

# ZWANGERSCHAPSBOEKJE



## **Dikke proficiat met jullie zwangerschap!**

Samen met jullie willen wij, het hele team verloskunde, je begeleiden door deze zwangerschap, bevalling en postpartum.

Dit boekje vormt een leidraad doorheen je zwangerschap tot na de bevalling. Vele vragen die in je opkomen worden hier reeds beantwoord. We vragen je dan ook om voor elke vroedvrouwenconsultatie het huidige trimester eens door te lezen. Zo kan je al jouw vragen afvuren en kunnen we je bijstaan met raad en daad.

Na elk trimester is ruimte om vragen/opmerkingen te noteren.

### **Team gynaecologie en pediaters**

Kijk snel op de website [www.olvz.be](http://www.olvz.be) om het team te bekijken.

### **Team vroedvrouwen**

Jullie maken kennis met de vroedvrouwen en pediatrisch verpleegkundigen doorheen de zwangerschap, arbeid, bevalling en postpartum.

## Verloskwartier bereiken

Het verloskwartier bevindt zich op **T2**.

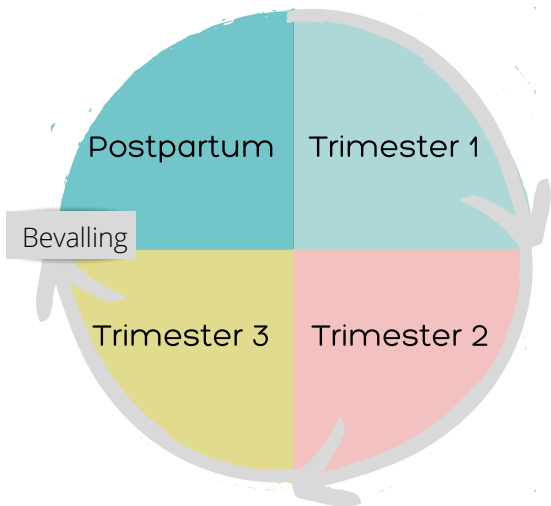
Neem de roltrappen tot aan het labo (waar je vaak moet langsgaan voor een bloedafname). Neem daar de liften naar het 2e verdiep. Volg de pijl naar het verloskwartier tussen de liftblokken.

## Belangrijke telefoonnummers

- Verloskwartier: 053/72 42 92
- Materniteit: 053/72 42 35
- Neonatologie: 053/72 43 02
- Secretariaat gynaecologie: 053/72 49 50
- Spoedafdeling Aalst: 053/72 42 48

Achterin dit boekje vind je nog heel wat interessante telefoonnummers en websites.

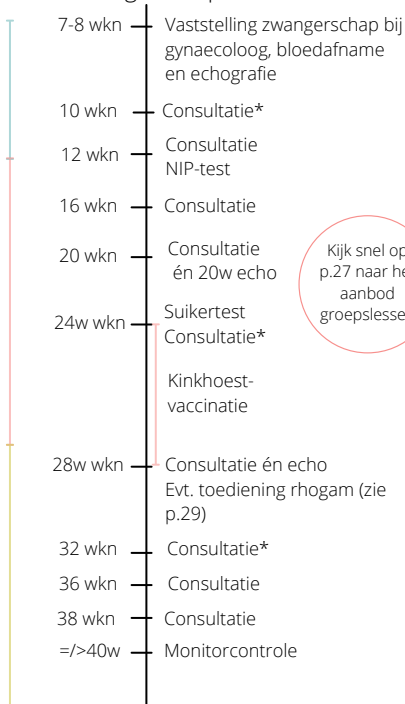
# Jouw persoonlijk zwangerschapsboekje



Op de volgende pagina's vind je een tijdslijn met een algemeen overzicht van wat er allemaal staat te gebeuren.



## Zwangerschap



Kijk snel op p.27 naar het aanbod groepslessen

Consultaties met een \* gaan door bij de vroedvrouw 5



## Bevalling

Dag 0	Dag van de bevalling	
Dag 1	Evt. CMV screening, bloedafname mama indien vaginale bevalling	Pediater, gynaecoloog (en kinesist) komen bij je langs
Dag 2	Zuurstof-saturatie (zie p.63), bloedafname mama indien sectio	Gynaecoloog (en kinesist) komen bij je langs
Dag 3	Ontslag indien vaginale bevalling, guthrietest + controle bilirubine	Gynaecoloog en pediater komen bij je langs
Dag 5	Wondzorg + ontslag indien keizersnede	

Postpartum

Gedurende jullie verblijf is er een ochtend-, namiddag- en avondverzorging van mama en baby (zie p. 59)



## Thuis

- Eerste dagen — Zelfstandige  
vroedvrouw kan bij jullie  
langskomen
- Dag 7 — Indien naar huis voor dag 3:  
consultatie pediater
- Dag 14 — Consultatie pediater
- De volgende  
weken... — De zelfstandige vroedvrouw  
volgt jullie verder op
- Week 4 — Consultatie Kind en Gezin
- Week 6 — Consultatie gynaecoloog  
Mogelijkheid postnatale kiné  
Bij schildkliermedicatie:  
bloedafname
- 3 mnd — Suikertest + consultatie  
endocrinologie bij  
zwangerschapsdiabetes

Postpartum

# Trimester 1







## TO-DO

- Wij geven je alvast een *to-do* mee die je dit eerste trimester best al in orde kan brengen.  
Vraag gerust meer uitleg aan je vroedvrouw.

### CRÈCHE

---

Hebben jullie later een crèche of onthaalouder nodig voor de opvang van jullie kind? Contacteer deze nu al, zo zijn jullie zeker van een plaatsje. Via **[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)** kan je makkelijk een overzicht krijgen van de opvangplaatsen in jouw buurt.

Meer begeleiding nodig tijdens je zoektocht? Ook hier kan Kind & Gezin jou bij helpen.

### WERK

---

Informeer de werkgever over de zwangerschap en vermoedelijke bevallingsdatum met een aangetekend schrijven of vraag een ontvangstbewijs. Zo ben je beschermd tegen ontslag en mogelijks gevaarlijke arbeid. Eventueel kan er een werkaanpassing of werkverwijdering aangevraagd worden.

## Echografie

Een echografie gebeurt om de zwangerschap te bevestigen, na te gaan of het een meerling is en de bevallingsdatum te bepalen.

### Niet Invasieve Prenatale Test (NIPT)

- Opsporen trisomie 21 (syndroom van Down), trisomie 18 (Syndroom van Edwards) en trisomie 13 (Syndroom van Patau)
- Vaststelling geslacht
- Bloedafname bij mama



Kijk snel naar de brochure.

## Verzorging en levenswijze

Zwanger zijn is een periode van veel vragen. Op basis van veel gestelde vragen vinden jullie op de volgende pagina's informatie omtrent verzorging en levenswijze.

## Mag ik nog een bad nemen? Wat met het gebruik van sauna?



Douche en bad



Het eerste trimester is het gebruik van sauna afgeraden. Wanneer je veel vochtophoping hebt in de volgende maanden vermijd je best de sauna.

## Zou ik alle sporten nog mogen uitoefenen?



Wandelen, zwemmen, fietsen,... worden aangeraden tijdens de zwangerschap. Luister naar jouw lichaam. Wissel beweging en rust af.



Contactsporten (bv. gevechtsporten of balsporten) worden afgeraden. Sporten kan ook niet bij medische tegenindicatie bv. vroegtijdige contracties.

## Mogen we nog vrijen?



Vrijen mag, tenzij de gynaecoloog dit afraadt omwille van medische redenen.

## Welke vitaminen neem ik in?

- Foliumzuur: vanaf de kinderwens tot en met 12 weken zwangerschap
- Omega-3 vetzuren: belangrijk voor de ontwikkeling van het zicht en hersenen.

Bovenstaande vitaminen zijn terug te vinden in vitaminepreparaten speciaal voor tijdens de zwangerschap.

## Welke medicatie mag ik nemen?

Vraag altijd advies aan de arts over medicatie tijdens de zwangerschap. Ook middelen van biologische oorsprong (bv. homeopathie) zijn niet altijd toegestaan tijdens de zwangerschap.



- Dafalgan® 1 gram bij pijn (max. 1gr/6u)
- Gaviscon® siroop/tabletten bij maagzuur
- Antimetil® tabletten bij misselijkheid: max. 2 tabletten per dag

## Eten voor 2: een fabeltje?

Fabel!



Regelmatig en gezond eten  
Niet beperken tot 3 grote maaltijden  
Voldoende water drinken



Grote hoeveelheden cafeïne bv. Coca-Cola of koffie,

Jouw gewicht wordt door de vroedvrouw en gynaecoloog opgevolgd. Gemiddeld gezien mag je bij een normaal startgewicht zo'n 12 tot 15 kg bijkomen.

### Wanneer zal ik mijn kindje voelen?

- Rond 18 - 22 weken zwangerschap
- Bewegingen nemen toe
- Beginnende bewegingen worden ervaren als darmbewegingen, vlieders in de buik, ploppende belletjes

## Roken, alcohol en drugs



Roken, alcohol-, en druggebruik worden streng afgeraden. Ze kunnen zorgen voor:

- Lager geboortegewicht
- Vroeggeboorte
- Groeiachterstand
- Leerstoornissen
- Aangeboren afwijkingen
- Doodgeboorte

Het is niet makkelijk om plots te stoppen. We willen je graag helpen, stap voor stap, om voor jullie kindje een gezonde omgeving te creëren.



### Stoppen?

Op de laatste pagina's van dit boekje zie je allerlei instanties om je op weg te **helpen**. Vraag gerust meer uitleg aan de vroedvrouw of jouw gynaecoloog.

## Infectiepreventie

Er zijn verschillende infecties die een risico kunnen inhouden voor je baby. De gynaecoloog en vroedvrouw zal jullie hierover meer informatie geven.

### Toxoplasmose

Toxoplasmose is een infectieziekte veroorzaakt door een parasiet. De gynaecoloog zal in het begin van de zwangerschap een bloedafname aanvragen om jouw immuniteit te bekijken. Heb je geen antistoffen, dan gelden volgende adviezen:



**Geen** rauw vlees eten en je vlees goed uitbakken. Snijplank/aanrecht steeds **goed reinigen** na contact met rauw vlees



Groenten en fruit **grondig wassen**



Gebruik **handschoenen** in je tuin én zeker om de kattenbak proper te maken



**Was** telkens goed je handen!



Kippenwit, gekookte hesp, ingeblikte paté  
Industrieel gerookte salami en hesp



Americain préparé en rauwe hesp  
Slaatjes op basis van vlees bv. kipsla  
Verse paté van bij de slager

## Listeriose

Listeriose is een infectieziekte die veroorzaakt wordt door een darmbacterie.



Vermijd producten op basis van **rauwe melk/au lait cru**



Vermijd **rauwe vis en vlees**



Controleer **houdbaarheidsdatum** op de verpakking



Melk, yoghurt en kaas in de supermarkt met icoontje "UHT" of "gepasteuriseerd"

Harde kazen

Gebakken zalm, kabeljauw, haring, goed gekookte mosselen



Zachte kazen die niet gepasteuriseerd zijn

Sushi, vistartaar, oesters, visslaatjes

Gerookte vis bv. gerookte zalm of gepekeld haring

## Salmonella

Salmonella wordt veroorzaakt door bacteriën die mogelijks aanwezig zijn in darmen van dieren.



Ga **hygiënisch** om met voeding

Vermijd eigen bereidingen op basis van **rauwe eieren**





Voorverpakte mayonaise, dressing (uit de supermarkt)

Voorverpakt roomijs, tiramisu,... (uit de supermarkt)

Omelet, hardgekookt ei



Zelfgemaakte mayonaise

Zelfgemaakte chocomousse,...

## Cytomegalievirus

CMV is een virus dat behoort tot herpesvirussen. Na de bevalling kunnen we CMV opsporen bij de baby. De gynaecoloog zal jou hier meer uitleg over geven. Via de QR-code kom je op de brochure van CMV.



**Vermijd speeksel, urine en stoelgang**-contact van kleine kinderen en baby's



Pas een **goede handhygiëne** toe na contact

Wijs jouw **partner** op dezelfde maatregelen

Heb je reeds CMV doorgemaakt in het verleden? Ook dan blijven bovenstaande voorzorgsmaatregelen van toepassing!

Twijfel je nog of bepaalde voedingswaren veilig zijn tijdens de zwangerschap? Surf dan naar [www.gezondzwangerworden.be](http://www.gezondzwangerworden.be)



## Ongemakken

- Zwangerschapsbraken\*  
\*indien je >3 x per dag braakt, dit minstens 3 dagen en gewichtsverlies hebt kom je best naar het verloskwartier.
- Constipatie
- Veelvuldig plassen
- Emotionele ups & downs  
De stijgende zwangerschapshormonen kunnen dit veroorzaken. Dit normaliseert vaak na 12 weken maar blijven soms gedurende de zwangerschap sterker aanwezig.



Eet met kleine beetjes, maar verschillende keren per dag. Vraag uw arts om advies indien u blijft braken.



Zorg voor gezonde, vezelrijke voeding, drink voldoende water en beweeg!



### Alarmsignalen\*

Vochtverlies  
Bloedverlies  
Hevige buikpijn  
Gevallen/ongeluk

\*Neem contact op met het verloskwartier indien je ongerust bent.



Heb je vragen rond administratie, de babyuitzet of heb je financiële zorgen? De **sociale dienst** helpt je graag. De vroedvrouw en gynaecoloog staan ook voor je klaar.



Vraag gerust een brochure aan de vroedvrouw  
Of bel het nummer: 053/72 48 95

Opmerkingen/vragen



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Trimester 2





## TO-DO

- . Wij geven je alvast enkele *to-do's* mee die je in het tweede trimester best al in orde brengt.  
Vraag gerust meer uitleg aan je vroedvrouw.



### ERKENNING

---

Indien jij en je partner niet getrouwd zijn moeten jullie dit nog in orde maken. Maak een afspraak in het stadhuis van de gemeente waar jullie wonen. Voor meer info zie [www.vlaanderen.be/een-kind-erkennen](http://www.vlaanderen.be/een-kind-erkennen)



### GROEIPAKKET

---

De Vlaamse overheid voorziet enkele gezinsbijslagen. Het startbedrag kan je ten vroegste 4 maanden voor de uitgerekende datum aanvragen en bedraagt +/- 1200 euro, 2 maanden voor de verwachte bevallingsdatum wordt dit bedrag gestort. Kijk ook op [www.groeipakket.be](http://www.groeipakket.be)



### MUTUALITEIT

---

Informeer bij jouw mutualiteit van welke voordelen je kan genieten. Bekijk je moederschaprust al eens en denk aan de hospitalisatieverzekering. Zoek je hulp of info om deze administratie in orde te brengen? Dan kan je ook steeds bij de **sociale dienst** van het ziekenhuis een gesprek vragen (zie hierboven).



## ZELFSTANDIGE VROEDVROUW

---

Ga op zoek naar een vroedvrouw tegen de laatste vroedvrouwenconsultatie. Ieder gezin vertrekt op de materniteit met een zelfstandige vroedvrouw die thuis kan gecontacteerd worden. De eerste 5 dagen na de bevalling heb elke dag recht op een huisbezoek, vanaf de 6e dag op 6 huisbezoeken. De terugbetaling hangt af of de vroedvrouw geconventioneerd is. Soms wordt er ook een dossierkost of kilometervergoeding aangerekend. Een overzicht van de vroedvrouwen in jouw buurt kan je vinden via [www.vroedvrouwen.be](http://www.vroedvrouwen.be)



## KRAAMZORG

---

Soms is hulp na de bevalling welkom. Een kraamverzorgende kan bij jou langskomen en je helpen met de verzorging van jezelf en je baby, met huishoudelijke taken, opvang van de kindjes,... Het is belangrijk om kraamzorg aan te vragen vanaf 3 maanden voor de bevalling. De mutualiteit en/of hospitalisatieverzekering geeft vaak een tegemoetkoming.

Meer informatie over welke instanties er zijn: [www.expertisecentrakraamzorg.be](http://www.expertisecentrakraamzorg.be) of vraag info aan de vroedvrouw.



## INSCHRIJVEN LES VOEDING VAN DE BABY

---

We raden jou aan om deze les te volgen na 30 weken zwangerschap. Schrijf je alvast in! Meer informatie vind je op p.27

## INSCHRIJVEN POSTPARTUMLES

---

Op het einde van de zwangerschap bereiden we jou graag voor op de kraamtijd en zorgen van jullie baby. Schrijf je alvast in. Meer informatie vind je op p.X

## 20 weken echo

Door middel van de echo zal jullie kindje uitgebreid worden nagekeken: organen, grote bloedvaten, rugje, ledematen,... Weet dat een correcte en volledig uitgevoerde echo niet alle aandoeningen kan uitsluiten.



## Suikertest

Op 24 weken zwangerschap wordt een suikertest uitgevoerd in het labo om zwangerschapsdiabetes of suikerziekte op te sporen. Vooreerst wordt er een screeningstest gedaan. Je drinkt een suikerrijke vloeistof en na 1 uur wordt jouw bloed geprikt. 2 uur voor de bloedafname eet je best niets meer en beperk ook je fysieke activiteit. Na de suikertest kan het zijn dat je nog een consultatie bij de gynaecoloog hebt.

Indien de eerste suikertest positief is dan wordt een tweede suikertest (OGTT) uitgevoerd. Voor deze test moet je wél nuchter zijn en 3 uur tijd voorzien. Er wordt nuchter en 2 keer na het suikerrijk drankje een bloedafname uitgevoerd.

In geval van zwangerschapsdiabetes zal de gynaecoloog jou verder opvolgen en doorverwijzen. Meer info vind je hier.



## Kinkhoestvaccinatie

Tussen de 24-32 weken wordt aangeraden aan alle zwangere vrouwen en tijdens elke zwangerschap om zich te laten vaccineren tegen kinkhoest bij de huisarts. Op deze manier kunnen aangemaakte antistoffen via de navelstreng je baby beschermen. Dit is een bacteriële infectie van de luchtwegen en is zeer gevaarlijk voor baby's. Het is belangrijk dat iedereen die voor je baby zal zorgen zich laat vaccineren. De vaccinatie is gratis.



## Griepvaccinatie

Zwanger tijdens het griepseizoen (oktober - december)? Laat je dan vaccineren tegen de griep want als zwangere vrouw kan je dit ernstiger doormaken! Deze vaccinatie wordt gedeeltelijk terugbetaald door jouw mutualiteit.



## Rhesus negatief

Indien je rhesus negatief bent van bloedgroep (bv. O negatief) zal de gynaecoloog tussen de 28 en 30 weken een bloedafname uitvoeren en een inspuiting (van rhogam) geven. Dit is belangrijk voor volgende zwangerschappen. Na de geboorte kan dit herhaald worden wanneer de baby rhesus positief is (bv. O positief).

## Kinesithherapie

Het OLV-Ziekenhuis biedt lessen bij de kinesist aan ter voorbereiding op de bevalling. Ook na de bevalling kan je hierbij terecht. Vraag een brochure aan je vroedvrouw. Ook een eigen kinesist of vroedvrouw kunnen jullie helpen bij de voorbereiding.



## Je lichaam verandert....

Je zwanger buikje wordt zichtbaarder. Er kan een donkere lijn van de navel richting de schaamstreek verschijnen. Dit noemen we de linea alba. Dit verdwijnt geleidelijk terug na de bevalling. Het tepelhof en tepels worden donkerder en groter.

Mogelijke ongemakken:

- Duizeligheid door een lagere bloeddruk
- Lage rugpijn
- Bandenpijn: dit kan aanvoelen als een scherpe pijn door het groter worden van de baarmoeder
- Brandend maagzuur
- Spataders : vaak op de benen, schaamstreek....
- Aambeien



Koop nog geen borstvoedingsbh's. Je borsten kunnen het volgende trimester nog verder toenemen in volume.



Pas je houding aan en vermijd hoge hakken. Enkele consultaties bij de kinesist kunnen je hierbij ook helpen.



Neem voldoende beweging. Hierdoor kan je spataders tegengaan.



Zet je na de voeding langdurig rechtop en pas je voeding aan.



Hou het toiletbezoek kort. Eet voldoende vezels en drink water.



## Alarmsignalen\*

Vochtverlies

Bloedverlies

Hevige buikpijn

Gevallen/ongeluk

Hoofdpijn, maagpijn, sterretjes of lichtflitsen

Plots sterk gezwollen ledematen

Verminderde kindsbewegingen

\*Kom naar het verloskwartier indien je ongerust bent.

## Voeding van je baby

Stilletjes aan beginnen jullie na te denken over de voeding van de baby. Wij willen jullie dan ook goed informeren over zowel de borst- als flesvoeding zodat jullie zelf kunnen beslissen wat het beste bij jullie past.



### Borstvoeding

Borstvoeding geven is een leerproces. Mama en baby moeten elkaar leren kennen en elke borstvoeding verloopt anders. De eerste dagen staan de vroedvrouwen klaar om jullie weg te vinden.

Wij willen jou via de de les over de voeding van de baby alvast tips en informatie meegeven. De werking van melkproductie, Verschillende aanlegtechnieken en het ,drinkgedrag worden verduidelijkt. Nadien krijgen jullie de tijd om vragen te stellen, individueel of in groep. Schrijf je via de website van het ziekenhuis in..

Meer info over de borstvoeding vind je in de brochure van Kind & Gezin.



## Flesvoeding

Kiezen jullie samen voor flesvoeding, dan staan we paraat met informatie en hulp. Ook in de groepsles wordt het klaarmaken en geven van een flesje uitgelegd. Schrijf je snel in via bovenstaande QR-code bij borstvoeding.

Je kan alvast meer informatie vinden in de brochure van Kind & Gezin.



## Opmerkingen/vragen

Moet je van de gynaecoloog jouw bloeddrukken thuis bijhouden? Schrijf ze gerust hier op. Zo heb je ze altijd bij!

*Ben jij al  
ingeschreven voor  
de voedings- of  
postpartumles?*

# Trimester 3





## TO-DO



### **VOEDINGSLES**

---

### **POSTPARTUMLES**

---



### **RONDLEIDING**

---

Kijk snel via de QR-code naar de digitale rondleiding op ons verloskwartier en materniteit!



### **KOFFER MAKEN**

---

Het einde is in zicht. Begin langzaam aan je koffer al te maken. Zo ben je zeker dat alles er in zit en moet je niet op het laatste nippertje nog alles bij elkaar zoeken. Kijk via de QR code naar de brochure en ontdek wat je zeker moet meebrengen.

## Het is bijna zover....

Het laatste trimester wordt ingezet en stilletjes aan komt de uitgerekende bevallingsdatum dichterbij. Wanneer moet je naar het verloskwartier komen?

### Alarmsignalen\*



- Breken van de vliezen
- Bloedverlies
- Contracties
- Verminderde kindsbewegingen

\*Kom naar het verloskwartier indien je ongerust bent. Ook de alarmsignalen van semester 2 zijn hier van toepassing.

## Slijmprop

De slijmprop is een propje slijm die tijdens de zwangerschap in de baarmoederhals zit ter bescherming van de vliezen en jouw baby. Het is mogelijk dat je je slijmprop verliest, in dat geval hoef je niet naar het ziekenhuis te komen.

## GBS wisser

Tijdens de consultatie op 36 weken zwangerschap zal de gynaecoloog een vaginale wisser afnemen om te testen op streptokokken-groep-b. Indien dit positief is zal je tijdens de arbeid antibiotica toegediend krijgen via je infuus. (zie verder).

## Monitorcontrole

Op je uitgerekende datum (40 wkn) krijg je een monitorcontrole op het verloskwartier om het welzijn van de baby te controleren. Er is telkens overleg met de gynaecoloog, datum van inleiden wordt na verloop van tijd besproken.

De gynaecoloog kan ook vroeger in de zwangerschap beslissen om monitorcontroles uit te voeren, wanneer er een intensere opvolging nodig is bij bv. hoge bloeddrukken, zwangerschapsdiabetes met insuline,....





## Vliezen breken

Vliezen breken vaak tijdens de arbeid, maar dit kan ook zonder aanleiding of waarschuwing. Vruchtwater kan je vergelijken met water, vloeibaar en helder, soms met witte vlokjes. Het is mogelijk dat je een plas vruchtwater verliest, maar het kan ook druppelsgewijs. Vruchtwaterverlies kan je niet ophouden, je hebt hier geen controle over.

In geval van twijfel kom je altijd naar het verloskwartier. Breng alvast je koffer mee want indien ze effectief gebroken zijn, vragen we je om te blijven.

Let op! Indien vruchtwater een groen-gele kleur heeft, kom je zo snel mogelijk naar het ziekenhuis. Dit wijst er op dat de baby stoelgang gemaakt heeft in het vruchtwater.

## Contracties

Contracties zijn:

- Pijnlijke opspanningen
- Pijn in (onder)buik en/of
- Pijn in onderrug en bovenbenen

In het begin kan dit aanvoelen als menstruatiepijn, weeën worden dan met de tijd regelmatig, langer in duur en pijnlijker. Bij een eerste kindje kom je best naar het verloskwartier indien de contracties om de 5 minuten komen gedurende 1 uur lang. Is het niet jouw eerste kindje, luister dan naar je eigen gevoel.

## Aankomst op het verloskwartier

Bij opname wordt er:

- Regelmatig een CTG monitor aangelegd om de harttonen van de baby te controleren en frequentie van de contracties na te gaan
- Indien gewenst, een lavement gegeven
- Preventief een infuus geprikt
- Regelmatig een vaginaal onderzoek gedaan om de ontsluiting te volgen

## Omgaan met contracties

1a Probeer bewust te **ademen** of te **puffen**, maak gebruik van **warmte, een zitbal, laat je masseren** in de onderrug, **beweeg!** Luister naar je lichaam, al doende ervaar je wat jou het beste helpt.

Er is ook de mogelijkheid om gebruik te maken van water. In elke bevallingskamer is een douche aanwezig. Er zijn 2 bevallingskamers voorzien van een bevallingsbad dat ook als relaxatie gebruikt kan worden.

De vroedvrouw zal je verdere tips geven tijdens de arbeid en zal er alles aan doen om jou zo goed mogelijk te begeleiden.



## Houdingen tijdens de arbeid



op handen en knieën



staan, lopen, wiegen



op een skippybal



zittend

op je hurken  
/ de baarkruk



in een (beval)bad  
/ onder de douche



op je zij



## 1b Epidurale verdoving

Indien er met de klassieke middelen (warm bad, relaxatieoefeningen, ondersteuning,...) onvoldoende pijnstilling is tijdens de arbeid, kan er 24/24 beroep gedaan worden op de anesthesisten voor een epidurale verdoving.

Epidurale verdoving:

- Ruggenprik
- Katheter
- Combinatie van pijnstillers
- Extra pijnstilling door drukknop

Een epidurale verdoving zorgt voor een arbeid met beduidend minder pijn. Er is dus geen sprake van een pijnloze bevalling.

30 minuten na de plaatsing zou je het verschil al gewaar moeten worden. Vanaf de plaatsing wordt gevraagd om in bed te blijven. De verdere opvolging gebeurt door de vroedvrouw.

Er zijn enkele neveneffecten mogelijk na de plaatsing:

- Slapende benen
- Bloeddrukdaling
- Jeuk
- Misselijkheid
- Trillen
- Lokale infectie
- Hoofdpijn

Niet spontaan kunnen plassen  
(tijdens de arbeid maken we je blaas leeg door middel van een soort buisje)



## De bevalling

Een bevalling is telkens een uniek moment. Tijdens de derde consultatie zal de vroedvrouw jou hier uitgebreid over informeren. Net zoals alle stappen hiervoor.

Wie zal er allemaal aanwezig zijn?

- Vroedvrouw
- Gynaecoloog
- Evt. assistent-gynaecologie
- Evt. pediater
- Evt. assistent pediatrie
- Evt. student vroedkunde

Wat kan je als partner doen?

- Psychische ondersteuning bieden, masseren tijdens het opvangen van de weeën,....
- Navelstreng doorknippen na de geboorte!
- Inschrijven van de baby na de geboorte.

## Inductie

Omwille van medische redenen bv. overtijd gaan, kan het zijn dat de gynaecoloog voorstelt om je te induceren.

- Start meestal 's nachts
- Vaginale comprimés of ballonkatheter
- Soepel maken van de baarmoederhals
- Nadien pas weeën-opwekkers

Soms is je baarmoederhals al voldoende soepel en heb je reeds wat ontsluiting. Dan kan een ander tijdstip van opname nodig zijn.

De gynaecoloog en vroedvrouw zullen je op dat moment meer uitleg geven over de gebruikte methode.

## Keizersnede (sectio)

Indien het niet mogelijk is om vaginaal te bevallen dan zal de gynaecoloog dit met jou bespreken en een keizersnede inplannen.

De geplande keizersnede:

- Je komt op het afgesproken tijdstip
- Nuchter
- CTG monitoring, infuus,...

Eenmaal op het operatiekwartier...

- Partner kleedt zich om en gaat mee
- Ondertussen verdere voorbereiding van mama (bv. epidurale verdoving, blaassonde)

Wanneer je kindje geboren wordt zal de **pediater** hem of haar onmiddellijk onderzoeken. Nadien gaan partner en baby naar de materniteit om de eerste zorgjes uit te voeren.

Indien mogelijk gaan we voor een gentle-sectio. Van zodra de operatie voorbij is, en zowel mama als baby het toelaten, gaan partner en baby terug naar de mama op ontwaakzaal.



- Sneller huid-op-huid contact
- Betere hechting tussen mama en baby
- Sneller kans om eerste maal te voeden
- Betere borstvoedingen





# Postpartum



## Het eerste uur

Skinnen maar! Het eerste uur willen we jullie tijd geven om elkaar te ontdekken. We laten jullie een uurtje samen huid-op-huid. Dit is positief voor de hechting én voor de borstvoeding.



## De eerste zorgen

Na het skinnen worden de eerste zorgen uitgevoerd door de vroedvrouw:

- Gewicht
- Lengte
- Schedelomtrek
- Temperatuur
- Vitamine K zorgt voor een goede bloedstolling, daarom krijgen baby's na de geboorte deze vitamine toegediend via een inspuiting in de dijspier.



## To-do

Wij geven je alvast enkele to-do's mee voor tijdens het postpartum.

Vraag gerust meer uitleg aan je vroedvrouw.



### GEBOORTEAANGIFTE

---

Je krijgt na de geboorte van je baby 15 dagen de tijd om hem/haar aan te geven in het stadhuis van Aalst. Dit kan na het maken van een afspraak. Meer info via [www.aalst.be/infofiche/geboorte-aangifte](http://www.aalst.be/infofiche/geboorte-aangifte)



### AFSPRAAK PEDIATER

---

Wanneer je naar huis gaat met je baby verwachten de pediaters je na 2 weken eens te zien om te kijken hoe je baby het doet. Ga je vroeger naar huis dan verwachten ze je na 1 week. Maak zelf een afspraak door naar het secretariaat pediatrie te bellen. Tel. nr. 053/72 41 55, voor meer informatie over de kinderartsen, scan de QR-code.

### GENIETEN

---

Het is zeker niet altijd rozengeur en maneschijn tijdens het postpartum. Geniet van deze tijd die je samen met je baby en partner kan doorbrengen. De vroedvrouwen blijven beschikbaar om je te woord te staan wanneer je het even moeilijk hebt. Wanneer je naar huis gaat zal de zelfstandige vroedvrouw bij jou langskomen en kan je ook bij haar steeds terecht.

## Neonatologie

Wanneer je in het OLV-ziekenhuis bevalt meer dan 4 weken voor je uitgerekende datum, of wanneer je pasgeboren baby om een bepaalde reden medische zorg nodig heeft dan is de dienst neonatologie klaar om je baby op te vangen.

Gespecialiseerd personeel beschikt er over het nodige materiaal om je baby te helpen. Je kan er rekenen op kinderartsen die je in alle vertrouwen gaan informeren over de toestand van je baby en de aanpak van de behandeling.

De neonatologie heeft ook een gekend pad naar de NICU van de verschillende universitaire ziekenhuizen, bij nood aan meer intensieve zorg kunnen wij op hen beroep doen en een transfer organiseren voor moeder en kind.

De aanwezigheid van jou als ouder op de neonatologie is van vitaal belang. Door te leren hoe je met je baby communiceert, zal je zelfvertrouwen groeien en ben je steeds beter in staat om je kindje te ondersteunen. Jouw aanwezigheid en betrokkenheid is enorm belangrijk.

De eerste keer dat je op de afdeling komt zal het team je alles laten zien en uitleggen hoe je je handen grondig wast om je kind zo veel mogelijk te beschermen tegen infecties.

We zorgen samen voor een rustige, stille omgeving waar elke baby op zijn eigen unieke manier kan groeien. Niets kan de liefdevolle zorg van ouders vervangen, je zal dus maximaal betrokken worden in de zorg voor je baby. Troost en comfort bieden, knuffelen en buidelen, wassen en luiers verschonen, borst en/of flesvoeding geven zijn gelegenheden om je baby's unieke persoonlijkheid te leren kennen, beter te leren begrijpen en je beter op elkaar leren af te stemmen.

Het personeel is er voor jou en je baby maar jij bent de belangrijkste verzorger dus probeer zoveel mogelijk beschikbaar te zijn voor je kindje.

Geef als ouder aan wat jij belangrijk vindt en waar je behoeftes liggen. Zorg daarom goed voor jezelf, op onze steun mag en kan je rekenen.

Het wordt een fantastische reis met een band die steeds hechter wordt.

**Neonatologie**  
**INGANG**



## Verblijf op de materniteit

Er is heel wat te beleven op de materniteit. Wij geven je alvast een overzichtje van hoe een dagindeling er uitziet.



De vroedvrouwen werken in shiften. Om 7u, 14u en 21u45 hebben wij ons overdrachtsmoment waar we elkaar zo goed mogelijk informeren over jullie noden en aandachtspunten. Om 14u wordt de overdracht aan bed gedaan.

## Verzorging van je baby: groepsles

Gedurende jouw verblijf op de materniteit zullen wij, de vroedvrouwen, jou bijstaan met raad en daad. Er komen heel wat nieuwe zorgen op je pad en we willen jullie dan ook zo goed mogelijk voorbereiden.

### **Groepsles: postpartumzorgen**

Deze groepsles plan je best in tijdens de laatste weken van de zwangerschap om jullie voor te bereiden op de verzorging van jullie baby. Dit geeft jullie alvast een voorsprong. Kom tips ontdekken over het geven van een badje, verzorging van de navel, pampers verversen, aankleden... en stel al je vragen die in je opkomen.

Schrijf je in voor de groepsles via de website van het ziekenhuis..

## Babybadje

Tijdens de ochtendverzorging wegen en wassen we de baby. De eerste dagen demonstreren de vroedvrouwen het badje met zeep of olie en de verdere zorgen. Nadien is het aan jullie. Natuurlijk blijven we jullie ondersteunen.





## Navelverzorging

Aansluitend op het badje bekijken we de navel van je baby. Opdat de navelstrengstomp zou kunnen afvallen is het belangrijk dat deze drooggehouden wordt.

Aandachtspuntjes zijn:

- Was je handen steeds met water en zeep voor én na de verzorging van je baby
- Houd het navelstrengstompje droog
- Na het badje dien je het stompje droog te deppen
- Is er zichtbaar vuil? Neem een oorstokje en ga eens rond het stompje heen
- Ziet het naveltje wat rood? Doe wat fysiologisch water (dit vind je in de verzorgingstas aanwezig op de materniteit) op een gaasje en dep rond het stompje.

Binnen de 14 dagen is het stompje meestal wel afgevallen. Bij roodheid en stinkende geur contacteer je de vroedvrouw en/of kinderarts.

## Gewicht

De vroedvrouw houdt het gewichtje van je baby in de gaten. Verschiet niet, in het begin valt je baby snel af. Dit is normaal en mag zelfs tot 10% dalen ten opzichte van het geboortegewicht. Na 14 dagen is je baby normaal terug op het geboortegewicht. Ook thuis zal de vroedvrouw een oogje in het zeil houden.



## CMV-screening

Eerder in dit boekje hadden we het reeds over CMV. Aangezien dit virus gevaarlijke gevolgen kan hebben voor de baby, bieden we een screening aan na de bevalling.



Dit gebeurt met een speekseltest zodat de infectie vroegtijdig kan opgespoord worden. Meer informatie over CMV, screening en kostprijs vind je in de brochure via de QR-code.



## Zuurstofsaturatie

De tweede dag na de geboorte zal de vroedvrouw de zuurstofsaturatie meten. Dit is het gehalte aan zuurstof in het bloed. We meten dit aan het rechterhandje en -voetje.

## Hyperbilirubinemie

De eerste dagen na de geboorte kan je kindje soms een gele schijn hebben over het hele lichaam, dit heet hyperbilirubinemie of icterus. De vroedvrouw en pediatr houden dit in het oog. Aan de hand van een machientje op de huid van de baby kunnen we het gehalte aan bilirubine meten. Is dit wat te hoog dan zal de vroedvrouw overleggen met de pediatr.

**i** Meer informatie over hyperbilirubinemie, risicofactoren, diagnose en behandeling kan je terugvinden in de brochure. Scan snel de QR-code.



## Guthrietest

De Guthrietest of beter gekend als de hielprik gebeurt via een bloedafname op het handje en dient om 12 aangeboren stofwisselingsziekten op te sporen. Dit testje gebeurt vanaf 72 uur na de geboorte en kan ook thuis gebeuren door de zelfstandige vroedvrouw.

Geen nieuws is goed nieuws. Indien je binnen de 3 weken volgend op de test geen telefoon krijgt dan mag je er van uitgaan dat alles oké is. Heb je graag wat meer informatie over de Guthrietest? Kijk dan snel naar de brochure via de QR-code.



## Preventie wiegendood

Wiegendood is het plots, onverwacht en onverklaard overlijden van een baby met een leeftijd tussen 2 weken en 1 jaar. Het is belangrijk om enkele tips rond veilig slapen in acht te nemen om het risico te verminderen. Vind de tips hier.



## Vitamine D

Je kindje heeft extra vitamine D nodig de eerste 6 levensjaren. Dit versterkt de ontwikkeling van de beenderen. De vroedvrouw zal je meer uitleg geven over het aantal druppeltjes.

Ik moet dagelijks .... druppels toedienen via de mond tot de leeftijd van 6 jaar.

## Koorts

De temperatuur van je baby dien je rectaal te meten. Normaal gezien is dit tussen de 36,5 en 37,5°C. Vanaf 38°C spreken we van koorts. Tot de leeftijd van 3 maanden dien je steeds contact op te nemen met de arts vooraleer je koortswerende middelen geeft.

## Nageltjes

Je baby is nog maar pas geboren en kan al lange nageltjes hebben. Hiervoor kan je de eerste weken gebruik maken van wantjes of eventueel al vijlen. Voor knippen is het op dit moment nog te vroeg omdat de nageltjes broos zijn (waardoor je makkelijker wondjes veroorzaakt die kunnen ontsteken). Vanaf de leeftijd van 6 weken kan je de nagels knippen.

## Wandelen

Indien je baby meer dan 3 kilogram weegt is het geen probleem om buiten te gaan. Bescherm je kindje tegen de zon, wind en koude.

Pas op! Dek nooit de wieg af met een tetradoek in de zomer. Binnenin de wieg kan het gevaarlijk warm worden.



## Zorg voor mama

### Bloedverlies

Na de bevalling heb je ruim bloedverlies. Dit is normaal. Op de materniteit checkt de vroedvrouw meermaals per dag jouw bloedverlies.

Naarmate de weken vorderen, zal jouw bloedverlies verminderen en overgaan in bruinverlies. Het bloedverlies kan 4 tot 6 weken na de bevalling duren.



Maak gebruik van maandverband en geen tampons. Heb je plots hevig of ruikend verlies, of verlies je klonters, contacteer dan je arts of vroedvrouw.

### Baden en zwemmen

Baden en zwemmen stel je best uit tot na je controle bij de gynaecoloog.

### Vrijen

Met vrijen wacht je tot er geen bloedverlies meer is. Dit kan 4 tot 6 weken duren. Zo geef je ook de tijd aan eventuele wondjes om goed te genezen.

## Knip? Scheur?

Heb je een knip of scheurtje? Dit is gehecht met verteerbare draadjes. De vroedvrouw zal de genezing mee in het oog houden. Maak je je toch zorgen, dan ben je bij haar en de gynaecoloog op het juiste adres.

## Sectiowonde

Is je kindje geboren via een keizersnede dan kan je soms gevoelloosheid ervaren ter hoogte van de wonde. De last zal langzaam afnemen en bij bezorgdheid kan je bij de arts of vroedvrouw terecht.

De wonde wordt verder verzorgd door de vroedvrouw. Heb je hechtingen met draadjes dan zal de vroedvrouw op dag 5 na de geboorte je wonde verzorgen. Indien je wonde gehecht is met nietjes dan zal de vroedvrouw ook bij jou thuis langskomen voor de verdere verzorging.

## Contraceptie

Het eerste jaar na de bevalling word je best niet zwanger. Zo kan bv. een litteken bij de keizersnede voldoende genezen en kan je lichaam weer even bekomen. De gynaecoloog zal dit met jou bespreken.



Vind meer info op  
[www.mijnvoorbehoedsmiddel.be](http://www.mijnvoorbehoedsmiddel.be)

## Stuwing

De voeding wordt ruim besproken in de groepslessen en de brochure van Kind & Gezin. Stuwing kan echter bij beide types voeding optreden en komt door melkproductie.

Zetten je borsten fel uit? Voelen ze hard en pijnlijk aan? Dan heb je te maken met stuwing!

Wat kan ik doen indien ik **borstvoeding** geef?

- Gebruik warmte voor de voeding. Houd een pampers onder de kraan met warm water en leg voor het aanleggen op je borsten. Een warme douche nemen kan ook.
- Masseer je borst even los vooraleer aan te leggen.
- Na de voeding leg je best ijscompressen (voorzien van een hoesje) op de borsten.
- Blijf ten allen tijde aanleggen! Het is belangrijk dat dat de melk uit borst gaat.
- Draag goed passende bh's, ook 's nachts.
- Contacteer zeker je vroedvrouw indien er rode, warme plekken ontstaan en wanneer je koorts maakt



Door de dalende zwangerschapshormonen kan er een verhoogde melkproductie zijn al geef je **flesvoeding**. Deze melk kan zich opstapelen, dit is normaal en gaat over. Indien toch lastig:

- Draag spannende bh's, ook 's nachts.
- Leg op tijd ijscompressen (voorzien van hoesje) op de borst.
- Saliethee drinken
- Medicatie enkel op voorschrift gynaecoloog
- Contacteer je vroedvrouw. voor bijkomende tips



## Borstontsteking

Jouw borst kan een ontstekingsreactie doen. Dit uit zich door:

- Pijnlijke, rode, harde zone in de borst
- Grieperig gevoel met koorts
- Hoofdpijn
- Vermoeidheid

Dit kan verschillende **oorzaken** hebben:

- Onvoldoende leegdrinken van de borst
- Minder voedingen geven
- Te lange periode tussen de voedingen
- Stress of pijn
- Tepelkloven
- Gevolg van (schimmel-)infectie

### Tips

- Laat je borsten goed leegdrinken
- Goede hygiëne aan de borsten
- Warmte
- Losse kleding
- Contacteer je vroedvrouw

## Spruw

Spruw of candida albicans is een gistinfectie. Dit kan zowel bij mama en baby voorkomen, waarbij deze twee elkaar vaak besmetten.

### **symptomen** bij mama:

- Rode, pijnlijke of branderig gevoel aan tepels
- Kloven aan tepels
- Witte stippen ter hoogte van tepel die je niet kan wegwrijven
- Jeuk ter hoogte van de tepels
- Stekende pijn tijdens en na het voeden
- Gladde, gespannen huid t.h.v. tepels
- Soms zelfs zonder symptomen

### **Symptomen** bij baby:

- Witte vlekjes in de mond die je niet kan wegpoetsen
- Lastig gedrag, slechter drinken en/of eten

### **Tips:**

Bij flesvoeding: Zorg voor propere speen/fles

Bij borstvoeding:

- Goede hygiëne aan borsten. Spoel na de voeding je tepels af met water en laat ze aan de lucht drogen.
- Goede handhygiëne
- Draag dagelijks een proper gewassen bh (op 60°C)

### **Behandeling:**

- Contacteer de arts, schimmelwerend middel zal voor jou en de baby voorgeschreven worden.
- Contacteer de vroedvrouw voor tips.

Zie [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) voor meer info



## Babyblues

Een kindje krijgen is een intense periode. Plots draait jouw leven enkel om de baby. Je dagelijks ritme wordt verstoord en vermoeidheid kan toeslaan.

Bijna 4 op 5 vrouwen heeft last van de babyblues na de bevalling. Dit komt door hormoonschommelingen. Hierdoor ben je extra gevoelig, je hebt geen energie en huilt vaak. Normaal gezien ebben deze gevoelens binnen de 2 weken na de geboorte weg.

Soms lijkt die roze wolk waar iedereen over spreekt maar niet op je pad te komen. 1 op 5 vrouwen kunnen te maken hebben met mentale problemen na de bevalling, onder andere postpartumdepressies.

Blijven de donkere gedachten en gevoelens 2 weken aanslepen. Blijf er niet alleen mee zitten! Contacteer je vroedvrouw of huisarts zo snel mogelijk.

### Partner

Ook voor je partner is dit een periode met veel veranderingen. Plots heb je een andere rol, verplichtingen... Dit kan overweldigend zijn. Wist je dat 1/10 partners depressieve klachten heeft?

Zoek dus zeker hulp indien je blijvende klachten hebt en praat erover met jouw huisarts.



## Alarmsignalen\*

### **MAMA**

- Hevig vaginaal bloedverlies , meer dan menstruatie
- Sterk ruikend vaginaal verlies
- Koorts  $>37,5^{\circ}\text{C}$
- Pijnlijke, rode en harde borsten
- Algemeen gevoel van onwel zijn

### **BABY**

- Koorts vanaf  $38^{\circ}\text{C}$
- Luie/slappe indruk, drinkt slecht en/of vertoont gele kleur
- Ongerstheid genezing naveltje, voeding,...
- Geen of sterk verminderde stoelgang/urine in luiers

\*Contacteer een vroedvrouw of arts in dergelijke gevallen.

## Websites/telefoonnummers

### Kind en Gezin

Kind en Gezin is een organisatie voor ouders en kinderen tot 4 jaar die gratis professionele hulp, informatie, advies omtrent ouderschap, ontwikkeling, gezondheid, opvoeding, voeding en veiligheid van het kind biedt. Je kan heel wat informatie en hulp vinden via Kind en Gezin. Surf naar [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)

### Gezond Zwanger Worden

Op [www.gezondzwangerworden.be](http://www.gezondzwangerworden.be) vind je informatie over gezond zwanger worden en zwanger zijn.

### Rookstopbegeleiding

- [Rookstopkliniek OLV Aalst](#) : individueel en groepsbegeleiding, in totaal 8 sessies. Eigen bijdrage is beperkt tot 15 euro voor zwangere vrouwen.

Tel.nr.: 053/72 88 95

E-mail: [rookstopkliniek@olvz-aalst.be](mailto:rookstopkliniek@olvz-aalst.be)

- Tabakstop: [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)

### Stoppen met alcohol

- Alcoholhulp: [www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be)

### Stoppen met drugs

- De druglijn: [www.dedruglijn.be](http://www.dedruglijn.be) of bel naar 078/15 10 20 (ma-vr 10-20u)

## Websites/telefoonnummers

### **Geweld**

Partnergeweld is erg ingrijpend. De dienst slachtofferhulp van een Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) kan je helpen.

[www.caw.be](http://www.caw.be)

tel. nr.: 080. 01 35 00

Je kan dit ook steeds bespreken met je vroedvrouw en/of gynaecoloog.

### **Zwangerschapskeuzes**

Vragen over kinderwens, ongeplande zwangerschap, tienerzwangerschap, zwangerschapsverlies? Surf naar [www.fara.be](http://www.fara.be)

### **Eerste hulp bij baby-uitzet**

Het aanbod babyspullen is heel groot, maar wat heb je zeker nodig?

Kijk snel naar de checklist van Kind en Gezin op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) > zwangerschap en geboorte > zwanger > geboorte voorbereiden > babyuitzet