat een geboortecentrum of kraamhotel aan zorg biedt. Daarom hebben wij voor u op onze website een overzicht opgenomen met alle geboortecentra. Per provincie vindt u een vergelijking tussen ziekenhuizen en geboortecentra.

Pijnstilling tijdens de bevalling

Een goede voorbereiding, rust, warmte (warm water), ontspanning en emotionele steun van partner, familie en/of vrienden zijn de meest natuurlijke manieren om de pijn van een bevalling te verdragen. Een aantal vrouwen kiest voor extra pijnstilling tijdens de bevalling. Er zijn verschillende vormen tijdens de bevalling mogelijk: middelen die thuis kunnen worden toegepast en middelen waarbij het noodzakelijk is in een ziekenhuis te zijn.

In Nederland wordt vaak terughoudend omgegaan met medische pijnstilling, omdat er een

extra kans op complicaties bestaat. Aan alle medische pijnstilling zijn risico's voor uzelf en voor uw baby verbonden. In sommige situaties wegen deze risico's / nadelen op tegen de voordelen die de pijnstilling bieden. Daarnaast is bekend dat medische pijnbestrijding de kans op een kunstverlossing, zoals een vacuümverlossing of zuignap, groter maakt omdat de weeën kunnen vertragen of stoppen. Uw verloskundige kan u er meer over vertellen.

Kiest u voor een **thuisbevalling** of een **bevalling in een geboortecentrum**? Dan zijn de volgende vormen van pijnbestrijding mogelijk.

TENS bij bevalling (elektronstimulator pijnbestrijding)

Dit is een apparaat dat pijnprikkels zoals weeënpijn of chronische pijn kan beïnvloeden. Hierdoor wordt de pijn minder. In een aantal van onze aanvullende verzekeringen hebben wij voor de kosten van een dergelijk apparaat een vergoeding opgenomen. Het is belangrijk dat de TENS wordt geleverd door een hiervoor door ons gecontracteerde leverancier. Bij niet-gecontracteerde leveranciers kunnen wij de toegankelijkheid, veiligheid en kwaliteit van de leverancier niet garanderen.

Als u toch kiest voor een leverancier die niet door ons gecontracteerd is, krijgt u een lagere vergoeding. Dit is afhankelijk van uw polis. Een lijst met de hoogte van de vergoedingen bij niet-gecontracteerde leveranciers kunt u vinden op onze website of bij ons opvragen.

Zoekt u een door ons gecontracteerde leverancier voor een TENS apparaat? Gebruik dan de zorgzoeker op www.averoachmea.nl/zorgzoeker of neem contact met ons op.

Lachgas

Vanaf 2015 is het mogelijk mogelijk om in een aantal geboortecentra pijnstilling met Lachgas te krijgen. De geboortecentra zijn het Sophia in Rotterdam, Bevalcentrum West in Amsterdam, WKZ in Utrecht en Diaconessenhuis in Utrecht. Deze pijnstilling, die via de mond wordt ingeademd haalt de ergste pijn van de wee af en is niet schadelijk voor moeder en kind. Heeft u gekozen voor een bevalling in het ziekenhuis? Dan zijn ook de volgende vormen van pijnstilling mogelijk.

Ruggenprik (epiduraal)

Een ruggenprik is een injectie in de onderrug met een combinatie van pijnstillende medicijnen. Bij deze pijnbehandeling heeft u nagenoeg geen pijn/gevoel meer in uw onderlichaam. De anesthesioloog brengt hiervoor onder plaatselijke verdoving onder in de rug een naald aan. Via de naald wordt een dun, soepel slangetje onder de huid van de wervelkolom ingebracht. De naald gaat er weer uit, het slangetje blijft zitten en wordt aangesloten op een pomp, die continu een kleine hoeveelheid verdovingsmiddel

toedient. Er is een aantal nadelen aan deze vorm van pijnbestrijding:

- Er is uitgebreide bewaking van uzelf en uw baby nodig. U krijgt een infuus, een bloeddrukband, een katheter in de rug die meestal ook op een infuuspomp is aangesloten, vrijwel altijd CTGbewaking door middel van een elektrode op het hoofd van de baby, een drukkatheter in de baarmoeder om weeën te registreren en een blaaskatheter.
- Soms kunnen vervelende bijwerkingen optreden die niet ernstig zijn zoals: hoofdpijn, krachtverlies in de benen, jeuk en een 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 spoed-keizersnede nodig is.

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

Verdovende injectie met Pethidine

Deze injectie (Pethidine) wordt toegediend in uw bil of bovenbeen. Pethidine lijkt op morfine en 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 (ademhalingsproblemen) voor uw baby wordt Pethidine niet meer gegeven aan het eind van de ontsluiting. Zelf pijnstilling (Remifentanyl) toedienen Het middel Remifentanyl 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 bepalen.

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 waardoor u en uw kindje bij gebruik van dit middel continu en zorgvuldig in de gaten moeten worden

gehouden. Er kunnen klachten optreden zoals 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

Via de zorgzoeker van Avéro Achmea vindt u kraamzorgorganisaties bij u in de buurt. Er zijn verschillen tussen kraamzorgorganisaties. De ene kraamzorgorganisatie is 24 uur per dag bereikbaar, de andere kraamzorgorganisatie heeft een percentage van meer dan 80% voor een geslaagde borstvoeding en bij sommige kraamzorgorganisaties kan de kraamverzorgende ook in de namiddag of avond starten. Kortom: de keuze van een kraamverzorgende die bij u past, kan een groot verschil maken. Maar ze leren u allemaal hoe u uw baby op een veilige manier kunt verzorgen en voeden. En als u wilt, helpen ze u bij de borstvoeding.

Wanneer u thuis kraamzorg nodig heeft, dan wordt dit verzorgd door een kraamzorgorganisatie. De kraamverzorgende assisteert de verloskundige voor en tijdens de bevalling en verzorgt moeder en baby tijdens de eerste dagen na de bevalling. Daarnaast doet de kraamverzorgde de medische controle. Ook geeft de kraamverzorgende informatie die noodzakelijk is voor het herstel van de moeder, het voeden en de verzorging van de baby, de vereiste hygiëne en verricht daarmee samenhangende werkzaamheden.

Anneke vertelt

'Naast het vinden van een goede verloskundigenpraktijk, moest ik ook op zoek naar een kraamzorgorganisatie. Ook hier had ik volop keuze. Op de zorgzoeker van Avéro Achmea heb ik gekeken naar klantwaarderingen. Dat heeft mij zeker geholpen. Ik vond het belangrijk dat ik van te voren wist wie ik over de vloer zou krijgen. Daarom heb ik bewust gekozen voor een klein, zelfstandig bureau. Maar ik kan me ook voorstellen dat je voor een groter bureau kiest. Dan weet je zeker dat er iemand beschikbaar is voor het aantal uren waar je recht op hebt.'

De kraamzorg kunt u zelf regelen

Als u zwanger bent, is het belangrijk dat u zo snel mogelijk contact opneemt met een kraamcentrum. Maar doe dit uiterlijk vóór de 5de maand van uw zwangerschap. Wij bieden u een ruime keuze uit kraamzorgorganisaties die door ons geselecteerd en gecontracteerd zijn (meer dan 100). Dit zijn gekwalificeerde kraamcentra die getoetst zijn aan landelijk gestelde kwaliteitseisen.

De vergoeding van kraamzorg

Het vaststellen van het aantal benodigde uren kraamzorg vindt plaats door het kraamcentrum, tussen 20 en 30 weken zwangerschap. Zij doen dit op basis van het landelijk vastgestelde Indicatieprotocol (LIP). 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 worden met nog eens 2 dagen. Voor de kraamzorg betaalt u de verschuldigde wettelijke eigen bijdrage van € 4,15 per uur bij levering door een door ons gecontracteerd kraamcentrum. Kiest u voor een niet-gecontracteerd kraamcentrum? Dan kan de vergoeding lager zijn. Zoekt u een door ons gecontracteerd kraamcentrum bij u in de buurt? Gebruik dan de zorgzoeker op www.averoachmea.nl/zorgzoeker of neem contact met ons op.

Kraamzorg na ziekenhuisopname of geboortecentrum

Krijgt u na uw verblijf in het geboortecentrum thuis ook nog kraamzorg? Dan wordt het aantal uren dat u in het geboortecentrum heeft gekregen in mindering gebracht op het totaal aantal geïndiceerde uren kraamzorg. Hierbij wordt de volgende stelregel gehanteerd: elke dag dat u kraamzorg heeft ontvangen in het geboortecentrum, wordt er 8 uur in mindering gebracht op het totaal aantal geïndiceerde uren kraamzorg. De ontslagdag wordt niet meegerekend. Het resterend aantal kraamzorguren ontvangt u vervolgens thuis.



U betaalt ook uw wettelijke bijdrage voor ontvangen kraamzorg in het geboortecentrum of ziekenhuis. Dit is dezelfde bijdrage als bij kraamzorg thuis (€ 4,15 per kraamzorguur). De wettelijk verschuldigde eigen bijdrage wordt vanuit onze aanvullende verzekeringen Start, Extra, Royaal of Excellent vergoed. Wilt u weten of u recht heeft op deze vergoeding? Gebruik dan het vergoedingen-overzicht op www.averoachmea.nl/vergoedingen of neem contact met ons op.

Kraamzorg in een Kraamhotel in Rotterdam

Als u uw kraamtijd liever niet thuis doorbrengt, kunt u kiezen voor het Kraamhotel in Rotterdam (alleen in Rotterdam mogelijk). In dit kraamhotel kunt u alleen verblijven en niet bevallen. Neem voor meer informatie over dit kraamhotel contact met ons op.

Verloskundige

Ook na de bevalling komt de verloskundige een paar keer langs. Zij voert dan medische controles uit bij u en uw kind. Daarom moet u ook als de zwangerschap wordt begeleid door een gynaecoloog een verloskundigenpraktijk zoeken voor de controles na de bevalling.

Uitgestelde Kraamzorg

In bijzondere omstandigheden is het mogelijk dat u na de kraamperiode (de eerste 8 tot 10 dagen na de bevalling) kraamzorg thuis krijgt. Bijvoorbeeld wanneer uw baby in de couveuse heeft gelegen. Of als er een kindje na adoptie bij u thuiskomt. De kraamzorg is dan vooral gericht op voorlichting, advies en assistentie bij de verzorging en voeding van uw baby.

In een aantal van onze aanvullende verzekeringen kunt u hiervoor nog maximaal 15 uur kraamzorg krijgen. Voorwaarde is dat het kraamcentrum de uitgestelde kraamzorg zinvol vindt. U kunt deze kraamzorg zelf bij een kraamcentrum regelen. Het is belangrijk dat de kraamzorg wordt gegeven door een hiervoor door ons gecontracteerd kraamcentrum. Bij niet-gecontracteerde kraamzorg kunnen wij de toegankelijkheid, veiligheid en kwaliteit van de zorg niet garanderen.

Zoekt u een door ons gecontracteerd kraamcentrum bij u in de buurt? Gebruik dan de zorgzoeker op www.averoachmea.nl/zorgzoeker of neem contact met ons op.

Borstvoeding

Als moeder heb je de keuze tussen het geven van borstvoeding of kunstvoeding. Als je baby wordt geboren zal je lijf zelf melk aanmaken die is afgestemd op je baby en daardoor de beste voeding is voor een pasgeboren baby. Met borstvoeding geef je je baby veel antistoffen (dus bescherming tegen ziektes) mee, het heeft een positieve invloed op de band tussen moeder en baby en het helpt het voorkomen van allergieën. Daarnaast bevat uw melk veel voedingsstoffen, die uw baby helpen om goed te groeien.

Ook voor de moeders zijn er voordelen aan het geven van borstvoeding. Zo helpt het de baarmoeder sneller terug te komen tot de oorspronkelijke grootte. Hierdoor vermindert de bloeding na de geboorte in het kraambed. Het geven van borstvoeding verlaagt het risico op borstkanker. Ook ontwikkelt u sterkere botten door het geven van borstvoeding.

Advies van een borstvoedingsdeskundige (lactatiekundige)

U wilt wel borstvoeding geven, maar het lukt niet. Dan kunt u een lactatiekundige raadplegen. De lactatiekundige is gespecialiseerd in problemen rondom de borstvoeding en kan u hulp en advies bieden. Lactatiekundige hulp moet

worden verleend door een lactatiekundige ILBIC die is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Lactatiedeskundigen (NVL). Een lactatiedeskundige mag de titel IBCLC voeren wanneer zij de opleiding gehaald heeft. In een aantal van onze aanvullende verzekeringen is een (gedeeltelijke) vergoeding opgenomen voor lactatiekundige zorg. Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden of neem contact met ons op.

Borstkolf

Met een kolfapparaat kunt u uw voeding afkolven, bijvoorbeeld op de dagen dat u werkt. Er bestaan 2 soorten kolfapparaten: elektrische en handpompen. Welke het meest voor u geschikt is, hangt af hoe vaak u uw melk wilt kolven. Een algemene richtlijn: kolft u 3 dagen of meer, kies dan voor een elektrische kolf. Als u minder kolft, is een handkolf ook prima. Er zijn verschillende mogelijkheden om uw moedermelk te bewaren. Op kamertemperatuur kunt u melk ongeveer 5 – 10 uur bewaren. In de koelkast kunt u moedermelk tot 5 dagen bewaren en in de diepvries zelfs 3 – 6 maanden.

Als u een aanvullende verzekering hebt Start, Extra, Royaal of Excellent heeft, krijgt u een gedeelte vergoed voor de aanschaf of de huur van een elektrische borstkolf. Check onze website voor verdere informatie en voorwaarden. Als u een borstkolf wilt huren of kopen, moet u dit doen bij een door ons gecontracteerde leverancier. Zoekt u een door ons gecontracteerde leverancier? Gebruik dan de zorgzoeker op www.averoachmea.nl/zorgzoeker of neem contact met ons op.



Jong gezin

Uw kindje bijschrijven

U kunt uw pasgeboren baby bijschrijven op uw eigen polis. Doet u dit zo snel mogelijk na de bevalling, maar in ieder geval binnen vier maanden. Uw kind is dan tot zijn of haar 18e jaar gratis meeverzekerd. Als u een aanvullende verzekering heeft, dan krijgt uw kind automatisch dezelfde dekking. Bijschrijving regelt u eenvoudig door ons te bellen op 071 751 00 22 of via onze website averoachmea.nl/wijzigen. Houdt u er rekening mee dat wij hiervoor zowel uw Burgerservicenummer (BSN) als dat van uw kindje nodig hebben?

EHBO voor kinderen

In het kraampakket ontvangt u een boek met veel nuttige tips over hoe uw kind veilig kan opgroeien. Als u een aanvullende verzekering heeft, krijgt u een groot gedeelte vergoed voor de cursus eerste hulp bij kinderongevallen of de internetcursus EHBO bij kinderen. Check onze website voor verdere informatie en voorwaarden.

Eigen risico en wettelijke eigen bijdrage

De basisverzekering kent een verplicht eigen risico (€ 375 in 2015) en een vrijwillig gekozen eigen risico. Dit vrijwillig eigen risico kiest u eventueel zelf bij het afsluiten van de polis, waardoor u een lagere zorgpremie betaalt. Zowel het verplicht eigen risico als het vrijwillig gekozen eigen risico is niet van toepassing op de directe kosten voor verloskundige zorg en kraamzorg. Onder deze zorg vallen alle kosten die direct samenhangen met de inzet van de verloskundige zorgverleners. Kosten voor geneesmiddelen, aanvullende diagnostiek, ziekenvervoer in verband met de zwangerschap en/of bevalling, komen wel ten laste van het verplicht en het vrijwillig gekozen eigen risico. De verloskundige levert de nazorg na de bevalling. Deze kosten blijven buiten uw verplicht en vrijwillig gekozen eigen risico. De kosten voor de prenatale screening vallen ook niet onder het verplicht en vrijwillig gekozen eigen risico. De prenatale screening is namelijk gebruikelijke verloskundige zorg voor

iedere zwangere verzekerde die door verloskundige zorgverleners wordt uitgevoerd. Voor de kraamzorguren en de bevalling in een geboortecentrum of poliklinische bevalling zonder medische indicatie is wel de wettelijke eigen bijdrage verplicht. In een aantal van onze aanvullende verzekeringen is een vergoeding opgenomen voor deze wettelijke eigen bijdrage.



Ter verantwoording

Uw privacy - waarom vragen wij om uw gegevens?

We vragen uw persoonsgegevens en andere gegevens als u bij ons een verzekering of financiële dienst aanvraagt. We gebruiken uw gegevens binnen de Achmea Groep om overeenkomsten aan te gaan en uit te voeren. Ook geven we u informatie over producten en diensten die belangrijk voor u kunnen zijn.

Waarvoor gebruiken we uw gegevens nog meer?

We gebruiken uw gegevens daarnaast:

- om ons bestand van relaties te beheren;
- om fraude te voorkomen en te bestrijden;
- om statistisch onderzoek te doen;
- om te voldoen aan de wet.

Als we uw persoonsgegevens gebruiken, houden we ons aan de regels die hiervoor gelden, zoals bijvoorbeeld:

- de Wet bescherming Persoonsgegevens;
- de gedragscode Verwerking Persoonsgegevens Financiële Instellingen;
- de gedragscode Verwerking Persoonsgegevens Zorgverzekeraars.

Krijgt u liever geen informatie over onze producten en diensten?

Of wilt u niet dat wij uw e-mailadres gebruiken? Stuur dan een brief of e-mail naar:

Avéro Achmea
Postbus 101
7300 AC Apeldoorn
www.averoachmea.nl

Over de Stichting CIS

Wij kunnen uw gegevens opvragen of laten opnemen in de bestanden van de Stichting CIS in Den Haag. Dit is het centrale informatiesysteem van de verzekeringsmaatschappijen die in Nederland werken. Bijvoorbeeld als u belangrijke informatie niet heeft doorgegeven en wij de verzekering stoppen. Hierdoor willen we risico's beheersen en fraude voorkomen.

Kijk voor meer informatie op www.stichtingcis.nl. Hier leest u ook hoe de stichting met uw gegevens omgaat.

Toepasselijk recht en klachtenbehandeling

Op de verzekeringen is uitsluitend Nederlands recht van toepassing. Vanzelfsprekend doen wij ons uiterste best om u zo goed mogelijk van dienst te zijn. Toch is het mogelijk dat u ergens ontevreden over bent. Neemt u in zo'n geval eerst contact op met uw adviseur of contactpersoon. Wilt u toch een klacht indienen, dan kan dit per e-mail via onze website www.averoachmea.nl ('klacht doorgeven') of schriftelijk bij Avéro Achmea, Centrale Klachtencoördinatie, Antwoordnummer 2241, 8000 VB Zwolle. Als wij er naar uw mening niet in slagen het probleem naar uw tevredenheid op te lossen, dan kunt u, indien u een natuurlijke persoon bent die niet handelt in de uitoefening van een bedrijf of beroep, zich wenden tot de erkende geschilleninstantie waarbij wij zijn aangesloten: Stichting Klachten en Geschillen Zorgverzekeringen (SKGZ), Postbus 291, 3700 AG Zeist, tel. 030 698 83 60, www.skgz.nl

Wat doen wij en wie zijn wij?

Wij bieden verzekeringen en andere financiële diensten aan. We verkopen onze producten en oplossingen niet zelf aan onze klanten. Daarvoor werken we samen met adviseurs. Onze adviseurs geven u onafhankelijk advies. Zo bent u verzekerd op de manier die bij u past.

We zijn een merk van Achmea, Avéro Achmea Zorgverzekeringen N.V. in Leiden. Achmea is de grootste verzekeraar van Nederland. Avéro Achmea Zorgverzekeringen N.V. is ingeschreven bij de Kamer van Koophandel onder nummer 30208633 en de AFM onder nummer 12001023.

De kantooradressen van Avéro Achmea zijn:
Dellaertweg 1
2316 WZ Leiden

Lange Marktstraat 26
8911 AD Leeuwarden

www.averoachmea.nl



Keurmerk Klantgericht Verzekeren

Avéro Achmea heeft het Keurmerk Klantgericht Verzekeren

Vertrouwen en zekerheid zijn essentieel voor de kwaliteit van dienstverlening in de verzekeringsbranche. Het Keurmerk Klantgericht Verzekeren is een keurmerk van de onafhankelijke Stichting toetsing verzekeraars (Stv). Alleen verzekeraars die eerlijke informatie geven, voortvarend dienstverleners, goed bereikbaar zijn, de klanttevredenheid toetsen en de resultaten hiervan gebruiken om de dienstverlening te verbeteren en een consistent kwaliteitsbeleid voeren, komen in aanmerking voor het keurmerk.



Wij zijn er voor ú