



INFOBROCHURE
ZWANGERSCHAP
EN BEVALLING

*Dichtbij
beter.*

INHOUD

Je zwangerschap

Van harte gefeliciteerd!	p 3
Ons team	p 4
Nuttige telefoonnummers	p 5
Op controle	p 6
Onderzoeken	p 8
Klachten tijdens de zwangerschap	p 10
Een gezonde levensstijl	p 12
Prenatale informatielessen	p 14
Kinesitherapie	p 15
Moederschaprust	p 16
Goed voorbereid	p 17

Arbeid en bevallen

De bevalling kondigt zich aan	p 19
Wat breng je mee?	p 20
Naar de verloskamer	p 22
De bevalling	p 23
Na de bevalling	p 24
Je baby heeft extra zorgen nodig?	p 25
De Leuvense navelstrengbloedbank	p 26





JE ZWANGERSCHAP

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Wij heten je van harte welkom op onze dienst Verloskunde. Het team van gynaecologen, kinderartsen, vroedvrouwen en andere medewerkers zullen zich inzetten om je tijdens je zwangerschap zo goed mogelijk te begeleiden. Een zwangerschap is een ingrijpende gebeurtenis. Het is een periode van grote lichamelijke veranderingen. Elke vrouw ervaart deze anders. Sommigen voelen zich negen maanden lang beter dan ooit, anderen hebben te kampen met zwangerschapskwaaltjes. Ook emotioneel verandert er veel.

Voor de meeste vrouwen en hun partners is een zwangerschap een blijde gebeurtenis. Soms zijn er echter zorgen over het verloop van de zwangerschap, de bevalling,... Met deze brochure willen we je informeren en wegwijs maken doorheen dit avontuur.

ONS TEAM



HOOFDVEROEDVROUW

Marie Simonart (016 20 96 62)

ADJUNCT- HOOFDVEROEDVROUW

Annelies Mattheus (016 20 96 68)

AL DE VROEDVROUWEN EN VERPLEGEND PERSONEEL VAN DE VERLOSKAMER EN DE MATERNITEIT

HOOFDVERPLEEGKUNDIGE NEONATOLOGIE & PEDIATRIE

Sofie Dewaet

SOCIALE DIENST

Valerie Stoens
Chantal Kellens
Tessy Pauwels

PASTORS

Mieke Polfliet
Karolien Helsen

ANESTHESISTEN

Dr. Guy Swinnen
Dr. Luc Neyens
Dr. Johan De Smet
Dr. Dirk Van Der Donckt
Dr. Heidi Weyns
Dr. Anouschka Vandoorne
Dr. Tom Van Severen
Dr. Liesbeth Spincemaille
Dr. Melissa Esteves

GYNAECOLOGEN

(foto's 1ste rij van links naar rechts:)

Dr. Roland Van Dijck
Dr. Veronique Deyaert
Dr. John Koninckx
Dr. Katrien Putseys
Dr. Annelies Joos

KINDERARTSEN

(foto's 2de rij van links naar rechts:)

Dr. Inge Van Wambeke
Dr. Els Deloof
Dr. Grace Tan
Dr. Lien Lepère
Dr. Kaatje Van Aerschot
Dr. Leen Wouters



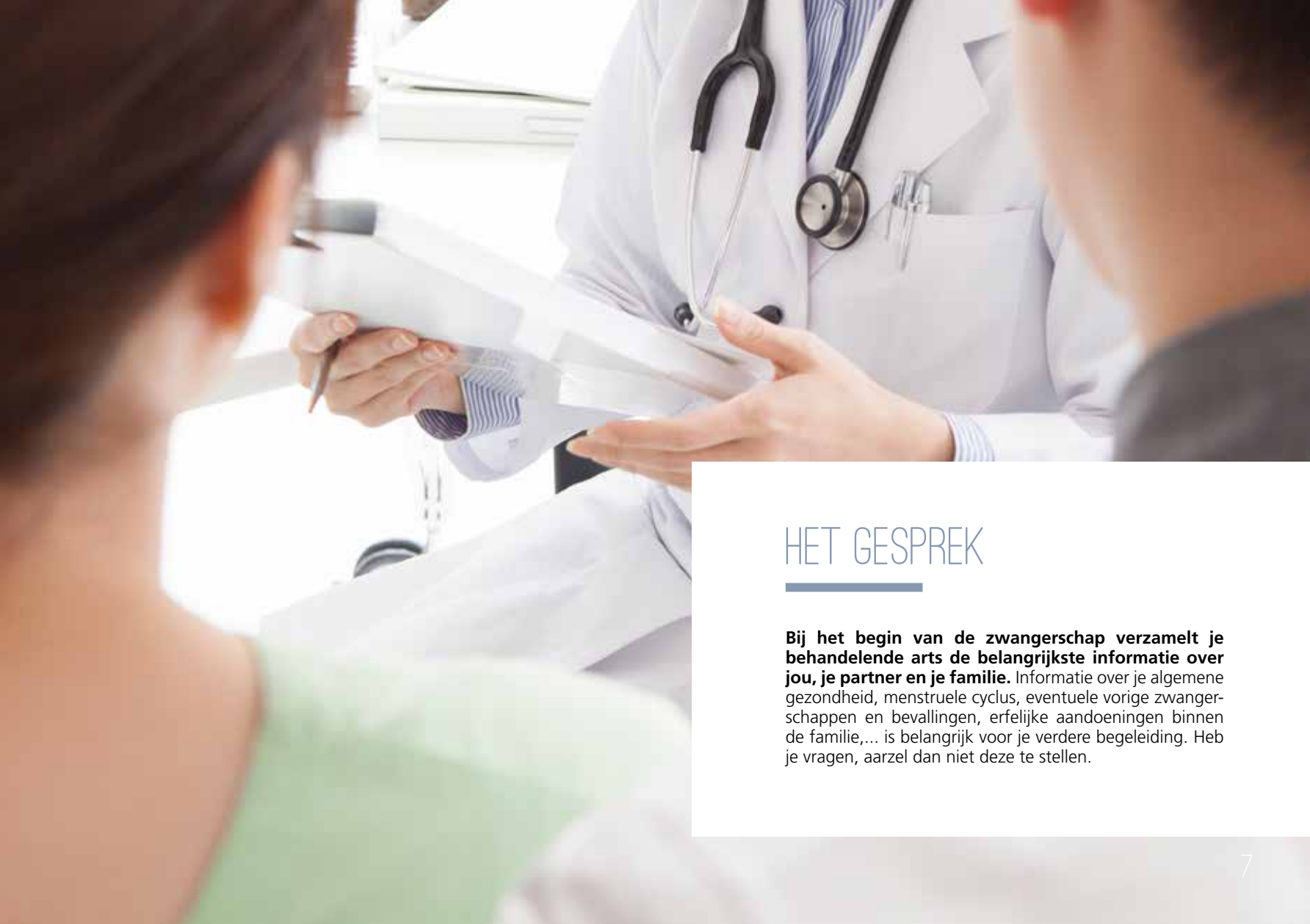
NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

	OVERDAG	'S NACHTS
Afspraken centrale:	016 20 92 09	-
Secretariaat gynaecologie:	016 20 91 62	-
Verloskamer:	016 20 92 91	016 20 99 93
Materniteit:	016 20 92 88	016 20 99 65
Neonatologie:	016 20 92 93	-
Sociale dienst:	016 20 99 38	-
Pastorale dienst:	016 20 93 61	-
Prenatale informatielessen en rondleiding:	016 20 91 62	-
Pré-en postnatale kinesitherapie:	016 20 98 42	-
Facturatie:	016 20 93 12	-

OP CONTROLE

Gedurende je zwangerschap word je opgevolgd door je gynaecoloog samen met je huisarts of zelfstandige vroedvrouw. Een klassiek schema van een zwangerschapsopvolging vind je hieronder. Bij tweelingzwangerschappen word je steeds in het ziekenhuis door jouw gynaecoloog opgevolgd.

	AFSPRAAK BIJ:	WAT GEBEURT ER:
8 weken	gynaecoloog	verzamelen van relevante informatie over jou en de zwangerschap, echografische bepaling van de zwangerschapsduur, controle van het zwangerschapsaantal
12 weken	gynaecoloog	nekplooiemeting en/of NIPT test; bloedname ter controle van bloedgroep, infectie- en rhesusantistoffen
17 weken	huisarts of vroedvrouw	controle
21 weken	gynaecoloog	structurele echografie van alle organen van de baby
25 weken	huisarts of vroedvrouw	suikertest; opvolging van de rhesusantistoffen indien nodig
31 weken	gynaecoloog	derde echografie
34 weken	huisarts of vroedvrouw	controle
36 weken	gynaecoloog	controle van de aanwezigheid van Groep B streptokokken
37 weken	huisarts of vroedvrouw	controle
38 weken	gynaecoloog	controle
39 weken	huisarts of vroedvrouw	controle
40 weken	gynaecoloog	tweemaal per week controle via monitoring van de baby



HET GESPREK

Bij het begin van de zwangerschap verzamelt je behandelende arts de belangrijkste informatie over jou, je partner en je familie. Informatie over je algemene gezondheid, menstruele cyclus, eventuele vorige zwangerschappen en bevallingen, erfelijke aandoeningen binnen de familie,... is belangrijk voor je verdere begeleiding. Heb je vragen, aarzel dan niet deze te stellen.

ONDERZOEKEN

LICHAAMSGEWICHT

Bij elke controle wordt je lichaamsgewicht opgevolgd. Dit geeft een idee over de groei van de baby, de hoeveelheid vruchtwater,...

BLOEDDRUK EN POLS

Ook je bloeddruk en pols worden gecontroleerd. Een verhoogde bloeddruk moet nauwlettend in het oog gehouden worden om een eventuele zwangerschapsvergiftiging (pre-eclampsie) vroeg-tijdig te ontdekken.

URINE

De urine wordt na 24 weken bij elke consultatie gecontroleerd op de aanwezigheid van suiker in verband met suikerziekte. Ook de aanwezigheid van eiwitten wordt opgespoord. Eiwitten in de urine kunnen wijzen op een urineweginfectie of kunnen een symptoom zijn van een eventuele zwangerschapsvergiftiging.

GROEI VAN DE BAARMOEDER

Bij elke controle wordt de groei van de baarmoeder nagegaan. Via de buik tast de arts de baarmoeder met de handen af. Zo kan vastgesteld worden of de baby voldoende groeit. In de laatste maanden van de zwangerschap onderzoekt je arts ook de ligging van de baby. In de laatste weken wordt gevoeld of het hoofd of de stuit (bij een stuitligging) van het kind indaalt in het bekken.

HARTTONEN BABY

Er wordt naar de harttonen van de baby geluisterd. De hartslag is sneller dan de onze: het hartje klopt gemiddeld tussen de 110 en 150 keer per minuut.

RIJPHEID BAARMOEDERHALS

Soms vindt de arts/vroedvrouw het noodzakelijk dat er ook een vaginaal onderzoek gebeurt. Via dit onderzoek kan nagegaan worden of de baarmoederhals gesloten en lang blijft. Ook eventuele infecties kunnen zo opgespoord worden.

BLOEDONDERZOEK

Meestal wordt er tijdens je eerste bezoek aan de arts een bloedonderzoek uitgevoerd. Je bloed wordt o.a. gecontroleerd op:

- hemoglobinegehalte (opsporen van bloedarmoede)
- bloedgroep + rhesusfactor (positief of negatief)
- seksueel overdraagbare aandoeningen (HIV, Syphilis)
- hepatitis B en C (geelzucht)
- antistoffen tegen:
 - toxoplasmose (zie verder: een gezonde levensstijl)
 - rubella (rode hond)
 - cytomegalovirus (zie verder: een gezonde levensstijl)

SUIKERTEST

Tussen 24 en 28 weken wordt er een suikertest gedaan. Deze test bestaat uit het drinken van 50 g suikerwater waarna 1 uur later bloed afgenomen wordt. Voor deze test dien je vier uur op voorhand nuchter te blijven. Als de waarde te hoog is moeten verdere testen worden uitgevoerd.

ECHOGRAFIE

In de regel wordt tijdens elke raadpleging een echografie uitgevoerd.

8 weken

- bepalen van de juiste zwangerschapsleeftijd
- vaststellen van een eventuele meerlingzwangerschap

10-12 weken

- opsporen van anatomische afwijkingen
- nekplooimeting

20-22 weken

- ontwikkeling van de baby
- plaatsbepaling van de moederkoek (placenta)
- opsporen van orgaanafwijkingen

30-32 weken

- groei en ligging van de baby
- meten van de hoeveelheid vruchtwater
- plaatsbepaling van de moederkoek (placenta)

GROEP B STREPTOKOKKEN

Wanneer je ongeveer 36 weken zwanger bent, wordt er een vaginale wisser genomen om na te gaan of je positief test op groep B streptokokken. Bij een positieve test krijg je gedurende de arbeid preventief een antibioticum toegediend.

ONDERZOEK NAAR AANGEBOREN EN ERFELIJKE AANDOENINGEN

Tijdens de zwangerschap kunnen een aantal testen en onderzoeken gedaan worden om eventuele afwijkingen bij jouw baby vast te stellen (nekplooimeting via echografie, NIPT via bloedafname). De onderzoeken berekenen de kans op chromosoomafwijkingen: trisomie 21 (syndroom van Down), trisomie 13 (syndroom van Patau) & Trisomie 18 (Robertssyndroom).

NIPT:

Tijdens de zwangerschap circuleert er DNA van de baby in het bloed van de moeder. Na een bloedafname bij de zwangere vrouw kan met behulp van de NIPT de aanwezigheid van trisomie 21, 18 en 13 bij de baby opgespoord worden. Ook het geslacht van de baby kan hierdoor vastgesteld worden. Deze test wordt terugbetaald in België. Je betaalt zelf nog 8,68 euro remgeld als je bent aangesloten bij een Belgisch ziekenfonds. Ben je niet aangesloten bij een Belgisch ziekenfonds? Dan bedraagt je eigen inbreng voor de labotest 260 euro.

Enkel wanneer er een verhoogd risico bestaat op chromosoomafwijkingen bij de baby wordt een vlokentest of vruchtwaterpunctie voorgesteld.

Wanneer je niet wil dat er onderzoek gedaan wordt naar eventuele afwijkingen bij jouw baby, breng ons hiervan op de hoogte. Wij respecteren je wensen.

WANNEER JOUW HUISARTS OF ZIEKENHUIS CONTACTEREN?

- Bij bloedverlies
- Bij onverklaarbare buikpijn
- Bij vochtverlies
- Bij pijn bij het plassen
- Bij hevig braken
- Bij ziekte en koorts (38°C)
- Bij een val op de buik
- Bij een algemeen gevoel van onwel zijn
- Bij hoofdpijn boven de ogen
- Bij uitgesproken vochttopstapeling
- Bij afwezigheid van kindsbewegingen (laatste trimester)



KLACHTEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Eventuele klachten kunnen bij iedere vrouw en bij elke zwangerschap anders zijn. Hieronder staan de meest voorkomende ongemakken die zich kunnen voordoen.

VERMOEIDHEID

Vooral tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap kan je moe zijn. Veel vrouwen hebben dan meer behoefte aan slaap. Dit komt door hormonale veranderingen. Rust voldoende op de momenten dat dit mogelijk is.

MISSELIJKHEID

Vooral in de eerste drie tot vier maanden van de zwangerschap kan je last hebben van misselijkheid en braken. Niet eten maakt het meestal erger. Begin met een licht ontbijt en probeer daarna het eten over kleine, lichte maaltijden te verdelen. Wanneer je vaak moet braken en je geen voedsel of vocht meer kan binnenhouden, moet je zeker contact opnemen met je arts.

BRANDEND MAAGZUUR

Sommige vrouwen krijgen last van brandend maagzuur. Voedingsmiddelen zoals koffie, sinaasappelsap en vet kunnen de klachten verergeren. Beperk ook het gebruik van koolzuurhoudende dranken.

VAAK PLASSEN

Tijdens de zwangerschap moet je vaker dan normaal plassen. Naarmate de baarmoeder groeit, komt er meer druk op je blaas. Wanneer je echter een branderig gevoel hebt bij het plassen, moet je contact opnemen met je behandelende arts. Dit kan namelijk wijzen op een blaasinfectie.

STOELGANG

Tijdens de zwangerschap werken je darmen wat trager. Daardoor komt de ontlasting minder vaak en is deze ook harder. Vezelrijke voeding (rauwkost, fruit en volkoren producten) kan helpen. Zorg ook dat je voldoende drinkt en dagelijks tijd neemt voor wat lichaamsbeweging. Aambeien kunnen ontstaan. Ze zijn ongevaarlijk, maar kunnen pijnlijk zijn. Bespreek het met je arts.

GROEI- EN/OF REKPIJN

Groei- en/of rekpain is pijn of een zeurende last die je kan voelen ter hoogte van beide liesstreken. Dit kan al vroeg in de zwangerschap optreden en doorheen het verdere verloop aanhouden.

HARDE BUIKEN

Oefenweeën of harde buiken kunnen reeds vroeg in de zwangerschap (vanaf 20 weken) optreden. Deze mogen niet pijnlijk zijn en mogen niet meer dan een 20-tal keer per dag optreden.

SPATADERS

Sommige vrouwen krijgen tijdens de zwangerschap spataders. Vrouwen die aanleg tot spataders of zware benen hebben, kunnen best preventief speciale kousen dragen.

PIGMENTVLEKKEN

Tijdens de zwangerschap kunnen door de zon bruine vlekken in je gezicht ontstaan (zwangerschapsmasker). Een bruine lijn op de middellijn van de buik en donkerder kleuren van de zone rond de tepel zijn normaal. Bescherm je huid tegen de zon en blijf zo veel mogelijk in de schaduw.

EEN GEZONDE LEVENSTIJL

Over het algemeen kan je, als je zwanger bent, alles blijven doen wat je deed voor je zwanger was, zoals werk, sport,... Het is belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt en naar je lichaam luistert.

GEZOND ETEN EN DRINKEN

- Zorg ervoor dat je gezond en gevarieerd eet;
- Eten voor twee is niet nodig, maar diëten tijdens de zwangerschap is niet verstandig;
- Eet op regelmatige tijdstippen;
- Verse groenten en fruit zijn belangrijk omwille van vitaminen, mineralen en vezels;
- Aardappelen, (volkoren)brood, rijst en pasta zijn essentiële energiebronnen;
- Melk, kaas, eieren, vlees, kip en vis zijn noodzakelijk voor de calcium- en eiwitbehoeften van het groeiende kind en jezelf;
- Margarine, boter, plantaardige olie en vette vis voorzien in de behoefte aan vitamine A en D;
- Wees zuinig met suiker en snoep niet overmatig;
- Drink veel water, vers fruit- en groentesap;
- Drink voldoende melk;
- Wees heel matig met alle soorten frisdranken;
- Alcoholgebruik wordt afgeraden;
- Wees zuinig met koffie.

LICHAAMSBEWEGING

Voor sporten geldt: doe wat je altijd deed, maar verminder of stop bij klachten of wanneer het je meer vermoeit dan normaal. Zwemmen, fietsen en wandelen zijn ideale vormen van lichaamsbeweging.

ROKEN

Zelf roken, maar ook veelvuldig verblijf in een rokerige omgeving heeft een nadelige invloed op je zwangerschap. De schadelijke stoffen die in sigaretten zitten zorgen voor een verminderde doorbloeding van de placenta (moederkoek) waardoor er een verminderde zuurstoftoevoer is naar de baby. Kinderen van rokende moeders hebben vaker een lager geboortegewicht en worden dikwijls vroeger geboren. Tijdens hun eerste levensjaren hebben ze vaker ziekten aan de luchtwegen. Bovendien is geweten dat roken tijdens de zwangerschap of roken in de omgeving van het kind kort na de geboorte een sterk verhoogd risico geeft op wiegendood.

GOEDE HANDHYGIËNE

Was je handen voldoende en zeker na contact met openbare ruimten zoals stations, grootwarenhuizen,...

Was meermaals je handen bij contacten met kribbe en school. Probeer contact met urine, stoelgang en speeksel van kleine kinderen zoveel mogelijk te mijden. Kleine kinderen zijn namelijk vaak drager van het cytomegalovirus.



EXTRA AANDACHT

- Eet geen kazen die gemaakt zijn van rauwe melk. In rauwe melk kan de listeriabacterie groeien. Besmetting met deze bacterie kan gevolgen hebben voor je kind. Gepasteuriseerde melk en kazen kan je zonder risico gebruiken.
- Wanneer je geen antistoffen tegen toxoplasmose hebt, is het raadzaam om tijdens je volledige zwangerschap geen rauw of halfgaar vlees te eten. Doorbak je vlees altijd goed en vermijd lams- en schapenvlees. Rauwe groenten en fruit moet je goed wassen. Vermijd ook contact met de uitwerpselen van katten en trek handschoenen aan bij het tuinieren.
- Het cytomegalovirus wordt vaak door kleine kinderen overgedragen door middel van speeksel, urine en stoelgang. Deze ziekte kan van moeder op foetus worden overgedragen en kan afwijkingen bij de baby veroorzaken. Een goede handhygiëne kan besmetting voorkomen.



PRENATALE INFORMATIELESSEN

Vanaf het begin van je zwangerschap zijn jij en je partner van harte uitgenodigd op onze prenatale informatielessen. Deze lessenreeks m.b.t. de zwangerschap, arbeid en bevalling, borst- en flesvoeding wordt gegeven door vroedvrouwen verbonden aan het ziekenhuis.

De data en andere praktische info van de lessen vind je op onze website via de link: www.hhleuven.be/prenatale-infoles

RONDLEIDINGEN

Op verschillende tijdstippen doorheen het jaar, gemiddeld 2 keer per maand, organiseren we een rondleiding op het verloskwartier en de kraamafdeling. Op die manier kan je je een beter beeld vormen van het verloop van de bevalling en je verblijf. Je krijgt ook praktische informatie mee omtrent wat je moet meebrengen, waar je kan parkeren en aanmelden...

INSCHRIJVEN

Voor verdere informatie en een vlotte organisatie van de inschrijvingen voor de lessen en de rondleiding vragen wij je contact op te nemen met het secretariaat gynaecologie op het nummer 016 20 91 62.





KINESITHERAPIE

PRENATALE KINESITHERAPIE

Aanvullend op de prenatale informatielessen kan er ook prenatale kinesitherapie gevolgd worden. Dit is zinvol vanaf 28 à 32 weken zwangerschap.

OEFENINGEN TIJDENS JE VERBLIJF IN HET ZIEKENHUIS

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling verliest de bekkenbodempom aan kracht en uithouding. De kinesiste die tijdens het verblijf langs komt, zal je leren hoe je deze spieren bewust kan controleren en trainen. Zo kan je urineverlies, windjes niet kunnen ophouden, stoelgangproblemen en verzakking voorkomen. Ze geeft je nuttige tips ivm lichaamshouding, toilethouding en hoe deze oefeningen te integreren in je dagelijkse leven.

POSTNATALE KINESITHERAPIE

Na 4 weken (bij een vaginale bevalling) en na 6 weken (bij een keizersnede) kan je beginnen met postnatale kinesitherapie. Bij deze intense oefentherapie vormen de oefeningen van de eerste postnatale fase in het ziekenhuis de basis. In deze sessies ga je op een verantwoorde manier het spierkorset verstevigen en herstellen. Je kan hiervoor terecht in het ziekenhuis (afspraak te maken op 016 20 98 42) of bij een gespecialiseerde kinesist bij jou in de buurt. Deze vind je op www.vrouw-en-kine.be.



MOEDERSCHAPSRUST

Wanneer je zwanger bent, verwittig je best je werkgever aan de hand van een officieel attest waarop de vermoedelijke bevallingsdatum staat. Je gynaecoloog of huisarts bezorgt je dit.

MOEDERSCHAPSRUST VOOR WERKENDEN

De moederschapsrust voor werkenden bestaat uit 15 weken (17 weken voor meerlingzwangerschappen).

HET PRENATAAL VERLOF

Het prenataal verlof bedraagt 6 weken en mag je laten ingaan vanaf 34 weken zwangerschapsduur (32 weken voor meerlingen). Hiervan moet minimum 1 week voor de bevallingsdatum genomen worden (anders verlies je deze week rust).

POSTNATAAL VERLOF

Het postnataal verlof bedraagt minimum 9 weken. Samen met het prenataal verlof (6 weken) bedraagt dit 15 weken. Indien de baby prematuur geboren wordt bestaan er uitzonderingen voor deze algemene regel.

BIJKOMENDE MOGELIJKHEDEN

Andere mogelijkheden tot uitbreiding van de moederschapsrust zijn o.a. borstvoedingsverlof, ouderschapsverlof, loopbaanonderbreking, adoptieverlof,... Gezien deze regelingen altijd gekoppeld zijn aan een CAO, neem je voor meer informatie best contact op met je werkgever.

GEBORTEVERLOF

Voor de partner is er door de wet na de geboorte 10 dagen geboorteverlof voorzien. Hij of zij mag deze dagen vrij kiezen, binnen de vier maanden te rekenen vanaf de dag van de bevalling.

VOOR MEER INFORMATIE KAN JE ALTIJD TERECHT BIJ JE MUTUALITEIT OF OP DE SOCIALE DIENST VAN HET ZIEKENHUIS.



GOED VOORBEREID

ZELFSTANDIGE VROEDVROUW

Zodra je zwanger bent kan je best al op zoek gaan naar een zelfstandige vroedvrouw. Zij kan je deels opvolgen tijdens de zwangerschap maar ook na de bevalling. Ze kan je advies geven, je vragen beantwoorden en je ondersteunen. **Een volledige lijst van vroedvrouwen kan je vinden op de site van de Vlaamse Organisatie van Vroedvrouwen: www.vbov.be**

KRAAMHULP, GEZINSHULP,...

Tijdens de zwangerschap of na de geboorte kan kraamzorg je bijstaan onder meer bij de verzorging van je baby en de gewone huishoudelijke taken. Indien nodig kan deze hulp verder gezet worden door de diensten gezinshulp.

Het is handig om tijdens je zwangerschap reeds te informeren bij je mutualiteit welke diensten en tussenkomst zij verlenen. Je kan ook zelf contact opnemen met de betreffende diensten. **Voor hulp bij je zoektocht kan je steeds beroep doen op onze sociale dienst: 016 20 99 38**

VBOV – Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen

www.vbov.be
www.vroedvrouwen-oostbrabant.be
Haantjeslei 185-01
2000 Antwerpen
03 218 89 67

KRAAMZORG

Landelijke Thuiszorg

www.landelijkethuiszorg.be
Remylaan 4b
3018 Wijgmaal
016 24 49 24

Familiehulp Leuven

www.familiehulp.be
Martelarenlaan 6A
3010 Leuven
016 29 81 30

Solidariteit voor het Gezin

www.solidariteit.be
Afdeling Tienen
Minderbroedersstraat 30
3300 Tienen
016 78 16 59

ARBEID & BEVALLEN

DE BEVALLING KONDIGT ZICH AAN

HET BEGIN VAN DE ARBEID

De arbeid begint meestal met weeën. Deze weeën of contracties zijn pijnlijk en komen met een bepaalde regelmaat terug. Naarmate de duur volgen ze elkaar sneller op en worden ze ook steeds pijnlijker. Deze contracties zorgen voor een verweking, verstrijking en ontsluiting van de baarmoederhals.

NAAR HET ZIEKENHUIS

Wanneer de weeën kort op elkaar beginnen te volgen (om de 5 à 10 min.), word je in het ziekenhuis verwacht. Dit betekent zeker niet dat je zo lang moet wachten. Je mag altijd eerder naar het ziekenhuis komen.

Let op: bij vochtverlies, pijnlijke harde buiken, hevige buikpijn, overvloedig bloedverlies of verminderde kindsbewegingen vragen wij om contact op te nemen met het verloskwartier.

**WANNEER JE BLOED VERLIEST, GELIEVE
ONMIDDELIJK CONTACT OP TE NEMEN.
TEL.: 016 20 92 91 OF 016 20 96 69**

WAAR MELD JE JE AAN IN HET ZIEKENHUIS?

Als de baby zich aankondigt, word je verwacht op het verloskwartier, op de vijfde verdieping van gebouw O.

- Overdag (tussen 7u00 en 22u) kan je rechtstreeks naar de verloskamer.
- Vanaf 22u meld je je aan via de nachtbel aan de ingang van gebouw O.
- In geval van nood kan je beroep doen op een ziekenwagen. De onkosten worden je aangerekend per kilometer. Afhankelijk van het ziekenfonds krijg je een deel van deze kosten terugbetaald.
- Je kan steeds met je wagen tijdelijk aan de ingang van gebouw O parkeren, op de kiss & ride parking. Nadien is het de bedoeling dat je de wagen elders parkeert, zoals in de betaalparking (QPark) Heilig Hart in de Naamsestraat tegenover het ziekenhuis.



PRAKTISCH

De toegang naar het verloskwartier en de materniteit bevindt zich rechts van het onthaal. Loop de gang in richting de automatische draaideur en liften.



WAT BRENG JE MEE?

VERLOSKWARTIER

- een kort nachtkleedje of een T-shirt met korte, brede mouwen (voor de bevalling)
- handdoeken en washandjes
- persoonlijk toiletgerief (zeep, shampoo, tandenborstel, tandpasta,...)
- kamerjas
- pantoffels
- body + pakje + muts voor de baby
- identiteitskaart
- bloedgroepkaart
- eventuele hospitalisatieverzekeringpapieren
- naam, adres en telefoonnummer van een contactpersoon die, buiten jezelf, inlichtingen over jou kan verschaffen

MATERNITEIT

VOOR DE BABY

- een 8-tal hemdjes (maat 50-56), liefst van katoen en gewassen (gevoelige babyhuid!)
- voldoende pyjamaatjes/kruippakjes
- sokjes
- handschoentjes (om te voorkomen dat de baby zichzelf krabt)
- mutsje
- dekentje (gewassen) voor de baby bij vertrek naar huis

VOOR JEZELF

- nachtkleding (ongeveer 3), eventueel aangepast aan borstvoeding
- voldoende ruim zittende slipjes (ongeveer 10)
- BH's, eventueel aangepast aan borstvoeding
- handdoeken en washandjes
- persoonlijk toiletgerief (zeep, shampoo, tandenborstel, tandpasta,...)
- kamerjas en pantoffels
- kleding voor jullie vertrek uit het ziekenhuis (mama + baby)



NAAR DE VERLOSKAMER

Op de verloskamer krijg je je persoonlijke kamer waar je tijdens de arbeid en bevalling zal verblijven, tot je met je baby naar de materniteit verhuist. Op de verloskamer is geen bezoek toegestaan. Doorgaans word je tijdens de hele arbeid en bevalling door eenzelfde vroedvrouw begeleid.

Je wordt aan de monitor gelegd waarmee we de hartslag van je baby volgen en de contracties van je baarmoeder registreren.

VERLOOP VAN DE ARBEID

We laten de arbeid zoveel mogelijk spontaan verlopen, maar bewaken wel de vooruitgang (vorderende ontsluiting) en het welzijn van de baby. Soms kan het nodig zijn de vliezen te breken en een weeënstimulerend middel te geven.

HOUDINGEN TIJDENS DE ARBEID

In de arbeidskamer is er de mogelijkheid om de weeën op te vangen in bad, op een skippy-bal, een zitkruk, lianen... De vroedvrouw zal je hierbij adviseren. Ook je partner kan je helpen door je onderrug, benen, voeten,... zachtjes te masseren.

EPIDURALE VERDOVING

Wanneer je een epidurale verdoving wenst, is dit mogelijk. Via een ruggenprik plaatst de anesthesist een heel fijn buisje tussen twee wervels tot in de peridurale ruimte. Via dit buisje wordt de verdoving toegediend. Deze werkt tot na de bevalling. De extra toediening van pijnstillers heb je zelf onder controle via een pijnpomp.

DE BEVALLING

Bij volledige ontsluiting mag je beginnen persen. Alleen je partner, de vroedvrouw (eventueel ook een leerling-vroedvrouw) en de gynaecoloog zijn aanwezig bij dit intieme gebeuren. Indien wenselijk is ook de kinderarts aanwezig bij de bevalling.

KUNSTVERLOSSING

Soms wordt er weloverwogen besloten om tot een kunstverlossing (zuignap, verlostang of dringende keizersnede) over te gaan. De gynaecoloog en de vroedvrouw zullen je op dat moment goed informeren en begeleiden.

Keizersneden gebeuren ook op de verlosafdeling en meestal onder epidurale verdoving. Ook in deze situatie kan je partner aanwezig blijven. Soms dient echter een keizersnede onder algemene narcose uitgevoerd te worden. In deze situatie kan de partner niet aanwezig blijven en wacht hij/zij in de arbeidskamer.

GEPLANDE KEIZERSNEDE

Wanneer je baby geboren wordt met een geplande keizersnede, dan word je de dag zelf verwacht op de verloskamer. De vroedvrouw zorgt voor de nodige voorbereidingen. Voor praktische regelingen is het ook mogelijk om de avond voordien te worden opgenomen.



NA DE BEVALLING

Na de bevalling verblijf je samen met de baby nog een tweetal uren op de bevallingskamer ter observatie (samentrekken van de baarmoeder, bloedverlies, pols, bloeddruk,...). Daar word je opgefrist door de vroedvrouw. Ook de eerste borst- of flesvoeding kan gegeven worden. Nadien word je samen met je partner en de baby naar je definitieve kamer gebracht op de kraamafdeling.

JE BABY HEEFT EXTRA ZORGEN NODIG?

ZIEKENHUISVERBLIJF

Tijdens de eerste dagen na je bevalling word je samen met je baby opgevangen door ons verloskundig team.

De dag van de bevalling wordt beschouwd als dag 0. Je mag het ziekenhuis verlaten op dag 3 bij een eerste kindje. Bij een volgende baby mag je op dag 2 naar huis.

Hebben jij of je kindje toch nog extra zorgen nodig, dan kan overwogen worden om het ziekenhuisverblijf te verlengen. Dit gebeurt in samenspraak met je gynaecoloog en kinderarts.

Meer informatie over het verblijf op de materniteit, jouw verzorging en die van je kindje, lees je in ons "kraamtijdboekje", dat je op de kraamafdeling ontvangt.

Als je baby extra zorgen nodig heeft, dan gebeurt dit in een speciaal daarvoor uitgeruste babykamer die zich naast de verloskamer bevindt. De baby wordt er opgevangen op een verwarmde babytafel met de mogelijkheid om aangepaste zorg toe te dienen.

OPNAME OP DE DIENST NEONATOLOGIE

Soms gebeurt het dat de pasgeboren baby onverwacht extra zorgen vraagt. Dit kan ook gebeuren wanneer de baby een aantal uren of zelfs een paar dagen oud is. Dan gebeurt er een opname op de dienst neonatologie. Die bevindt zich naast de verloskamer.

Omdat het contact tussen jou en je baby van heel groot belang is, kan je, als ouder, elke dag onbepert je baby bezoeken. Je wordt zoveel mogelijk betrokken bij de verzorging. Om de rust van alle baby's te waarborgen zijn alleen de ouders binnen deze afdeling toegelaten. Er is mogelijkheid voor de familie om onder begeleiding de baby kort te bezoeken.



GEBORTEWENSEN

Voornaam en naam moeder:

.....

Voornaam en naam partner:

.....

JULLIE GEBORTEWENSEN

Als verloskundig team zijn wij graag op de hoogte van jullie wensen en verwachtingen omtrent de geboorte van jullie kindje. Wij staan open voor jullie persoonlijke keuzes, om zo van de bevalling een aangename en positieve gebeurtenis te maken. We raden je aan deze vragenlijst eventueel samen met je partner te overlopen. Het kan zijn dat er tijdens het invullen nog bijkomende vragen bij jou of je partner de kop op steken. Bespreek deze gerust met je gynaecoloog en/of vroedvrouw.

Dit geboortepan gaat uit van een normale zwangerschap en bevalling. Bij problemen dien je met je gynaecoloog en pediater eventuele beperkingen of alternatieve mogelijkheden te bespreken.

TIJDENS JE ARBEID

- Ik zou graag kunnen rond wandelen
- Ik zou graag vrij willen bewegen en regelmatig van houding veranderen
- Ik zou graag kunnen drinken (klare dranken bv. water en sportdranken)
- Ik wil graag mijn eigen muziek meebrengen om te beluisteren
- Ik zou graag zo weinig mogelijk gestoord worden
- Ik zou graag de lichten gedempt houden
- Ik zou graag, buiten mijn partner, nog één andere persoon aanwezig hebben (vb. zelfstandige vroedvrouw, ...)
- Ik wens aangesproken te worden met mijn voornaam

Pijnstilling

- Ik wens gebruik te maken van alternatieve pijnbestrijdingsmethodes, zoals het relaxatiebad, de zitbal, de baarkruk, ademhalingsoefeningen...
- Ik wens op het moment zelf te beslissen voor een epidurale verdoving, ook al heb ik daar op voorhand geen melding van gemaakt

Monitoring

- Ik zou liever niet de hele arbeid aan de uitwendige monitor willen, tenzij de toestand van de baby dit vereist
- Ik wens geen inwendige monitoring, tenzij de toestand van de baby dit vereist

GEBORTE VAN JE BABY

- Ik zou graag in de mate van het mogelijke zelf de positie kiezen in dewelke ik zou willen bevallen
- Ik zou graag op de baarkruk willen bevallen als de situatie het toelaat
- Ik zou graag een spiegel in de buurt hebben, zodat ik het hoofdje kan zien
- Ik zou graag de kans hebben om de baby zijn hoofdje te voelen
- Ik zou graag mijn baby zelf willen aannemen bij de geboorte

Episiotomie

- Ik zou graag een knip vermijden tenzij dit echt noodzakelijk is
- Ik verkies een knip boven een scheur

ONMIDDELIJK NA DE GEBORTE VAN JE BABY

- Ik wens dat de navelstreng niet onmiddellijk na de geboorte wordt doorgeknipt
- Ik wil dat mijn partner de navelstreng doorknipt
- Ik wil de navelstreng zelf doorknippen

- Ik wil mijn navelstreng doneren voor de wetenschap
- Ik wens te skinnen (kangoeroezorg) wanneer de toestand van mijn baby het toelaat
- Als mijn baby extra zorgen nodig heeft, wil ik dat mijn partner bij de baby mag blijven
- Ik wens de placenta te zien
- Ik wens de placenta te bewaren

KEIZERSNEDE

- Indien een keizersnede noodzakelijk is, wil ik deze graag zo natuurlijk mogelijk laten verlopen, dit om de moeder-kindbinding zo goed mogelijk te laten verlopen
- Ik verkies gedempt licht tijdens de keizersnede
- Ik wens mijn baby zo snel mogelijk na de geboorte te zien en eventueel te kunnen aanraken
- Ik verkies zo snel mogelijk zelf te kunnen skinnen met mijn baby, wanneer onze beide toestanden het toelaat
- Ik verkies dat mijn partner zo snel mogelijk kan skinnen met onze baby, wanneer de toestand van de baby het toelaat

FOTO – VIDEO MOMENT

- Ik wil dat mijn partner foto's neemt tijdens de arbeid en/of bevalling
- Ik wil dat mijn partner een video opname maakt tijdens de arbeid en/of bevalling

VOEDING VAN JE BABY

- Ik wil graag borstvoeding geven
- Ik wil graag flesvoeding geven
- Ik wil graag zelf bepalen wanneer mijn baby een fles mag bij krijgen, ondanks ik borstvoeding geef

TIJDENS JE VERBLIJF OP DE KRAAMAFDELING

- Ik wil graag een eenpersoonskamer, zodat mijn partner eventueel kan blijven slapen
- Ik wil graag op een tweepersoonskamer verblijven (overnachting partner is niet mogelijk)

Dingen die we zelf nog wensen toe te voegen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTITIES / AFSPRAKEN





Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

Naamsestraat 105, 3000 Leuven