

Even Voorstellen

Hallo, ik ben Roel van Schoonhoven, initiatiefnemer van Geboortezorg Oplossingen. Dit is een organisatie die zich richt op het ondersteunen en ontzorgen van geboorteprofessionals. Op gebieden waar geboorteprofessionals niet voor zijn opgeleid en/of ook belangrijk, vaak liever niet mee bezig zijn. Wij richten ons niet op de inhoudelijke zorg, want daar ligt onze expertise niet. Wij richten ons juist op al het andere daaromheen.

Onderdelen van Geboortezorg Oplossingen zijn

- Zwangerschapsmail
- Vadermail: gericht op rol aanstaande vader
- Babymail: gericht op jonge ouders
- Mailserie en 'box' gericht op begeleiding van rouwproces van cliënt na afbreking zwangerschap
- Nieuw te ontwikkelen ideeën

De Zwangerschapsmail

De overvloed aan en toegang tot veelal kwalitatief wat mindere informatie zorgt voor verwarring bij de cliënt. De cliënt ontvangt de informatie het liefst van diegene die ze het meest vertrouwt, haar eigen verloskundige of gynaecoloog.

Met de gratis [Zwangerschapsmail](#) wordt er wekelijks een mail verzonden met informatie over de zwangerschap, afgestemd op de periode van de zwangerschap waarin de cliënt zich op dat moment bevindt. De mail wordt opgemaakt met eigen praktijk logo, contactgegevens en de praktijk bepaalt ook zelf de inhoud. Eventueel aan de hand van onze basisteksten.

De mail geeft de cliënt ook de mogelijkheid om door te klikken naar een website, ook weer met jullie informatie en uitstraling, en alleen toegankelijk voor jullie cliënten. Hier kunnen ze o.a. de gehele mail lezen, zijn **58 vertalingen beschikbaar**, is een zoekfunctie geïntegreerd en hebben ze de mogelijkheid om de informatie van de weken ervoor of erna (nogmaals) te lezen.

Cliënten ervaren het als zeer informatief en betrouwbaar en het scheelt consulttijd!

Voorbeeld van e-mail



Geboortezorg Oplossingen

14	Je bent nu 14 weken zwanger	60	Je baby weegt nu 60 gram	8	Je baby is nu 8 cm lang
----	-----------------------------	----	--------------------------	---	-------------------------

Ontwikkelingen bij de moeder



Je gaat nu het tweede trimester in dat door veel vrouwen als de 'bloei' van de zwangerschap wordt ervaren. Je hart is nu wat groter om de toegenomen hoeveelheid bloed die je lichaam circuleert en de zuurstofbehoefte van je baby aan te kunnen. Het heeft zijn capaciteit met 20% vergroot en dat merk je, je voelt je weer energiever dan hiervoor.

[Lees verder >](#)

Voeding

We hebben het hier in de mail van [week 9](#) al over gehad, maar omdat het zo belangrijk is vertellen we er hier nog wat meer over.

Om te weten of je gezond eet kan je gebruik maken van de voedingspiramide, voor sommige ook bekend als "de schijf van vijf". Je ziet er vijf groepen voedingsmiddelen waaruit je maaltijden samenstelt. Elke dag zou je uit elke groep iets moeten nemen. Het meest van de onderste..




[Lees verder >](#)

Voorbeeld van 'praktijk'website



13	Je bent nu 13 weken zwanger	30	Je baby weegt nu 30 gram	6.5	Je baby is nu 6,5 cm lang
----	-----------------------------	----	--------------------------	-----	---------------------------

Ontwikkelingen bij de moeder



Je baarmoeder wordt steeds groter en binnenkort zal de bolling van je buikje zichtbaar worden. Dit komt echt door de groei van je baby. Wij voelen aan je buik naar de baarmoeder, zo kunnen we zien of de groei van je baby overeenkomt met de zwangerschapsduur.

Het is overigens niet zo dat je baby niet groeit wanneer er nog geen buikje te zien is of als je nog geen grammetje bent aangekomen. En als je veel aankomt, betekent dat evenmin dat je kind hard groeit. Alle baby's groeien hetzelfde tot 16 weken. Pas daarna ontstaan individuele verschillen.

Seksualiteit en zwangerschap

Er bestaan veel mythen en onduidelijkheden over seksualiteit tijdens de zwangerschap. Geslachtsgemeenschap tijdens een normale zwangerschap heeft geen enkel risico. Het kind ligt veilig in de baarmoeder in een beschermde omgeving van vruchtwater en vliezen. Maar de seksuele relatie is bij de meeste paren die een kind verwachten toch (tijdelijk) anders. Emotioneel en lichamelijk is er nogal wat aan de hand en dat kan je moeilijk negeren.

Roken, Alcohol, Drugs


Roken
Roken of meerooken kan je vruchtbaarheid verminderen. Als je rookt, wordt de kans om zwanger te raken gehalveerd en heb je meer kans op een miskraam. Rokende mannen zijn ook minder vruchtbaar. De zaadcellen zijn vaker afwijkend van vorm en minder beweeglijk dan bij een niet-rokende man. Op de website van het Trimbos instituut staat meer informatie over roken en zwangerschap. Niet alleen voor de vruchtbaarheid maar ook de ontwikkeling van jullie kindje geeft roken een groot risico. Kinderen van rokende moeders hebben meer kans op gedragsproblemen en een te laag geboortegewicht, waardoor ze meer risico's hebben tijdens de zwangerschap, bevalling en kraamtijd.

Alcohol
Door het drinken van alcohol verminder je de kans om zwanger te worden. Ook heb je meer kans op een miskraam als je alcohol drinkt als je zwanger bent en kan je kindje aangeboren afwijkingen en gedragsstoornissen krijgen. Je kunt de risico's van alcohol alleen met zekerheid uitsluiten als jij en je partner geen alcohol meer drinken voordat je zwanger wordt. Als je wel alcohol blijft drinken heeft de baby kans op het Foetaal Alcohol Syndroom. Lukt het je niet om te stoppen met het drinken van alcohol, vraag dan om hulp van ons of je huisarts en schakel andere hulp in. Het is een fabel dat een matige hoeveelheid alcohol in de zwangerschap mag. Wil je meer informatie over alcohol en zwangerschap? Kijk dan op de website van het Trimbos instituut.

Drugs

Inhoud

- Week 09
- Week 10
- Week 11
- Week 12
- Week 13
- Week 14
- Week 15
- Week 16
- Week 17
- Week 18
- Week 19
- Week 20
- Week 21
- Week 22
- Week 23
- Week 24
- Week 25
- Week 26
- Week 27
- Week 28
- Week 29
- Week 30
- Week 31
- Week 32
- Week 33
- Week 34
- Week 35
- Week 36
- Week 37
- Week 38
- Week 39
- Week 40
- Week 41
- Week 42



Contact:

[Bekijk geheel via www.zwangerschapsmail.nl/vp-ridderhof/week13/](http://www.zwangerschapsmail.nl/vp-ridderhof/week13/)
Bekijk het ook op je telefoon, 2/3 van de cliënten leest het zo.

Bekostiging

Deze mails worden via ons systeem automatisch verzonden. Het geheel is gratis te gebruiken en wordt bekostigd dankzij adverteerders die samen met de praktijk gekozen worden. Want jullie geven aan welke adverteerders jullie absoluut niet of juist wel willen en wij benaderen ze. Het worden geen pop-ups, geluiden, enorm grote plekken en de inhoud blijft voorop staan. Voorbeelden van adverteerders zijn kinderopvang, kraamzorg, geboortekaartjes, kinderwagens etc. Er wordt gezocht naar adverteerders met een toegevoegde waarde naast de inhoud. N.B. Cliëntgegevens worden niet met derden gedeeld.

Inschrijven cliënten

Via www.zwangerschapsmail.nl kunnen cliënten zich inschrijven. Praktijken hoeven na het eventueel wijzigen van de basisteksten de cliënten alleen maar te wijzen op deze inschrijfmogelijkheid. NB. We hebben oplossingen hoe om te gaan bij een afbreking van de zwangerschap.

Zwangerschapsmail in het kort

- Gratis geautomatiseerde informatievoorziening vanuit de eigen praktijk of ziekenhuis
- O.a. eigen inhoud, logo en contactgegevens mogelijk
- Kost weinig tijd, alleen het aanpassen van de teksten en cliënten wijzen op aanmelden
- Gebruiksvriendelijk dankzij o.a. website opgemaakt met uitstraling van praktijk en bijbehorende functies zoals de vertaalfunctie (alles is in 58 verschillende talen te lezen), zoekfunctie en toegang tot weken ervoor of erna.
- Cliënten ervaren de Zwangerschapsmail als zeer informatief en betrouwbaar.
- Gemiddelde aanmeldpercentage onder cliënten is 90%.
- Het scheelt consulttijd.
- Gratis in gebruik dankzij samen geselecteerde en door ons benaderde adverteerders
- Cliëntgegevens worden niet gedeeld met derden
- Voor kringen, vsv's etc. ook erg bruikbaar dankzij mogelijkheid gezamenlijke teksten en per praktijk wel eigen uitstraling via logo en contactgegevens.

Tip voor de twijfel: Doe een korte test!

Vraag willekeurig 10 cliënten wat ze ervan zouden vinden als ze wekelijks een e-mail van jullie krijgen met de belangrijkste informatie voor die week van de zwangerschap?

Tot slot, bekijk de presentatie online!

Via [deze link](#) of via de website van Geboortezorg Oplossingen of via www.youtube.com en zoeken op "Zwangerschapsmail" kan je een presentatie bekijken waarin de gehele Zwangerschapsmail van A tot Z besproken wordt. Je hebt dan gelijk een compleet beeld van dit initiatief.

Een verloskundigenpraktijk voorbeeld van een website kan je bekijken via:

<http://zwangerschapsmail.nl/vp-ridderhof/week11/>. Tip: Bekijk het ook eens op je telefoon.

Contactgegevens

Willen jullie meer informatie en/of vrijblijvend het aanmeldpakket ontvangen?

Neem dan contact op met ons per mail via info@geboortezorgoplossingen.nl of bel naar 06-47334180 dan plannen we een telefonische en/of indien gewenst persoonlijke afspraak.

Neem eventueel ook een kijkje op www.geboortezorgoplossingen.nl

Ideeënbus

Heb je zelf een nieuwe of verbeterde oplossing? Laat het ons weten!

Voorbeeld adverteerder

zoeken.

- Als aanstaande oudere zal je al vrij vroeg in de zwangerschap gaan nadenken over de vraag of je wel of niet weer aan het werk gaat na de zwangerschap? Wie gaat er voor je kindje zorgen als je blijft werken, is geen zorg voor later, maar iets dat je op tijd moet regelen. Denk je aan kinderopvang? In grote steden zijn vaak lange wachtlijsten. Ga je dit zelf doen, vraag je familie en vrienden om te helpen of kies je voor kinderopvang buiten de deur? Kies je daarbij voor gastouderopvang of juist een kinderdagverblijf? Er zijn vaak lange wachtlijsten, het is daarom verstandig om vast rond te kijken.



- Week 29
- Week 30
- Week 31
- Week 32
- Week 33
- Week 34
- Week 35
- Week 36
- Week 37
- Week 38
- Week 39
- Week 40
- Week 41
- Week 42

