

Zwangerschaps brochure

*Dichtbij
beter.*



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

Welkom!



Welkom op onze dienst verloskunde. Ons multidisciplinair team van gynaecologen, kinderartsen, vroedvrouwen en andere medewerkers zullen zich inzetten om je tijdens je zwangerschap en bevalling zo goed mogelijk te begeleiden.

Zwanger zijn is een intense gebeurtenis. Het is een tijd van grote veranderingen, daarom is het belangrijk om voor de geboorte na te denken over wat je nodig hebt voor een goede start als toekomstige ouder. De nodige informatie krijg je allereerst rechtstreeks van je zorgverleners (gynaecoloog, zelfstandige vroedvrouw, huisarts). Deze brochure dient louter ter ondersteuning van die informatie.

Het eerste deel van deze brochure focust op je zwangerschap, met onderwerpen zoals de ondersteuning die je kan krijgen, richtlijnen voor een gezonde levensstijl en je zwangerschapstraject, opgedeeld per maand. In het tweede deel vind je een uiteenzetting van je bevalling zelf: praktische richtlijnen, het verloop van de arbeid ...

Veel leesplezier!

Tip! Gebruik de mynexuzhealth-app om je medisch dossier te raadplegen. Je kan er o.a. de resultaten van je NIPT-test terugvinden. Ook tijdens je verblijf in het ziekenhuis is de app handig, je kan er bijvoorbeeld je maaltijdvoorkeuren mee doorgeven.



Deel 1: je zwangerschap

- p. 5** **Ondersteuning tijdens je zwangerschap**
- p. 6** **Een gezonde levensstijl**
- p. 8** **Mogelijke klachten tijdens je zwangerschap**
- p. 10** **Ons infomoment**
- p. 11** **Je zwangerschapstraject**

Deel 2: je bevalling

- p. 18** **Je bevalling**
 - p. 19** Praktisch
 - p. 20** De arbeid
 - p. 22** Je bevalling
 - p. 24** Na de bevalling
- p. 26** **Je verlof**

Deze publicatie is een uitgave van de dienst gynaecologie, in samenwerking met de dienst communicatie van het Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via communicatie@hhleuven.be.

Deze brochure is opgemaakt in juni 2025 en bevat de afspraken en informatie die op dat moment van kracht waren. Onze website www.hhleuven.be bevat steeds de meest actuele informatie.

De beelden in deze brochure werden gemaakt door Marie Hendrix en Liesbeth Faes.

Deel 1

Je zwangerschap

Wist je dat?

We ook een instagrampagina (@ouderkind_hhleuven) hebben met tips en weetjes over zwangerschap, bevalling en de zorg van je kindje. Check zeker de QR-code!



Gedurende je zwangerschap word je opgevolgd door:



Je gynaecoloog



Je huisarts



Je zelfstandige vroedvrouw

Afhankelijk van het verloop van je zwangerschap of je eigen voorkeur kan de begeleiding meer of minder intensief zijn. Indien je zwangerschap meer risico inhoudt, bijvoorbeeld bij een meerlingzwangerschap, word je steeds in het ziekenhuis door je gynaecoloog opgevolgd.

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

Enkele nuttige telefoonnummers

Verloskamer

016 20 92 91

Secretariaat gynaecologie

016 20 91 62

Materniteit

016 20 92 88

Financiële dienst

016 20 93 12

Dienst patiëntenbegeleiding

016 20 99 16

Ondersteuning tijdens je zwangerschap

Naast je team in het ziekenhuis kan je ook beroep doen op verschillende andere zorgpartners.

Huisarts

Samen met je gynaecoloog en vroedvrouw volgt je huisarts je zwangerschap mee op. Informeer hem/haar dus zeker over je zwangerschap.

Zelfstandige vroedvrouw

Zodra je zwanger bent, kan je best al op zoek gaan naar een zelfstandige vroedvrouw. Zij volgt je mee op tijdens je zwangerschap en is essentieel om je na je bevalling thuis te ondersteunen. Een lijst van vroedvrouwen vind je via onderstaande website en QR-code.

VBOV – Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen

www.vbov.be
03 218 89 67



Kind & Gezin

Kind & Gezin is een organisatie van de Vlaamse Overheid die de ontwikkeling van je kind opvolgt via diverse contactmomenten. Registreer je zwangerschap via mijn.kindengezin.be en vraag alvast een startgesprek aan. Zo maak je ook kennis met hun dienstverlening in je buurt.

Kraamhulp, gezinshulp ...

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

Het is handig om tijdens je zwangerschap al te informeren bij je mutualiteit welke diensten en tussenkomst zij verlenen. Voor hulp bij je zoektocht kan je steeds beroep doen op onze sociale dienst: 016 20 99 16.

Een gezonde levensstijl

Over het algemeen kan je tijdens je zwangerschap alles blijven doen wat je voordien deed, zoals werk, sport ... Het is vooral belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt en naar je lichaam luistert.

Gezond eten en drinken

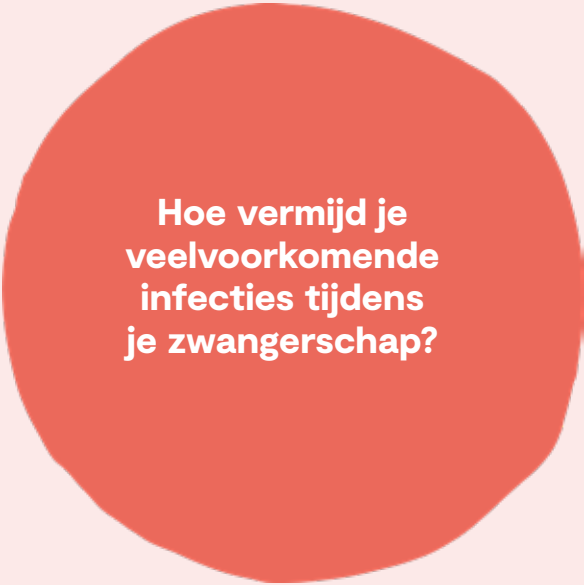
- Zorg ervoor dat je gezond en gevarieerd eet
- Eten voor twee is niet nodig, maar diëten is niet verstandig
- Eet op regelmatige tijdstippen
- Verse groenten en fruit zijn belangrijk omwille van hun vitaminen, mineralen en vezels
- Aardappelen, (volkoren)brood en pasta zijn essentiële energiebronnen en leveren ook vitaminen, mineralen, vezels en plantaardige eiwitten op
- Melkproducten, calciumverrijkte sojaproducten, eieren, vlees, kip en vis, maar ook noten en peulvruchten zijn noodzakelijk voor de calcium- en eiwitbehoeften van je groeiende baby en jezelf
- Margarine, boter, plantaardige olie en vette vis voorzien in de behoefte aan vitamine A en D en essentiële vetzuren
- Wees zuinig met sterk bewerkte voedingsmiddelen: deze bevatten vaak veel suiker, vet en/of zout
- Drink veel water
- Wees zuinig met alle soorten frisdranken
- Drink geen alcohol
- Beperk de inname van cafeïne (maximaal 300 mg/dag)

Lichaamsbeweging

Voor sporten geldt: doe wat je altijd deed, maar verminder of stop bij klachten of uitputting. 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. Roken kan zorgen voor een verminderde doorbloeding van de placenta en dus een verminderde zuurstoftoevoer naar de baby, een lager geboortegewicht, een vroegtijdige geboorte, luchtwegenproblemen en wiegendood.



Hoe vermijd je veelvoorkomende infecties tijdens je zwangerschap?



Toxoplasmose

Je kan deze infectieziekte krijgen via rechtstreeks contact met uitwerpselen van katten en door het eten van besmet rauw/halfgaar vlees en slecht gewassen rauwe groenten. Mogelijke gevolgen voor je baby zijn ernstige afwijkingen aan de hersenen en ogen, stuipen, groeivertraging en een verhoogd risico op miskraam.

Wanneer je geen antistoffen tegen toxoplasmose hebt, is het raadzaam om er tijdens je volledige zwangerschap voor te zorgen dat je je vlees altijd goed doorbakt. Vermijd ook lams- en schapenvlees. Rauwe groenten en fruit moet je goed wassen. Mijd het uitkuisen van een kattenbak en trek handschoenen aan bij het tuinieren.

Listeriabacterie

Besmetting met deze bacterie kan ernstige gevolgen hebben voor je baby, zoals bloedvergiftiging, hersenvliesontsteking en/of een miskraam. Eet daarom geen kazen die gemaakt zijn van onbehandelde melk (dit zijn voornamelijk zachte kazen zoals brie en camembert). Doordat de melk onbehandeld is, kan de bacterie erin groeien. Behandelde melk en kazen kan je zonder risico eten.

Cytomegalovirus

Deze ziekte wordt door kleine kinderen overgedragen via alle lichaamsvloten (bijvoorbeeld urine, speeksel, stoelgang). Het virus kan doofheid en mentale stoornissen veroorzaken bij je baby.

Een goede handhygiëne kan besmetting voorkomen: was je handen voldoende en zeker na contact met kleine kinderen en openbare ruimtes zoals stations, grootwarenhuizen ...

Mogelijke klachten tijdens je zwangerschap

Eventuele klachten kunnen bij iedere vrouw en bij elke zwangerschap anders zijn. Hier vind je de meest voorkomende zwangerschapsongemakken.

Vermoeidheid

Voornamelijk tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap kan je moe zijn. Veel vrouwen hebben dan meer behoefte aan slaap. Dat komt door hormonale veranderingen. Neem voldoende rust.

Brandend maagzuur

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

Harde stoelgang

Je darmen werken wat trager wanneer je zwanger bent. Daardoor komt de ontlasting minder vaak en is die ook harder. Vezelrijke voeding, zoals rauwkost, fruit en volkorenproducten, kan helpen. Zorg ook dat je voldoende drinkt en dagelijks tijd neemt voor wat lichaamsbeweging. Ook aambeien kunnen ontstaan. Ze zijn ongevaarlijk, maar mogelijks pijnlijk. Eventuele ongemakken daardoor kan je bespreken met je vroedvrouw.

Misselijkheid

Vooraf 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 je dag met een licht ontbijt en probeer daarna het eten over kleine, lichte maaltijden te verdelen.

Vaak plassen

Tijdens de zwangerschap moet je vaker dan normaal plassen. Dat komt doordat er meer druk op je blaas komt naarmate de baby groeit.

Groei- en/of rekpijn

Groei- en/of rekpijn 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

Harde buiken of oefenweeën kunnen reeds vroeg in de zwangerschap (vanaf 20 weken) optreden. Het zijn kleine spiersamentrekkingen van je baarmoeder waarbij je buik heel even strak en hard aanvoelt. Deze oefenweeën mogen niet pijnlijk zijn en mogen niet meer dan een 20-tal keer per dag optreden. Voldoende rusten en magnesium innemen, kunnen je baarmoederspieren ontspannen.



Pigmentvlekken

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

Spataders

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

Wanneer moet je zeker je huisarts/ het ziekenhuis contacteren? (016 20 92 91)

- Bij bloedverlies
- Bij onverklaarbare buikpijn
- Bij vochtverlies
- Bij een branderig gevoel of pijn bij het plassen
- Bij hevig braken
- Bij het niet meer binnenhouden van voedsel/vocht
- Bij ziekte en koorts (vanaf 38°)
- 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 (in het laatste trimester)

Ons infomoment

Voor zowel de infosessie als de rondleiding kan je inschrijven via de mynexuzhealth-app of via het secretariaat van gynaecologie (016 20 91 62).

Wij organiseren in ons ziekenhuis prenatale infosessies in kleine kring (maximaal 5 koppels per sessie) die je kan bijwonen. Daarbij gaan we uitgebreid in op het verloop van een bevallingsdag, verschillende bevallingshoudingen en de allereerste zorgen voor je kindje. Ook reiken we je tools aan om je zo goed mogelijk voor te bereiden op je bevalling. Je kan al je vragen stellen aan de aanwezige vroedvrouwen. Aansluitend kan je ons verloskwartier en de kraamafdeling bezoeken. De totale kostprijs bedraagt 15 euro per koppel. Je kan ook gratis een korte rondleiding volgen.

Het ideale moment om de infosessie en/of rondleiding in te plannen is vanaf het tweede deel van je zwangerschap (ongeveer 20-22 weken).



Je zwangerschaps traject

Maand 1

Week 1-5



Tijdens de **eerste maand** van je zwangerschap is het wenselijk om je huisarts op de hoogte te brengen van je positieve zwangerschapstest en samen een bloedafname te plannen. Je hoeft nog niet op controle bij de gynaecoloog of vroedvrouw.

Het is mogelijk dat er een aantal zwangerschapsklachten opsteken: tot en met de derde maand van je zwangerschap kan je vermoeidheid ervaren en tot en met de vierde maand kan je last hebben van misselijkheid (zie p. 8).

To do

- ☐ Neem dagelijks foliumzuur (tot week 12)
- ☐ Pas je voeding aan (zie p. 6)
- ☐ Plan je 8 weken afspraak bij je gynaecoloog
- ☐ Als het griepseizoen is, laat je je best vaccineren tegen griep
- ☐ Ga op zoek naar een zelfstandige vroedvrouw via www.vroedvrouwen.be
- ☐ Registreer je zwangerschap op “Mijn Zwangerschap”, via het portaal van de Vlaamse Overheid



Wanneer je **8 weken** zwanger bent, ben je welkom bij de gynaecoloog voor je startafpraak. Tijdens die afspraak verzamelt je arts relevante informatie over jou en de zwangerschap, bijvoorbeeld: informatie over je algemene gezondheid, menstruele cyclus, eventuele vorige zwangerschappen en bevallingen, erfelijke aandoeningen binnen de familie ... Heb je vragen hierover? Aarzel niet om ze te stellen.

Ook voert de gynaecoloog een echografie uit om de zwangerschapsduur en bevallingsdatum te bepalen en het aantal foetussen te controleren.

Daarnaast zullen bij elke controle gedurende je zwangerschap, zowel bij je gynaecoloog als bij je vroedvrouw als bij je huisarts, je lichaamsgewicht en bloeddruk gecontroleerd worden.



Tussen **week 6 en week 10** van je zwangerschap ga je tevens best op controle bij je vroedvrouw. Je overloopt informatie over je leefgewoonten en omgeving aan de hand van een vragenlijst. Meer weten? Surf dan naar www.borninbelgiumpro.be. Ook kunnen jullie samen je zorgplan voor de zwangerschap opstellen.

Maand 2

Week 6-9

To do

- ☐ Neem dagelijks foliumzuur
- ☐ Plan je tandartsbezoek voor tijdens je tweede trimester
 - Als je zwanger bent, heb je meer kans op gebitsproblemen. Daarom is het belangrijk om naar de tandarts te gaan.
- ☐ Regel je kinderopvang
- ☐ Doe aangifte van je zwangerschap bij je werkgever
 - Dit kan aan de hand van een officieel attest waarop de vermoedelijke bevallingsdatum staat. Je arts bezorgt je dit.

Maand 3

Week 10-13



In de **12de week** van je zwangerschap ga je naar je gynaecoloog voor de eerste trimesterecho, die dient om anatomische afwijkingen op te sporen. Ook voert de arts een bloedonderzoek uit. De resultaten van dat onderzoek worden nadien met je besproken.

Tijdens dat consult wordt ook de kans op chromosoomafwijkingen nagekeken: trisomie 21 (syndroom van Down), trisomie 13 (syndroom van Patau) en trisomie 18 (Robertssyndroom).

Dat gebeurt in 2 delen: enerzijds met een nekplooiemeting, waarbij de nekdikte van de foetus via echografie gemeten wordt, en anderzijds met een NIPT-test (bloedafname). Tijdens de zwangerschap circuleert er immers DNA van de baby in het bloed van de moeder. Ook het geslacht van de baby kan door middel van deze NIPT-test vastgesteld worden. De 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.



Je bloed wordt o.a. gecontroleerd op:

- Hemoglobinegehalte (opsporen van bloedarmoede)
- Bloedgroep + rhesusfactor (positief of negatief)
- Seksueel overdraagbare aandoeningen (HIV, Syfilis)
- Antistoffen tegen toxoplasmose, cytomegalovirus (zie p. 7) en rubella (rode hond)

To do

- ☐ Neem dagelijks foliumzuur
- ☐ Doe aangifte van je zwangerschap bij je ziekenfonds



Wanneer je **16 weken** zwanger bent, ga je naar je huisarts of vroedvrouw ter controle. Naast je lichaamsgewicht en bloeddruk, wordt vanaf nu bij elke controle ook naar de harttonen van de baby geluisterd en wordt de fundushoogte (gebied onder je navel waar je schaambeentjes begint) gemeten. Aan de hand van de fundushoogte kan de groei van de baarmoeder worden nagegaan en of de baby voldoende groeit. Dat gebeurt door het aftasten van de baarmoeder met de handen op de buik.

Maand 4

Week 14-18

To do

- ☐ Bespreek de verlof mogelijkheden met je werkgever
 - Meer weten hierover? Check dan zeker de website van de Vlaamse overheid (www.vlaanderen.be).
- ☐ Vraag kraamzorg aan
- ☐ Plan je griepvaccin als je dit nog niet gedaan hebt
- ☐ Denk na over de voeding voor je baby
 - Wil je borst- of flesvoeding geven? Bespreek dit gerust met je zorgverstrekker.

Wist je dat?

De hartslag van een baby sneller is dan de onze:
het hartje klopt gemiddeld tussen de 110 en 150 keer per minuut.

Maand 5

Week 19-22



Tijdens **week 21** ga je naar je gynaecoloog voor je tweede trimesterecho. Dat is een structurele echografie van alle organen van de baby om de ontwikkeling van de baby op te volgen, de plaats van de placenta te bepalen en eventuele orgaanafwijkingen op te sporen.

Ook wordt vanaf 21 weken een urineonderzoek toegevoegd aan de routineuze controles. Daarbij wordt telkens gecontroleerd op de aanwezigheid van suiker en eiwitten, om respectievelijk suikerziekte en een urineweginfectie op te sporen.

Vanaf 20-22 weken kan je deelnemen aan onze prenatale infosessie en/of een rondleiding volgen (zie p. 10).

Vanaf 20 weken is het mogelijk dat je harde buiken ervaart (zie p. 8).

To do

- ☐ Start met de samenstelling van je babyuitzet
- ☐ Start met de eventuele geboortelijst

Maand 6

Week 23-27

Wist je dat?

Als je met de trein reist, kan dat vanaf nu in eerste klas met een ticket voor tweede klas. Daarvoor heb je een medisch attest of de kaart 'zwangerschapsattest' (uitgegeven door 'Kind en Gezin') ingevuld door een arts die de vermoedelijke bevallingsdatum erop vermeldt, nodig.



Tijdens week 25 van je zwangerschap ga je op controle bij je vroedvrouw. Er wordt een suikertest gedaan om je te screenen op zwangerschapsdiabetes. Deze test bestaat uit het drinken van 50 gram suikerwater waarna een uur later bloed afgenomen wordt. Daarvoor dien je vier uur op voorhand nuchter (niet eten of drinken) te blijven. Als de waarde te hoog is, worden er verdere testen uitgevoerd.

Samen met de standaardonderzoeken worden vanaf nu ook de kindsbewegingen bij elke consultatie gecontroleerd.

To do

- ☐ Voorbereiding van de geboorte: denk na over je bevalling
 - Neem de verschillende opties door en bepaal wat voor jou belangrijk is
- ☐ Vraag perinatale (periode vanaf de zwangerschap tot na de geboorte) kinesithérapie aan
- ☐ Vraag het startbedrag (groeipakket) aan
 - Elk kind krijgt éénmalig een startbedrag van iets meer dan 1000 euro bij diens geboorte. Dit bedrag aanvragen kan via de website van de Vlaamse Overheid.
- ☐ Vanaf 26 weken kan je de erkenning van je kind regelen als je ongehuwd bent. Zo heeft elke ouder dezelfde rechten en plichten.





In de **28ste week** van je zwangerschap ga je op controle bij je huisarts. Je bespreekt de resultaten van je suikertest en wordt eventueel gevaccineerd tegen kinkhoest. Vanaf het derde trimester wordt ook telkens de ligging van je baby gecontroleerd.



Wanneer je **31 weken** zwanger bent, heb je een afspraak bij de gynaecoloog voor je derde trimesterecho om de groei van de baby op te volgen. Je arts controleert de groei en ligging van de baby, meet de hoeveelheid vruchtwater en bepaalt de plaats van de placenta.

Naast de standaardonderzoeken, worden tijdens deze consultatie eenmalig je indaling en contracties gecontroleerd.

Overweeg je prenatale (voor de geboorte) kinesitherapie? Vanaf 28-32 weken is het zinvol om dat op te starten.

To do

- ☐ Mensen in de omgeving van de baby laten zich vaccineren tegen kinkhoest
- ☐ Start met de voorbereiding van je geboorteaankondiging
 - Het ontwerp, de keuze van het drukwerk, de geadresseerden, de doopsuiker ...
- ☐ Oefen al een beetje: installeer het draagbaar autostoeltje al eens in de wagen, probeer de buggy al een keer aan te passen ...
- ☐ Vraag ouderschapsrust voor je partner aan
- ☐ Heb je andere kinderen? Die kunnen niet mee naar het ziekenhuis als je komt bevallen. Bekijk dus al hoe je opvang kan regelen voor dat moment. Broertjes en zusjes zijn natuurlijk welkom om tijdens de bezoeken langs te komen eens je op onze materniteit ligt.



Maand 8

Week 32-35



Tijdens **week 34** van je zwangerschap ga je op controle bij je vroedvrouw.

Vanaf 34 weken mag je je prenataal verlof (verlof vóór de geboorte) laten ingaan (vanaf 32 weken voor meerlingen). Het prenataal verlof bedraagt maximaal 6 weken, waarvan minimum 1 week voor de bevallingsdatum genomen moet worden (anders verlies je deze week rust). De overige weken mag je overdragen naar je postnataal verlof (verlof na de geboorte) (zie p. 26) als je dat wenst.



In de **35ste week** van je zwangerschap ga je op controle bij je gynaecoloog. Naast de standaardonderzoeken vindt er een nazicht plaats van de aanwezigheid van Groep B streptokokken (bacteriën in de darmen of in de vagina en baarmoedermond) via een vaginale wisser. Bij een positieve test krijg je gedurende de arbeid preventief een antibioticum toegediend om je baby te beschermen.

To do

- ☐ Vraag je moederschapsrust aan bij je werkgever
- ☐ Zet je koffer om naar het ziekenhuis te komen alvast klaar (zie p. 19)
- ☐ Zorg dat je belangrijke nummers altijd bij de hand hebt



**Het nummer van ons
verloskwartier is
016 20 92 91.**

Maand 9

Vanaf week 36



Tijdens **week 37** ga je op controle bij je huisarts of vroedvrouw om het resultaat van de test op Groep B streptokokken te bespreken. Ook de standaardcontroles worden uitgevoerd.



In **week 39-40** heb je een afspraak bij je gynaecoloog ter controle. Hierbij wordt de indaling nog eens gecontroleerd.



Vanaf 40 weken ga je tweemaal per week op controle bij je gynaecoloog. Die controle gebeurt via monitoring van de baby.

To do

- ☐ Contacteer je ziekteverzekering: zorg voor een aanvullende verzekering voor je kindje, meld je ziekenhuisopname ...
- ☐ Zorg dat je huis klaar is voor je thuiskomst na de bevalling (en maak het jezelf gemakkelijk)
 - Voorzie voldoende luiers en vochtige doekjes, vries wat maaltijden in ...



Deel 2

Je bevalling

Wij zorgen voor jou, zorg jij dan ook voor ons en anderen?

Om de rust van andere patiënten te garanderen en ervoor te zorgen dat onze collega's optimaal voor jou kunnen zorgen, maken we in deze brochure graag ook enkele afspraken. Bedankt om deze na te volgen.

Bevallen is een mooie, maar intense gebeurtenis. Om je goed voor te bereiden, kan je al nadenken over allerlei zaken. Het volgende onderdeel van deze brochure gaat, onder meer, in op welke keuzes je allemaal kan maken. Treed zeker in dialoog met je gynaecoloog over de verschillende mogelijkheden en schrijf je in voor ons infomoment (zie p. 10).

Je multidisciplinair team respecteert je patiëntenrechten en doet haar uiterste best om je geboortewensen te vervullen doorheen je bevallingstraject. Jouw veiligheid en die van je baby zijn natuurlijk erg belangrijk voor ons, dus wanneer jullie medische toestand bepaalde wensen verhindert, is het mogelijk dat we die wensen niet kunnen opvolgen om jullie gezondheid als prioriteit te stellen. Uiteraard bespreken we dit zoveel mogelijk met jou en je partner.

Sommige zaken aangaande de bevalling zijn voor ons zo vanzelfsprekend, aarzel daarom zeker niet om vragen te stellen of ons aan te spreken en om verduidelijking te vragen.



Wist je dat?

Je op onze website een kostenraming van je bevalling kan vinden. Scan de QR-code voor meer info.



Naar het ziekenhuis

Wanneer de weeën kort op elkaar beginnen te volgen (om de 5-10 minuten), 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 bloedverlies, vochtverlies, pijnlijke harde buiken, hevige buikpijn, overvloedige of verminderde kindsbewegingen, gelieve onmiddellijk contact op te nemen met het verloskwartier: 016 20 92 91.

Wat breng je mee?

1. In een kleine tas (verloskwartier)

- Een kort nachtkleedje of een T-shirt met korte, brede mouwen (voor de bevalling)
- Handdoeken en washandjes
- Persoonlijk toiletgerief (tandenborstel, tandpasta, zeep, shampoo ...)
- Eventueel kamerjas en pantoffels
- Propere kleding + ondergoed voor vlak na de bevalling
- Body + pakje + muts voor de baby
- Je identiteitskaart en bloedgroepkaart
- Eventuele hospitalisatieverzekeringpapieren
- Naam, adres en telefoonnummer van een contactpersoon die, buiten jezelf, inlichtingen over jou kan verschaffen

Tip!

Koop kleertjes van katoen en was ze vooraf al eens.
De gevoelige huid van je baby zal je dankbaar zijn!

Waar meld je je aan in het ziekenhuis?

Voor de arbeid en de bevalling word je verwacht op het verloskwartier. Die vind je via route 198.

Je kan met je wagen tijdelijk parkeren op de kiss & ride parking van het ziekenhuis. Nadien is het de bedoeling dat je je wagen elders parkeert, zoals in de betaalparking (QPark) Heilig Hart in de Naamsestraat, tegenover het ziekenhuis.

2. In een grote koffer (materniteit)

Voor je baby

- Een 8-tal hemdjes (maat 50-56)
- Voldoende pyjamaatjes/kruippakjes
- Sokjes
- Handschoentjes (om te voorkomen dat de baby zichzelf krabt)
- Mutsje
- Dekentje (gewassen) voor de baby bij vertrek naar huis
- Verzorgingsproducten (deze kan je ook in het ziekenhuis verkrijgen)

Voor jezelf

- Nachtkleding (ongeveer 3), eventueel aangepast aan borstvoeding
- Voldoende ruimzittende onderbroeken (ongeveer 10)
- Bh's, eventueel aangepast aan borstvoeding
- Eventueel kleding en persoonlijk toiletgerief voor je partner
- Kleding voor jullie vertrek uit het ziekenhuis (mama + baby)

De arbeid

De arbeid is de periode voor de bevalling: je lichaam bereidt zich voor op de geboorte van je baby.



1. Het begin van de arbeid

De arbeid begint meestal met de weeën. Die 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. De contracties zorgen voor een verweking en ontsluiting van de baarmoederhals. Meestal breken ook je vliezen wanneer je volop weeën hebt.



2. Naar de verloskamer

Op het verloskwartier krijg je je persoonlijke kamer waar je tijdens de arbeid en bevalling zal verblijven, tot je met je baby naar de materniteit verhuist. Je kan ervoor kiezen om naast je partner één zelfstandige vroedvrouw of doula je arbeid en bevalling te laten volgen. Wens je toch nog een andere externe vertrouwenspersoon (bijvoorbeeld een fotograaf)? Daarvoor dien je vooraf de goedkeuring van ons verloskundig team te vragen. Verder is er geen bezoek toegestaan op de verloskamer.

In de verloskamer kunnen we met behulp van een monitor de hartslag van je baby volgen en de contracties van je baarmoeder registreren. Als je liefst niet de hele arbeid aan de uitwendige monitor wilt of geen inwendige monitoring wenst, kan je dit melden aan je verloskundig team.

Om van de bevalling een aangename en positieve gebeurtenis te maken voor jou, kan je zelf een aantal beslissingen nemen. Zo kan je eventueel iets eten en/of drinken tijdens je arbeid, kan je aangeven dat je graag zo weinig mogelijk gestoord wordt en kan je kiezen om je eigen muziek mee te brengen en om de lichten gedempt te houden. Ook kan je partner foto's nemen of een video-opname maken tijdens de arbeid en/of bevalling als je dat wilt.

3. Het 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 om de vliezen te breken en/of een weeënstimulerend middel te geven. Noodzakelijke acties leggen we je natuurlijk telkens vooraf uit.



4. Pijnbestrijding

Tijdens je arbeid kan je gebruikmaken van alternatieve pijnbestrijdingsmethodes. Zo kan je ervoor kiezen om vrij te bewegen: je kan rondwandelen en regelmatig van houding veranderen. Ook kan je je weeën opvangen in het relaxatiebad, op een zitbal, op de baarkruk, met lianen of met ademhalingsoefeningen. De vroedvrouw zal je hierbij adviseren.

Daarnaast bieden wij de mogelijkheid om een epidurale verdoving te krijgen indien je dat wenst. Via een ruggenprik plaatst de anesthesist een heel fijn buisje tussen twee wervels waarlangs de verdoving wordt toegediend. Die verdoving werkt tot na de bevalling.



Je bevalling

Natuurlijke bevalling

Bij volledige ontsluiting en voldoende indaling van het hoofdje van je baby mag je beginnen persen. Alleen je partner, de gynaecoloog en de vroedvrouw zijn hierbij aanwezig.

Als je dat wenst, zijn ook je zelfstandige vroedvrouw of doula en één andere externe vertrouwenspersoon toegelaten tijdens je bevalling (mits onze goedkeuring). Ook de kinderarts kan aanwezig zijn indien nodig.

Je kan, als de situatie het toelaat, zelf je bevallingshouding kiezen (bijvoorbeeld op de baarkruk, op je zij of op handen en knieën), meekijken met een spiegel, het hoofdje van je baby voelen en eventueel je baby zelf aannemen bij de geboorte.

In sommige gevallen kan er tijdens de bevalling een kleine knip (episiotomie) nodig zijn. Je kan zelf aangeven of je die knip verkiest boven een scheur of dat je de knip graag vermijdt, tenzij die natuurlijk echt noodzakelijk is.



Kunstverlossing

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

Keizersnede

Bevallen met een keizersnede, soms kan het helaas niet anders. Wanneer je baby geboren wordt met een geplande keizersnede word je de dag zelf verwacht op de verlosafdeling. De vroedvrouw zorgt voor de nodige voorbereidingen.

Een keizersnede gebeurt meestal onder epidurale verdoving, zodat je je bevalling bewust kan meemaken. Ook in deze situatie kan je partner aanwezig blijven. Soms dient een keizersnede echter onder volledige narcose uitgevoerd te worden. Dan kan je partner helaas niet aanwezig blijven en wacht hij/zij op de kamer.

Gentle sectio

Wanneer je moet bevallen met een keizersnede, proberen we zoveel mogelijk de manier van de gentle sectio (letterlijk: vriendelijke keizersnede) toe te passen. Bij dat soort sectio wordt een natuurlijke, vaginale bevalling nagebootst en kan je je bevalling bewust meemaken. Zo verloopt je bevalling zo ouder- en kindvriendelijk mogelijk.

We gebruiken hiervoor een aangepast sectiodoek waarin je je handen kan steken. Daardoor zijn er een aantal mogelijkheden indien je dat wenst: je kan je kindje mee helpen geboren worden, je kindje onmiddellijk vastnemen en/of je baby zo snel mogelijk na de bevalling op je borst laten leggen. In dat geval doe je aan kangoeroeën of skinnen (huid-op-huidcontact). Dat is bevorderlijk voor de borstvoeding en de gezondheid van je kindje: het helpt bij het stabiliseren van de hartslag en de lichaamstemperatuur.



Na de bevalling

1. Na de geboorte

Onmiddellijk na de geboorte van je baby heb je verschillende opties. Je kan beslissen dat de navelstreng niet meteen na de geboorte wordt doorgeknipt, dat jij of je partner de navelstreng zelf doorknipt, en of je je navelstreng wilt doneren aan de wetenschap. Ook kan je ervoor kiezen om de placenta te zien en/of te bewaren. Laat ons dit zeker op voorhand weten.

2. Op de bevallingskamer

Na de bevalling verblijf je samen met je baby nog een aantal uur op de bevallingskamer ter observatie (samentrekken van de baarmoeder, bloedverlies, pols, bloeddruk ...). Daar kan je zo snel mogelijk na je bevalling opnieuw skinnen (huid-op-huidcontact) wanneer de toestand van je baby het toelaat, en word je opgefrist door de vroedvrouw.

Ook de eerste borst- of flesvoeding kan gegeven worden. Je bepaalt zelf welk soort voeding je aan je kindje wilt geven.

3. Naar de materniteit

Nadien word je samen met je partner en je baby naar je definitieve kamer gebracht op de materniteit. Je kan kiezen voor een eenpersoonskamer of een gemeenschappelijke kamer. In beide gevallen kan indien gewenst 1 naaste (partner of een andere volwassene die je steunt) overnachten. Meer weten over rooming-in? Check dan zeker onze website.

Houd er rekening mee dat je kamerkeuze invloed heeft op de kostprijs van je verblijf. Bij een eenpersoonskamer worden een kamersupplement en ereloonsupplementen aangerekend. Voor de meest actuele kostprijzen kan je altijd terecht op onze website: www.hhleuven.be. Als je verder nog vragen hebt over de samenstelling van je factuur, vind je ook daarover meer uitleg op onze website. Scan de QR-code.



Je ziekenhuis verblijf

De dag van de bevalling wordt beschouwd als dag 0. Gemiddeld mag je het ziekenhuis verlaten op dag 3 bij een eerste kindje. Bij een volgende baby kan dat al op dag 2. Als je bevallen bent met een keizersnede mag je op dag 4 naar huis. Wens je vroeger naar huis te gaan? Bespreek dit met je artsen en dan wordt er bekeken wat mogelijk is.

Tijdens de eerste dagen na je bevalling word je samen met je baby opgevangen door ons verloskundig team. Jouw maaltijden worden voorzien, evenals ontbijt voor je partner. Wenst je partner ook een warme maaltijd? Geef dit dan aan bij een vroedvrouw. Je kan je maaltijdkeuze doorgeven via de mynexuzhealth-app.

Bezoek

Je kan ervoor kiezen om naast je partner andere mensen (maximaal 2 mensen tegelijk) te ontvangen tijdens de bezoeken. Dat aantal is beperkt om rust voor jezelf en je baby te garanderen, wat je herstel versnelt en wat goed is voor het voedingsmoment van je baby. De bezoeken lopen van 15.00 uur tot 19.00 uur.

Kinesithérapie

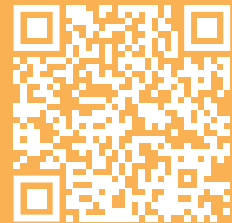
Er komt een kinesist langs om je te leren hoe je je bekkenbodemspieren bewust kan controleren en trainen. Zo kan je urineverlies, winderigheid, stoelgangproblemen en verzakking voorkomen. De kinesist geeft je nuttige tips in verband met lichaamshouding, toilethouding en hoe je deze oefeningen kan integreren in je dagelijkse leven.

Je baby heeft extra zorgen nodig?

Indien jij of je baby toch nog extra zorgen nodig hebben, dan kan in samenspraak met je gynaecoloog en kinderarts overwogen worden om het ziekenhuisverblijf te verlengen. Je baby wordt dan opgenomen op de dienst neonatologie en zal daar de beste zorgen krijgen.

Omdat het contact tussen jou en je baby van heel groot belang is, kan je als ouder elke dag onbeperkt je baby bezoeken en word je zoveel mogelijk betrokken bij de verzorging. Ook is er de mogelijkheid om als ouder te blijven slapen bij je baby in één van onze octopuskamers, indien zowel jouw gezondheidstoestand als die van je baby dat toelaat.

Voor de meest recente info over bezoek kan je terecht op onze website.



Je verlof



Postnataal verlof

Het postnataal verlof (verlof na de geboorte) bedraagt minimum 9 weken (zie p. 16). Samen met het prenataal verlof (6 weken) krijg je in totaal dus 15 weken verlof. Als je baby prematuur geboren wordt, bestaan er uitzonderingen op die algemene regel.

Geboorteverlof

Voor de partner is er door de wet 20 dagen geboorteverlof voorzien na de geboorte. Je partner mag deze dagen vrij kiezen, maar wel binnen de vier maanden vanaf de dag van de bevalling.

Bijkomende mogelijkheden

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

Heb je hier nog vragen over? Neem dan zeker een kijkje op de website van de Vlaamse overheid (www.vlaanderen.be). Daar vind je alle informatie over verlof.

Voor meer informatie kan je ook altijd terecht bij je mutualiteit of bij de sociale dienst van het ziekenhuis (016 20 91 62).

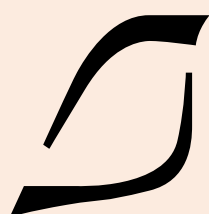


Op de kraamafdeling
ontvang je ons
'kraamtijdboekje'.
Daarin krijg je meer informatie
over het verblijf op de
materniteit, jouw verzorging,
en die van je kindje.

Je zwangerschapstraject

Week	Controle	Week	Controle
8	gynaecoloog	28	huisarts
6 - 10	vroedvrouw	31	gynaecoloog
12	gynaecoloog	34	vroedvrouw
16	huisarts / vroedvrouw	35	gynaecoloog
21	gynaecoloog	37	huisarts / vroedvrouw
25	vroedvrouw	39 - 40	gynaecoloog

*Dichtbij
beter!*



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven