

# Kraam support

DIGITAAL!

NR. 4 / 2022



**Nieuws** VEEL VROUWEN STOPPEN TE VROEG MET BORSTVOEDING 3

**Casus** KRAMEN BIJ EEN DOODGEBOREN KINDJE 4

**Tips** EEN BABY EN DE ENERGIEREKENING 6

**Kraamdagboek** 'MIRJAM GAF ONS OPRECHTE TIJD,  
BELANGSTELLING EN MEDELEVEN' 8

**Zzp** GRIP OP JE FINANCIËN 10

125  
JAAR

NUTRICIA  
ONDERZOEK



# Weer een **stap vooruit** dankzij onderzoek naar **moedermelk**



met  
Melkvet  
&  
2 HMO'S

Zonder toegevoegde palmolie 🌿



## Niet alles verloopt zoals gepland

Borstvoeding is de beste voeding voor elke baby. De meeste moeders starten om die reden ook met het geven van borstvoeding. Er kan een moment komen dat de moeder geen (volledige) borstvoeding meer kan of wil geven. Voor sommige ouders is een combinatie van borst- en flesvoeding een manier om de borstvoedingsperiode te verlengen. Alle ouders vinden hierin hun eigen balans. Ze kunnen nu ook kiezen voor Nutrilon DuoBalans, speciaal ontwikkeld voor de combinatie met borstvoeding, maar het kan ook als volledige flesvoeding gegeven worden. Met extra aandacht voor de bijdrage aan een goede opbouw van het immuunsysteem van de baby.



### Wilt u meer informatie of advies?

Neem dan contact op met onze diëtisten van Nutricia voor Professionals:

☎ 0800-022 80 60 (24/7) • ✉ professionals@nutricia.com • 🌐 www.nutriciavorprofessionals.nl  
Nutricia Nederland B.V. Postbus 445, 2700 AK Zoetermeer

### **Kleinere hersenen kind door roken tijdens zwangerschap**

De hersenontwikkeling van het kind ondervindt langdurig de gevolgen van roken tijdens de zwangerschap. Uit onderzoek van het Erasmus MC blijkt dat kinderen van rokende moeders op hun 10<sup>e</sup> nog steeds meetbaar kleinere hersenen hebben. Dit meldt NRC.

Dat roken tijdens de zwangerschap niet goed is voor het ongeboren kind, was al bekend. Het vergroot het risico op een miskraam of vroeggeboorte. Ook langetermijneffecten na de geboorte zijn uitvoerig onderzocht, maar volgens hoogleraar Corine Verhoeven van het Erasmus MC is dit voor het eerst dat de gevolgen voor hersenontwikkeling op latere leeftijd zijn aangetoond.

Het totale hersenvolume van de onderzochte kinde-

ren tussen de 9 en 11 jaar was kleiner en ze hadden minder witte en grijze stof en minder diepe hersenwindingen dan kinderen van moeders die niet rookten tijdens de zwangerschap. De cognitieve nadelen erdoor zijn niet onderzocht, maar wel zegt onderzoeker Runyu Zou dat kinderen met kleinere hersenen vaker een lager IQ en meer gedragsproblemen hebben.

De onderzoekers durven niet te zeggen of de kinderen hun hele leven lang kleinere hersenen hebben. Het zou kunnen dat de verschillen later in het leven bijtrekken, gezien de plasticiteit van de hersenen. De deelnemers van dit onderzoek worden opnieuw onderzocht als ze jongvolwassen zijn.

### **Veel vrouwen stoppen te vroeg met borstvoeding**

Veel vrouwen stoppen te vroeg met het geven van borstvoeding. Dat is een van de uitkomsten uit het jaarlijkse Nationaal Borstvoeding Onderzoek onder ruim 5.600 vrouwen, in opdracht van Gewoonborstvoeding.nl. In het onderzoek geeft 65 procent van de Nederlandse moeders aan maximaal 12 maanden borstvoeding te geven of te willen; slechts 8 procent van de moeders geeft langer dan 24 maanden borstvoeding. Dit in contrast met het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), dat adviseert om borstvoeding te geven tot een kind 2 jaar is. De WHO raadt moeders overal ter wereld ook aan om baby's in de eerste 6 maanden van hun leven exclusief borstvoeding te geven om een optimale groei, ontwikkeling en gezondheid te waarborgen. Belangrijke factoren bij de keuze van de moeder voor het geven van borstvoeding zijn met name steun vanuit de partner en hulp en informatie vanuit zorgprofessionals. Veel vrouwen stoppen met het geven van borstvoeding na hun zwangerschapsverlof. Bij bijna 1 op de 5 vrouwen

die aangeeft te stoppen, is er geen ruimte op het werk beschikbaar voor het afkolven van moedermelk of wordt kolven op het werk niet gewaardeerd. In België is dit zelfs bij 1 op de 3 vrouwen die aangeeft te stoppen het geval. Veel vrouwen vinden het lastig om het afkolven op het werk met hun werkgever bespreekbaar te maken. Verder bleek dat maar liefst 53 procent van de moeders die in het openbaar gevoed hebben zich daarbij ongemakkelijk voelden.





## Zwangerschapsstress staat een natuurlijke bevalling in de weg

De universiteit van Tilburg heeft als eerste een follow-uponderzoek afgerond waarin de gevolgen van stress tijdens de zwangerschap op de bevalling zijn onderzocht. Voor het onderzoek werden ruim 2.000 vrouwen tijdens de zwangerschap gemonitord. De resultaten van dit onderzoek zijn nu bekendgemaakt.

### *Een natuurlijke bevalling*

Volgens de WHO is er sprake van een natuurlijke (normale) bevalling als deze plaatsvindt tussen 37 en 42 weken, zonder interventies (inleiding, gebruik van een vacuümpomp of

verlostang, keizersnede) en waarbij moeder en kind na de bevalling in goede gezondheid verkeren. Een natuurlijke bevalling heeft veel voordelen voor moeder en kind: op lichamelijk vlak, maar ook op mentaal vlak. Medische interventies tijdens de bevalling zijn niet zonder risico's voor beiden en een keizersnede verhoogt de kans op complicaties bij een eventuele volgende bevalling. Een natuurlijke bevalling, waar

de moeder met voldoening op terugkijkt, verhoogt de kans op algemeen mentaal welbevinden in het kraambed en in de periode daarna.

### *Zwangerschapsstress*

Zwangerschapsstress (angst en depressieklachten) komt bij ruim 1 op de 5 vrouwen voor. Naast algemene klachten van angst en depressie, die ook buiten een zwangerschap voorkomen, zijn er zwangerschap-specifieke stressklachten. In de eerste helft van de zwangerschap gaat het dan vooral over angst (piekeren, zich zorgen maken) of de ongeboren vrucht zich normaal ontwikkelt, of onzekerheid over (on)gezonde leefstijl. Bij een normale 20-weeken echo-uitslag nemen deze zorgen meestal af om soms plaats te maken voor zorgen rondom de bevalling ('Hoe houd ik de controle over mijzelf tijdens de bevalling?').

### *De HAPPY-studie*

Onderzoek naar een mogelijke samenhang tussen zwangerschapsstress en een natuurlijke bevalling was tot op heden schaars of aan veel kritiek onderhevig. De HAPPY-studie (Holistic Approach to Pregnancy and the first Postpartum Year) volgde ruim 2.000 vrouwen van 12 weken zwangerschap tot 12 maanden na de bevalling. Tijdens ieder trimester legden onderzoekers van de Universiteit van Tilburg stresssymptomen (angst en depressie) vast bij vrouwen die na een normale zwangerschapstermijn bevielen. Maar liefst 1 op de 10 vrouwen rapporteerde gedurende de hele zwangerschap hoge stresssymptoomscores. Deze groep had ruim 30 procent minder kans op een natuurlijke bevalling. Relevantie voor de dagelijkse praktijk-verloskundigen en -gynaecologen kunnen deze kwetsbare groep zwangere vrouwen opsporen met eenvoudige vragenlijsten. Vervolgens kunnen ze wetenschappelijk bewezen effectieve interventies inzetten (ook via internet of een app op de smartphone) om stresssymptomen te verminderen, en zo de kans op een natuurlijke bevalling te vergroten.





Onze n°1 in   
comfort en  
bescherming  
van  
de gevoelige huid

Onze unieke derma comfort toplaag houdt urine en vloeibare stoelgang weg van de huid en houdt het vast in de kern.

Zie het verschil



ANDER TOONAANGEVEND MERK



## KRAMEN BIJ EEN DOODGEBOREN KINDJE

*Medio juni krijgt kraamverzorgende Roxanne Lubbe (Klavertje Vier Kraamzorg) de vraag of zij wil kramen bij een gezin dat hun dochtertje, hun eerste kindje, na 39 weken zwangerschap verloor. De navelstreng zat om haar nekje gewikkeld en bij het indalen ging het mis. 'Het was voor mij de eerste keer. Dit klinkt misschien gek maar ik wilde het dit graag een keer doen. Ik heb ook net een bijscholing gehad over het verlies van een kindje.'*

Er is in deze rubriek al vaker over geschreven; het begeleiden van een gezin na het overlijden van hun kindje. Echter, elke ervaring is anders en daarom nogmaals aandacht voor dit verdrietige maar tegelijkertijd mooie onderwerp. Kraamverzorgende Roxanne had al eerder aangegeven dat zij graag eens ouders van een overleden kindje wilde begeleiden tijdens de kraamweek. 'Toen ik deze keer gebeld werd dacht ik dan ook; als ik het wil, moet ik het nu doen. Natuurlijk zag ik er de eerste dag ook wel tegenop. Je weet niet goed wat je te wachten staat. Tegelijkertijd met de begrafenisondernemer kwam ik aan bij het gezin, de vader stond in de deuropening. Twee werelden tegelijkertijd zei hij; kraam- en uitvaartzorg. De vader vertelde ook gelijk dat ze heel verdrietig waren maar tegelijkertijd ook trots dat hij en zijn vrouw papa en mama zijn geworden. Zijn woorden maakten de situatie voor mij gelijk wat luchtiger. Het waren ook hele trotse ouders, ze keken regelmatig naar hun

dochter en vertelden hoe mooi ze haar vonden.'

Roxanne vroeg de ouders wat zij van haar verwachtten. 'Ik vertelde dat alles mogelijk was. Deze ouders hadden geen gebroken nachten, daarom vonden zij het bijvoorbeeld fijn om 's ochtends even rustig wakker te worden met zijn drieën. Daarom spraken wij af dat ik wat later zou komen, ik hoefde niet om acht uur op de stoep te staan.' Roxanne begon de kraamweek op dinsdag, maandag zou de crematie zijn. Op woensdag, donderdag en vrijdag sprak zij af er hele dagen te zijn. Die dagen was er ook tijd voor visite. De ouders waren heel trots op hun dochtertje en wilden haar graag laten zien. In het weekend ging het meisje er slechter uitzien en daarom kozen de ouders er voor geen bezoek meer te ontvangen. 'Ik sprak af dat ik ze in het weekend alleen zou laten, zodat ze samen konden zijn. Maandag, voor de uitvaart, was ik er weer om hen te helpen met de voorbereidingen. Uiteindelijk ben ik dinsdag ook nog geweest om even

na te praten. Dit was fijn voor de ouders, maar ook voor mij om het een plekje te kunnen geven.' Het meisje lag tijdens de kraamweek in een bakje met water opgebouwd, de Watermethode. Deze manier van opbaren zorgt ervoor dat het kindje langer mooi blijft. Daarnaast neemt de baby de natuurlijke houding aan, de foetushouding. Ook kunnen er mooie foto's gemaakt worden en kan het kindje worden aangeraakt zonder het te beschadigen. Roxanne: 'De ouders wilden het water steeds graag zelf verschonen, dat was het knuffelmoment met hun overleden dochtertje. Ik zag het voor het eerst en vond het in eerste instantie best heftig om te zien, eenmaal thuis moest ik wel even ontlasten hoor. Tijdens de scholing heb ik ook geleerd dat dit helemaal niet erg is, het hoort erbij.'

### **Symbolische Wifi aan**

Tijdens de scholing leerde Roxanne onder andere dat een kraamweek, ondanks het grote verlies, op veel vlakken hetzelfde is als een



'gewone' kraamweek wat betreft de omgang met ouders. 'We kregen onder andere de tip om bij aankomst altijd symbolisch de Wifi aan te zetten. Hiermee wordt bedoeld: zet je antenne uit en scan de situatie in het gezin. Wat is er gaande, waar is behoefte aan? Vervolgens kun je hier als kraamverzorgende op inspelen. Ik merkte dat de begrafenisondernemer hier wat meer moeite mee had, ze was heel zwaar op de hand en ik merkte dat dit niet helemaal in lijn was met hoe de ouders waren. Natuurlijk was er veel verdriet maar niet de hele dag. Ik vond het jammer dat de begrafenisondernemer

ster de gevoelens van de ouders niet wat beter "gescand" heeft.'

#### **Luisterend oor**

Heel belangrijk volgens Roxanne deze bijzondere kraamweek, was het luisterend oor dat zij de ouders heeft kunnen bieden. 'Vooral de moeder had hier veel behoefte aan. Ook al is het kindje overleden, je bent ook kraamvrouw. Op dag drie/vier begon het meisje wat te veranderen qua kleur en de moeder brak. Ze vertelde dat ze deze dag zo enorm down was. "Het verdriet is de trots aan het overnemen", zei ze. Ik probeerde haar gerust te stellen en wees haar erop dat ze

kraamvrouw is en dat daarom ook bij haar de kraamtranen zich lieten zien waardoor zij zich waarschijnlijk extra verdrietig voelde.'

Roxanne heeft de kraamweek bij dit gezin als verdrietig, mooi en bijzonder ervaren. 'Deze mensen waren zo dankbaar dat ik er was. De kraamzorg wordt nog wel eens vergeten op dit gebied, ook door ziekenhuizen. Ze denken dat kraamzorg niet nodig is, er is toch geen kindje? Niets is echter minder waar, ondanks het feit dat de baby is overleden ben je gewoon kraamvrouw. Wij kunnen echt iets betekenen.'





# EEN BABY EN DE ENERGIEREKENING

Dat de komst van een baby veel kosten met zich meebrengt zal voor niemand een verrassing zijn. Het Centraal Bureau voor de Statistiek heeft berekend dat één kindje ongeveer 17 procent van je netto inkomen kost. Een groot deel hiervan gaat natuurlijk naar luiers, voeding en kleertjes. Maar wat veel gezinnen zich niet realiseren is dat ook de energierekening flink oploopt met de komst van een kleintje. We geven tips hoe je de energierekening zo laag mogelijk kunt houden met een pasgeboren baby.

## • Flesvoeding

Bij het klaarmaken van flesvoeding kun je flink besparen op het energieverbruik als je de flesjes slim verwarmt. Verwarm bij het gebruik van een waterkoker niet meer water dan je nodig heb. Als je warm water overhoudt kun je dit een thermoskan bewaren, zodat het water op temperatuur blijft voor de volgende flesronde.

Het schoonmaken van de flesjes kan ook prima met dit restant water, en ook de kruik kan hiermee gevuld worden.

## • Verwarming

In de eerste weken na de

geboorte zal de verwarming overuren draaien, zeker als de baby in de wintermaanden geboren is. In de eerste paar weken is de ideale temperatuur voor een baby om te slapen 20°C, daarna mag deze tussen de 15°C en 18°C zijn. Slaapt de baby bij de ouders op de slaapkamer? Dan kan de verwarming op de babykamer natuurlijk uit! Zorg er sowieso voor dat een verwarming niet onnodig aanstaat.

## • Verlichting

Naast de verwarming wordt ook meer gebruik gemaakt van verlichting als de baby eenmaal geboren is. Er zijn vaker mensen thuis, en misschien brandt er ook heel de nacht een nachtlampje op de babykamer. Om te besparen op de stroomkosten kan de verlichting in huis vervangen worden voor energiezuinige lampen, zoals ledverlichting.

## • Badderen

Een bad nemen is bijna altijd duurder dan douchen. Een pasgeboren baby hoeft niet iedere dag in bad. En ook op het badderen kun je besparen. Je kunt kiezen voor een goed geïsoleerd badje, zo blijft het water

beter verwarmd en hoef je dus minder vaak extra warm water toe te voegen.

## • Wassen

Een pasgeboren baby brengt veel was met zich mee. Om energie te besparen is het verstandig de wasmachine pas aan te zetten als de trommel vol is. Heb je nu een schone romper of slaapzak nodig? Een handwasje is dan een goed idee!

Ook de temperatuur van de was die je draait, speelt een rol in het energieverbruik. Het is echt niet nodig om alles op 60 of 90 graden te wassen. Een was draaien op 40 graden, met het juiste wasmiddel, is al voldoende voor een stralend schone was.

## • En drogen

Een makkelijke manier om te besparen op de energierekening is door het gebruik van de droger te minimaliseren. Een droger gebruikt veel energie en de was is ook zo droog aan een lijn.

## • Termijnbedrag verhogen

Het is verstandig om het termijnbedrag van de energierekening bij voorbaat al te verhogen, zodat je niet voor onver-



wachte kosten komt te staan. Als je elke maand iets meer betaalt dan dat je aangeraden is, is de kans klein dat je op het einde van je energiecontract nog een dikke naheffing krijg voor de energiekosten die je nog niet hebt betaald.

- **Slimme meter**

Door het gebruik van een slimme meter krijg je inzicht in je energieverbruik. Je kunt de slimme meter ook koppelen aan een energieverbruiksmanager, waarmee je een gespecificeerd overzicht krijgt en direct kunt zien hoeveel stroom verschillende apparaten gebruiken.

- **Overstappen van energieleverancier**

Je energietarieven vergelijken met het aanbod in de markt is

verstandig om te doen, overstappen van leverancier kan namelijk interessant zijn. Al kan het in deze huidige tijd met de prijsstijgingen voordeliger zijn om bij je huidige leverancier te blijven. Tarieven voor nieuwe klanten zijn over het algemeen hoger dan voor zittende klanten.

Bron: [pricewise.nl](https://www.pricewise.nl), [gaslicht.com](https://www.gaslicht.com)



# Kraamdagboek

**Naam:** Ninette

**Beroep:** Apothekersassistent

**Kinderen:** Dochter Naëma, geboren op 7 augustus

Naëma is op zondag 7 augustus thuis geboren na een vlotte bevalling. 'Zo rond zes uur 's avonds voelde ik wat kramp in mijn buik opkomen, drie uur later had ik volop weeën. Tijdens de zwangerschaps cursus die ik volgde, was alles netjes uitgelegd. Ik was voorbereid op een centimeter ontsluiting per uur. Rond kwart voor twee 's nachts belden we de verloskundige en die kwam op haar gemak naar ons toe. Het is de eerste, dat duurt nog wel even dacht ze. Toen ze er was, bleek ik al bijna negen centimeter ontsluiting te hebben! "Bel de kraamzorg maar", zei de verloskundige meteen', vertelt de kersverse moeder. Niet veel later stond Mirjam van *Klavertje Vier Kraamzorg* op de stoep. Ninette: 'Zij ging gelijk aan de slag, dingen klaarzetten. Ik heb hier weinig van gemerkt, voor mijn gevoel is ze steeds bij mij geweest. Ik moest mij er wel even op instellen dat dit een snelle bevalling zou worden, ik heb mij er aan over gegeven. Het was heel fijn Mirjam bij de bevalling te hebben, ze was kalm en

relaxed. Dat wist ik ook al van het intakegesprek. Toen ik haar zag, zei ik dan ook gelijk: "ik ben zo blij dat jij er bent".'

## Zelfvertrouwen

Ten tijde van dit gesprek, slechts drie dagen na de bevalling, zit Ninette nog midden in haar kraamweek. Mirjam blijft tot zondag 14 augustus. Alles loopt op rolletjes. 'Ik zag er een beetje tegenop om borstvoeding te geven, ik wilde

mijzelf moet denken. Ja, voor mij is het duidelijk dat Mirjam weet waar zij het over heeft. Ze regelt alles voor mij maar vooral ook samen mét mij, zonder bepalend te willen zijn en dat is prettig.'

## Te kort tongriempje

Zo zag Mirjam dat Naëma een te kort tongriempje had, ze had immers moeite met aanhappen. De verloskundige is erbij gehaald om dit te bevestigen. Al snel werd

## MIRJAM GAF ONS OPRECHTE TIJD, BELANGSTELLING EN MEDELEVEN

graag dat het zou slagen. Mirjam heeft daarom echt de tijd genomen om mij goed te kunnen helpen. Ze komt op mij een beetje over als een moeder, die op een rustige en relaxte manier uitlegt wat ik het beste kan doen. Als de ene houding niet lukt, zegt ze rustig "probeer deze houding even". Ze straalt veel zelfvertrouwen uit, waardoor ik helemaal geen stress ervaar. Ze wijst me er af en toe op dat ik aan

besloten het tongriempje te klieven. Ninette: 'Ook dat vond Mirjam een goede keuze. Als wij dit als ouders niet hadden besloten, had zij ons dat op een liefdevolle manier aangeraden. Mijn hart deed wel even pijn hoor, Naëma is nog zo klein. Gelukkig zag Mirjam dat ik wat moeite had met deze ingreep. "Ga jij maar klaar zitten om haar gelijk aan te kunnen leggen als het gebeurd is, dan kun je haar troos-



ten”, raadde ze mij aan. Ze zag dat ik druk was met mijn tranen. Heel geruststellend vond ik dat.’ Na de ingreep ging het drinken direct beter.’

### Huid-op-huid

De nuchtere en makkelijke houding van Mirjam geeft ook Ninette en haar man veel zelfvertrouwen. ‘Ze vertelt ons steeds dat wij goed naar ons kind moeten kijken, dat is het belangrijkste. Daarnaast wijst ze ons op het belang van huid-op-huidcontact, ook met papa. Mijn man is vrij en Mirjam moedigt hem

aan zijn dochter in bad te doen of een flesje te geven. Daarbij zorgt ze ook voor hem en vraagt af en toe of hij iets wil eten of drinken. Ze betreft mijn man helemaal bij deze kraamweek en dat is fijn. Alles gaat in overleg. Elke ochtend stapt ze om acht uur binnen en dan vraagt ze naar onze plannen. Als wij na een voeding even willen relaxen, dan zorgt ze ervoor dat dit kan. Ja, tot nu toe heb ik een hele fijne kraamweek. Mirjam heeft zelfs eten voor ons klaargeemaakt, een couscoussalade waar ze nog een lekker recept van had.

Ik merk dat dit haar standaard manier van werken is. Het is ook precies waarom wij voor Klaver-tje Vier Kraamzorg hebben gekozen; kleinschalig en persoonlijk. Een week voordat ik was uitgerkend, belde Mirjam mij nog met de vraag hoe het ging. Ik was blij ver-rast. Ook na de kraamtijd mag ik haar nog bellen of appen. Ook al verwacht ik dat het niet nodig is; het is toch een fijn gevoel om te weten dat het kan. Er is oprechte tijd, belangstelling en medeleven. Alles om ervoor te zorgen dat wij een mooie kraamtijd hebben.’

# GRIP OP JE FINANCIËN

Door de stijgende vaste lasten en duurdere boodschappen zijn er steeds meer mensen die moeite hebben met rondkomen. Met name door gestegen energiekosten halen veel mensen het eind van de maand niet. Juist in deze tijd is het nog belangrijker om grip op je financiën te krijgen en houden.

## Maak een overzicht van je inkomsten en uitgaven

Om te beginnen moet het duidelijk zijn welke inkomsten maandelijks binnenkomen. Denk hierbij aan salaris, maar ook aan regelingen zoals kinderbijslag en toeslagen. Ook de voorlopige teruggave van de Belastingdienst tel je op bij je inkomsten. Ook maak je een overzicht van je uitgaven. Kijk hierbij naar je vaste lasten, zoals je woonlasten, energie, zorgverzekering en abonnementen en ook je dagelijkse uitgaven. Dit zijn bijvoorbeeld boodschappen, kleding, vervoer en cadeaus. Bekijk hoeveel je hier elke maand aan uit geeft. Trek de uitgaven af van de inkomsten en je weet wat je maandelijks nog te besteden hebt.

Er zijn diverse hulpmiddelen om een duidelijk overzicht van je inkomsten en van je uitgaven te maken. Je kunt dit bijvoorbeeld eenvoudig doen met bijvoorbeeld de maandbegroting van het Nibud. In dit Excel-formulier staan de belangrijkste posten al aangegeven. Je hoeft alleen de bedragen in te vullen en zo zie je in een oogopslag of je deze maand geld overhoudt of tekortkomt.

## Kijk kritisch naar je uitgaven

Misschien geef jij maandelijks ook wel geld uit aan dingen die je niet per se nodig hebt of waarvan er goedkopere alternatieven zijn. Loop alle uitgaven goed na en stel jezelf (of samen met je partner en kinderen) bij elke uitgavenpost de vraag: is deze uitgave echt noodzakelijk? Zo nee, schrap deze uitgave dan. Zo ja, dan kan het bedrag misschien toch nog wat omlaag. Kijk bij de dagelijkse boodschappen of je over kunt stappen over naar goedkopere merken en kijk een kritisch naar je abonnementen: bekijk of je abonnementen op tijdschriften, kranten, bloemen, maaltijden en/of streamingsdiensten zoals Netflix kunt opzeggen.

## Haal het maximale uit je inkomsten

Zijn er manieren om je inkomsten te verhogen? Meer werken is een voor de hand liggende oplossing, maar je kunt ook kijken of er andere mogelijkheden zijn. Check of je recht hebt op tegemoetkomingen. Op de website [Berekenuwrecht.nl](http://Berekenuwrecht.nl) kun je nagaan op welke toeslagen en voorzieningen je recht hebt. Kijk ook wat jouw gemeente aan lokale regelingen en kortingspassen aanbiedt waar je je voordeel mee kunt doen.

Heb je kinderen? Er zijn fondsen die bijvoorbeeld een fiets, leermiddelen, sportclub of een verjaardagsbox vergoeden. Kijk bijvoorbeeld eens op [Samenvoorallekinderen.nl](http://Samenvoorallekinderen.nl).

Als je zzp'er bent, kun je nagaan of je meer geld kunt vragen voor de opdrachten die je doet. Heb je de mogelijkheid en tijd om wat bij te klussen? Je kunt bijvoorbeeld klusjes doen voor iemand. Of heb je een hobby waarbij je iets maakt wat je kunt verkopen? Dit zijn misschien geen structurele extra inkomsten, maar het kan wel weer even lucht geven.

## Kijk enkele maanden vooruit

Blijf grip houden op je geldzaken door wekelijks je financiële administratie bij te houden en maak ook alvast een jaarbegroting zodat je kunt zien wat duurdere en goedkopere maanden gaan worden en je hier mogelijk al op kunt inspelen. Je kunt bijvoorbeeld het hele jaar door al enkele cadeautjes kopen, zodat je in de dure decembermaand niet voor een hele grote kostenpost komt te staan.

## Betalingsproblemen?

### Zoek oplossingen

Gaat het niet lukken om de komende maanden de rekeningen te





betalen? Zoek oplossingen om betalingsproblemen te verhelpen. Let er op dat wanneer je rood staat, en er dus geen geld meer op de rekening staat, automatische incasso's voor bijvoorbeeld de woonlasten en zorgverzekering, niet meer kunnen worden afgeschreven. Zorg ervoor dat je in ieder geval de vaste lasten wel blijft betalen. Misschien heb je nog een spaarrekening die je kunt aanspreken of

wellicht is er familie of een vriend die tijdelijk kan helpen. Mochten deze mogelijkheden er niet zijn, stel de instanties waarvan je de rekening niet op tijd kunt betalen, daarvan op de hoogte. Vaak kun je een betalingsregeling treffen.

**Zoek hulp bij grotere problemen**  
Kom je er zelf echt niet meer uit? Zoek dan hulp en neem contact op met de gemeente waar je woont. Zij kunnen je verwijzen naar de juist

hulpverlener. Lukt het niet om de eindjes aan elkaar te knopen en je rekeningen op tijd te betalen? Vraag dan om hulp. Vraag familie of vrienden om hulp of neem contact op met je gemeente. Er is ook een landelijk (anoniem) telefoonnummer voor hulp bij geldzorgen: 0800-8115 of kijk op [0800-8115.nl](https://www.0800-8115.nl). Zij kunnen samen met jou kijken welke organisatie in jouw regio jou verder kan helpen.  
*Bronnen: Nibud, Wijzer in geldzaken*

**Uitgeverij**  
**Y-Publicaties**



*KraamSupport, hét vakblad voor kraamverzorgenden, verschijnt 5 x per jaar in gedrukte vorm en 5 x per jaar digitaal, vierentwintigste jaargang, nummer 4 / september 2022*

**Vragen over je abonnement?** Klantenservice: S.P. Abonneeservice, Postbus 105, 2400 AC Alphen a/d Rijn, telefoon: (0172) 476 085, e-mail: [ypublicaties@spabonneeservice.nl](mailto:ypublicaties@spabonneeservice.nl) **Vragen voor de redactie?** Y-Publicaties, Redactie KraamSupport, Postbus 10208, 1001 EE Amsterdam, telefoon: (020) 520 60 60, e-mail: [kraamsupport@ypublicaties.nl](mailto:kraamsupport@ypublicaties.nl)

[ypublicaties.nl](https://www.ypublicaties.nl) **Abonnementsprijzen: Instellingstarief** € 144,50 **Normaal tarief** € 77,50 **Studententarief** € 40,00 **Abonnementen** Abonnementen kunnen op elk gewenst tijdstip ingaan. Opgave via [www.kraamsupportonline.nl](https://www.kraamsupportonline.nl) of bij onze klantenservice. Abonnementen lopen automatisch door, tenzij uiterlijk 30 dagen voor de vervaldatum bij onze klantenservice wordt opgezegd. Dit kan schriftelijk, telefonisch of per e-mail. Ook voor informatie over uw lopende abonnement kunt u contact opnemen met onze klantenservice. Bij betalen via factuur wordt € 5,- (incl. btw) aan administratiekosten in rekening gebracht. **Uitgever** Y-Publicaties, Ralf Beekveldt **Coverfoto** Shutterstock **Hoofd- en beeldredactie** Ingrid Hummel **Redactie** Sanne Verhoef **Tekstcorrectie** Marijn Mostart **Marketing** Cross Media Nederland, telefoon: (010) 742 10 23 **Opmaak** Hans Jansens ([impaginator.nl](https://www.impaginator.nl)) **Advertenties** Cross Media Nederland, telefoon: (010) 742 10 23, e-mail: [zorg@crossmedianederland.com](mailto:zorg@crossmedianederland.com).

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijke toestemming van de uitgever. Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid.

*KraamSupport wordt mede mogelijk gemaakt door:*

