



**We wensen je heel veel geluk samen met je gezin!**

*We wish you all the happiness with your family!*

Ben je tevreden over de zorg die we je hebben gegeven?

Dan willen we je vragen een review achter te laten op:

*Were you happy with our care?*

*We would appreciate your review on:*

 [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

 [Google reviews](#)

 [Onze facebookpagina / Our facebookpage:](#)  
[www.facebook.com/Het Geboortecentrum Amsterdam/](https://www.facebook.com/Het-Geboortecentrum-Amsterdam/)

**Dank je wel namens alle verloskundigen van het Geboortecentrum!**

*Thank you on behalf of all midwives of the Birth Centre!*



## Niet vergeten / *Don't forget*



- Nacontrole afspraak maken bij de verloskundige / *Six week postnatal checkup with the midwife*
- Vitamine D voor baby, dagelijks tot 4 jaar / *Daily vitamin D for baby, up to 4 years of age*
- Vitamine K voor baby alleen bij volledige borstvoeding tot 3 maanden / *Daily vitamin K supplement for babies who receive breastmilk only, up to 3 months of age*
- Bij vragen over baby bel consultatiebureau, bij spoed huisarts / *If you have any questions about baby call the consultation office or, in case of emergency, your family doctor*
- Vaginaal bloedverlies is normaal tot 40 dagen na de bevalling / *Vaginal blood loss is normal up until 40 days post birth*
- Voorkom borstontsteking door ze goed in de gaten te houden / *Prevent mastitis (breast infection) by keeping a close eye on your breasts*
- Spoedklachten betreft borsten, buik en vagina: bel de spoedlijn van de verloskundige / *With urgent complaints about breasts, belly and/or vagina, call the emergency line of the midwife*
- Denk aan je bekkenbodembefeningen / *Remember to practice your pelvic floor exercises*
- Anticonceptie regelen / *Organize your contraception method*
- Nadenken over ouderlijk gezag wanneer jullie niet getrouwd zijn / *For parents who are unmarried it is important to remember to act according to the Dutch legal requirements regarding custody and guardianship*
- Sporten mag vanaf 6 weken na de bevalling / *Doing sports is ok from 6 weeks post birth*

Zie voor meer informatie op onze website 'Links & Downloads' / *For more information see our website 'Links & Downloads'*

