

Beste cliënten en partners,

Naar aanleiding van de nieuwe aanbevelingen van het Outbreak Management Team, het RIVM en de maatregelen zoals op de persconferentie van 21 april zijn besproken, hebben de verloskundigen in Nederland opnieuw gekeken naar de geboortezorg in Corona tijd. Samen met andere beroepsverenigingen aangesloten bij de geboortezorg is er gekeken welke Corona maatregelen aangepast kunnen worden, zodat de zorg weer beter kan aansluiten aan de behoeften van een ieder. Wat duidelijk moet zijn is dat we slechts met kleine stapjes vooruit kunnen gaan. Er zijn landelijk grote zorgen over een tweede crisis wanneer we nu volledig terug naar de reguliere zorg zouden gaan. Maar we zijn wel een stapje dichterbij gekomen.

Verandering in de zorg

We gaan namelijk de vitaliteit echo (7-9 weken) vanaf **dinsdag 28 april** weer oppakken. Helaas mogen er in deze eerste verruiming nog géén partners mee naar de controles en echo's. Het geeft binnen de maatregelen van het RIVM nog te veel beweging op straat, drukte in de samenleving. Daarnaast blijft het bewaren van 1,5 meter afstand belangrijk! Ook mogen er niet meer dan 3 mensen samen in één ruimte (met uitzondering van een huishouden).

Helaas verwachten we je dus in alle gevallen alleen op de praktijk. Weet dat wij dit de moeilijkste maatregel van allemaal vinden, omdat we ons heel goed realiseren hoe belangrijk deze controles voor jullie samen zijn. In de bijlage vind je nogmaals het controle schema in Corona tijd.

Voor de consulten thuis en de bevallingen verandert er in de regio Den Bosch niets. Wij komen bij je thuis, gaan samen met je naar het ziekenhuis indien nodig of gewenst. Je partner mag mee, maar anderen niet. Dus helaas geen moeder of vriendin erbij. We zijn, als er sprake is van een overdracht naar de gynaecoloog tijdens de bevalling, wel genoodzaakt de kamer te verlaten om niet te veel mensen op 1 kamer te laten zijn. We zullen nadat jullie kindje geboren is contact met elkaar hebben.

Wanneer je Corona klachten hebt of positief op Corona getest wordt, willen we je vragen ons dit zo snel mogelijk te laten weten.

Het blijft daarnaast heel belangrijk dat je contact op neemt met vragen of klachten. Wacht niet af (omdat het weekend is, omdat je je bezwaard voelt om te bellen) maar bel altijd met de assistente of dienstdoende verloskundige wanneer je je ergens zorgen over maakt.

Tot slot: we volgen nauwlettend de adviezen van het RIVM en zijn volop in gesprek met landelijke beroepsverenigingen en regionale ketenpartners. We houden jullie op de hoogte.

Meer informatie over de richtlijnen van het RIVM vind je op <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/vragen-antwoorden>

Achter de Blauwe Deur

Normaliter biedt Achter de Blauwe Deur iedere week een aantal sportlessen aan. Deze lessen zijn gericht op zwangeren en pas bevallen vrouwen om voorbereidend op de bevalling en daarna op een verantwoorde manier te sporten. Omdat deze lessen momenteel door COVID-19 niet fysiek kunnen plaatsvinden bieden zij de sportlessen online aan. Wisselende momenten in de week zorgen zij voor een enthousiaste en actieve les. Onderwerpen als houding, beweging, bekkenbodemploef en ademhaling staan centraal.

Om eens kennis te maken met deze sportlessen heeft Achter de Blauwe Deur donderdag **30 april** van 20.00-20.45u een online les gepland. De les gaat door bij een minimum van 5 aanmeldingen. Mocht je het fijn of leuk vinden om op deze manier kennis te maken met Achter de Blauwe deur, meldt je dan vrijblijvend aan voor deze proefles op 073-5514473 of achterdeblauwedeur@gmail.com.

Zet 'm op!
#BLIJFTHUIS

LADIES, SUPER HOE ENTHOUSIAST JULLIE ZIJN OVER DE LESSEN! WIJ HOPEN JULLIE DEZE WEEK WEER TE MOGEN ZIEN!

LIEFS DEBBIE, LOES EN NOOR



Lesrooster

MAANDAG
10.00-10.30 UUR
MAMA TO BE FIT (NOOR)

20.00-21.00 UUR
MAMA FIT & PILATES (NOOR)

WOENSDAG
19.30-20.00 UUR
MAMA TO BE FIT (LOES)

20.00-21.00 UUR
DANS EN ONTSPAN (LOES)

DONDERDAG
20.00-20.30 UUR
STABILITEIT MET OEFEN/SKIPPY/VOETBAL (DEBBIE)

Zet 'm op!
#BLIJFTHUIS

LEKKER BEWEGEN TIJDENS JE ZWANGERSCHAP?

MELD JE NU AAN!

INFO@ACHTERDEBLAUWEDEUR.NL
LES GAAT DOOR VANAF 5 PERSONEN



Donderdag 30 april
20.00-20.45

Ben jij zwanger en. Ervaar je klachten, heb je behoefte aan beweging of wil je oefeningen die veilig zijn om te doen en helpen om klachten te verlichten en te voorkomen? Meld je dan nu aan voor onze gratis sportles onder begeleiding van een Oefentherapeut Cesar.

En half uur spierversterkende-, conditie verbeterende oefeningen speciaal voor zwangeren. We sluiten af met ademhalingstechnieken, handig voor tijdens de bevalling en om nu te oefenen met ontspannen. **Vanuit thuis!**

Wil je meedoen? Stuur een mailtje naar het mailadres. Op 30 april ontvang je via je mailadres een link voor 'Zoom' waarmee je kunt deelnemen. Alles wat je nodig hebt is een matje, gewichtjes (of flesjes water) en je sportkleding.

Tot dan!

Lieve allemaal, we houden het samen nog even vol! Want ook hier komt een einde aan. Moeilijke wegen leiden vaak naar de mooiste bestemmingen ..

Wij kijken er in ieder geval ontzettend naar uit om je weer een hand te kunnen geven, je partner te verwelkomen en jullie kindje van dichtbij te bewonderen!

Blijf gezond!

Lieve groet,

Team Vita Nova