

ZWANGERSCHAP

Deel II



VOORWOORD

In deze brochure willen we u graag nog wat praktische informatie geven over alarmsymptomen tijdens de zwangerschap, arbeid en bevalling, borstvoeding, perinatale kinesithérapie, de kosten van een bevalling en wat mee te brengen naar het verloskwartier en de materniteit.

Bij vragen kan u uiteraard steeds terecht bij uw gynaecoloog.



*Dr. Anne-Sophie Boes
Dr. Geertje Callewaert
Dr. Ann-Sofie Peeters
Dr. Katrien Schurmans
Dr. Ingrid Thijs*

ALARMSYMPTOMEN

Een zwangerschap is een natuurlijk proces dat in de meeste gevallen zonder problemen verloopt. Er zijn echter een aantal alarmsignalen waarmee je rekening dient te houden.

Bij het optreden van volgende symptomen dien je je huisarts of gynaecoloog te contacteren voor advies: tel secretariaat Gynaecologie **013 31 39 40**. Je kan hiervoor ook steeds terecht op het verloskwartier: tel **013 35 42 71**.



- **vaginaal bloedverlies**

Na een inwendig onderzoek of na het vrijen kan je een klein beetje vaginaal bloedverlies hebben; dit is niet verontrustend.

- **vaginaal vocht(water)verlies**

Vaak hebben zwangere vrouwen meer witverlies dan buiten de zwangerschap, dit is normaal. Wanneer het verlies echter lopend is zoals water en het is geen urine of je twijfelt, is dit zeker een reden om contact op te nemen.

- **contracties**

Dit zijn pijnlijke en regelmatige opspanningen van je baarmoeder die je kan ervaren als met regelmaat optredende pijn thv de onderbuik en/of onderrug. Contracties gaan niet over met rust. Vanaf 20 weken zwangerschap kan je ook 'harde buiken' voelen: dit zijn opspanningen van de baarmoeder waarbij je voelt dat je buik hard wordt, maar zonder regelmaat of pijn. Harde buiken zijn in de regel normaal en dus niet verontrustend.

- **minder kindsbewegingen**

Naarmate je zwangerschap vordert, heeft je baby minder plaats om te bewegen en zullen de bewegingen van je baby minder intensief worden; maar de frequentie van bewegen blijft normaal gezien wel hetzelfde. Indien je de indruk hebt dat je je kindje minder goed voelt bewegen, dan raden we je aan eventjes rustig te gaan liggen (op je linkerzij) of zitten en eventueel iets gesuikerd te eten of te drinken. Indien je je

kindje dan weer wel goed voelt bewegen, dan is dat geruststellend.

Vaak beweegt je kindje wel nog goed, maar ben je zelf te druk bezig om er aandacht aan te schenken. Indien je je kindje binnen het half uur echter nog niet goed voelt bewegen, dan contacteer je best je gynaecoloog of het verloskwartier. Kom bij twijfel steeds naar het verloskwartier!

- **algemene klachten:** erge hoofdpijn, flitsen voor de ogen, maagpijn/buikpijn, algemeen onwelzijn, koorts, braken
- **na val of ongeluk**



ARBEID EN BEVALLING

Tijdens de arbeid zal je begeleid worden door een vroedvrouw. De bevalling zelf wordt normaal gezien uitgevoerd door een gynaecoloog. Dit is, zo mogelijk, je eigen gynaecoloog of de gynaecoloog van wacht; met hem of haar wordt tijdens de arbeid ook regelmatig overlegd. Gezien we op onze dienst vroedvrouwen en artsen in opleiding hebben, kan het zijn dat zij ook aanwezig zijn bij je bevalling.

Een kinderarts is niet altijd bij je bevalling aanwezig. Dit gebeurt enkel op indicatie.

Je mag bij je bevalling in de regel vergezeld worden door 1 persoon. Als je hierop een uitzondering wenst te maken, bespreek je dit best op voorhand met jouw gynaecoloog.

Eten en drinken

Je mag tijdens de arbeid gerust eten en drinken. Breng zelf wat lichte snacks mee.

Foto's en video's

Je mag foto's en filmopnames maken tijdens de bevalling (mits goedkeuring). Bespreek dit bij je aankomst in het bevallingskwartier met de vroedvrouw.

Het is niet vanzelfsprekend dat de gynaecoloog of de vroedvrouw op de foto willen.

Vliezen breken of weeën stimuleren

We laten de arbeid zo spontaan mogelijk verlopen. Soms zal het echter nodig zijn om de contracties te optimaliseren. Dit kan door het breken van de vliezen of door een infuus met medicatie te starten.

Indien je om medische redenen moet worden ingeleid, kan het ook zijn dat het plaatsen van orale/vaginale tabletjes of een ballon het breken van de vliezen vooraf gaat.

Harttonen opvolgen

Om de veiligheid van je baby tijdens de arbeid en bevalling te garanderen, worden de harttoontjes nauwgezet opgevolgd met een uitwendige of inwendige monitor met schedelelektrode. Tegelijkertijd worden ook jouw weeën geregistreerd.



Episiotomie of 'knip'

Een knip wordt enkel uitgevoerd als het nodig is. Het is zeker geen standaardprocedure. De gynaecoloog beslist tot het zetten van een episiotomie wanneer het perineum (tussen vagina en anus) dreigt te scheuren of wanneer de harttonen van de baby aangeven dat de geboorte moet plaatsvinden.

Kunstverlossing of keizersnede

Een spontane vaginale bevalling draagt onze absolute voorkeur. Soms is het echter nodig om de baby of jou een handje te helpen. Dit kan door middel van een kunstverlossing (de zuignap of de lepels) of een keizersnede. Dit zijn interventies die we enkel op strikte indicatie uitvoeren.

Omgaan met pijn

Tijdens de arbeid kan je zelf beslissen óf en op welke wijze je pijnstilling wenst. Dit kan op verschillende manieren. Het is belangrijk om dit tijdig met de vroedvrouw te bespreken.

- Massage (door jouw partner): door massage kan je je beter ontspannen en kan je de pijn beter verdragen.
- Water en warmte: warmte en water verzachten de pijn en helpen je ontspannen. Op het verloskwartier hebben we één relaxatie-bad ter beschikking. Om medische redenen kan het gebruik van ons relaxatie-bad soms geweigerd worden.
- Epidurale verdoving: ons team van anesthesisten staat paraat om hiervoor op een efficiënte manier te zorgen. Hierover is er een aparte infobrochure, waar u ook uw toestemming kan invullen.
- Plaatselijke verdoving: bij het zetten van een knip zal de gynaecoloog je steeds lokaal verdoven indien je geen epidurale verdoving hebt.



BORSTVOEDING

BORSTVOEDING GEVEN, EEN GOEDE KEUZE!

De gynaecologen, pediaters en vroedvrouwen van het AZ Diest zijn ervan overtuigd dat het geven van borstvoeding het beste is voor je baby, tenzij dit om medische redenen niet mag/kan. We proberen dan ook om zowel jezelf als je baby zo goed mogelijk te begeleiden tijdens de borstvoedingsperiode. Er is op de materniteit 1 lactatiedeskundige om de mensen met de beste zorgen te omringen tijdens het starten van de borstvoeding.

Wij hopen dat je samen met ons overtuigd bent van de vele voordelen van borstvoeding en dat je een aangename tijd tegemoet gaat. Om je hierbij te helpen, staan de vroedvrouwen op de materniteit dag en nacht paraat met advies en tips zodat je borstvoeding goed van start kan gaan. Zo leggen we samen een goede basis voor het verdere verloop van je borstvoeding.



VOORDELEN VAN BORSTVOEDING VOOR JE BABY

- Moedermelk is perfect afgestemd op de behoeften van je baby en antistoffen worden rechtstreeks doorgegeven.
- Baby's die borstvoeding krijgen, hebben minder luchtweginfecties, oorontstekingen, hersenvliesontstekingen en maag-darm infecties.
- Moedermelk is de beste bescherming tegen allergie.
- De verteringsenzymen in moedermelk helpen je baby; zijn eigen verteringsenzymen zijn immers nog niet helemaal volgroeid.
- Het geven van borstvoeding zorgt voor een betere rijping van het immuunsysteem en bevordert de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel.
- Het geven van borstvoeding beschermt je baby tegen diabetes, hart- en vaatziekten en ook tegen overgewicht op latere leeftijd.
- Het geven van borstvoeding is goed voor de kaak- en tandontwikkeling van je baby.
- Baby's die borstvoeding krijgen hebben een lager risico op wiegendood.

VOORDELEN VAN BORSTVOEDING VOOR JOU

- Sneller herstel na de bevalling.
- Minder bloedverlies.
- Sneller gewichtsverlies.
- Minder snel terugkeren van menstruatie.
- Minder kans op borstkanker, eierstokkanker en osteoporose.
- Minder stress en relaxed gevoel door hormonen.
- Minder kans op postnatale depressie.
- Het geven van borstvoeding draagt bij tot een hechte moeder-kind binding en helpt je de gewoonten van je baby snel te leren kennen
- Geen flessen afwassen en steriliseren.
- 's Nachts niet naar de keuken om flesje te maken.
- Goedkoop en milieuvriendelijk.
- Altijd beschikbaar, vers en op precies de juiste temperatuur.

OOK JE PARTNER IS BELANGRIJK!

Tijdens de borstvoedingsperiode kan je partner een belangrijke rol vervullen. Hij/zij is het die jou kan ondersteunen, aanmoedigen en zelfs begeleiden als er geen hulpverleners zijn. De kennis van je partner over borstvoeding is dan ook een pluspunt op moeilijke momenten.

EERSTE KEER AANLEGGEN

De instincten van je baby zijn het sterkst net na de geboorte. Het huid-op-huid contact activeert het natuurlijk gedrag van je baby om op zoek te gaan naar de borst. Het snel aanleggen is belangrijk voor een goede start van de borstvoeding.

Panikeer niet als het aanleggen niet lukt de eerste 2 uur: sommige baby's hebben gewoon meer tijd nodig.

GEEN ROZE WOLK

De natuur heeft alles prachtig voorzien, maar 'natuurlijk' wil niet zeggen dat alles vanzelf gaat. Soms vraagt het geven van borstvoeding wat tijd en moeite om het onder de knie te krijgen. Borstvoeding geven moet je leren.

Door voldoende informatie in te winnen tijdens de zwangerschap leer je de basis van borstvoeding kennen en maak je samen met je baby een goede start.

De eerste dagen ben je misschien onzeker, dan is de steun van je partner van onschatbare waarde. Borstvoeding geven vraagt overgave en vertrouwen in jezelf en je lichaam, maar ook in je baby.

Het frequent aanleggen kan in het begin best vermoeiend zijn. Het vraagt een grote inspanning van je lichaam. Neem voldoende rust, dat is ook belangrijk voor het welslagen van de borstvoeding.

Heel wat factoren zoals bezoek, verzorgingen of doktersrondes kunnen je 'inhaalrust' overdag verstoren. Wij doen ons best om de verzorging zo goed mogelijk hierop aan te passen.

TABAK, ALCOHOL, DRUGS EN MEDICATIE BIJ BORSTVOEDING

Het gebruik van tabak, alcohol, drugs en medicatie zijn **af te raden tijdens de borstvoeding** gezien passage naar je baby via de moedermelk, uitgezonderd voor medicatie op medisch advies. Alcohol heeft een negatief effect op de ontwikkeling van je baby en kan de baby slaperig maken waardoor hij/zij niet goed drinkt. Nicotine remt de melkproductie af en is giftig voor je baby. Drugs houden allerlei gezondheidsrisico's voor je baby in en kunnen afhankelijkheid bij je baby veroorzaken (met het uitlokken van ontwenningverschijnselen bijvoorbeeld bij stop van de borstvoeding).

Overmatig gebruik van alcohol of drugs na de geboorte van jullie kindje heeft ook een invloed op jullie relatie met jullie baby. Een baby moet kunnen rekenen op zijn ouders; hij heeft een veilige omgeving nodig om de wereld te kunnen ontdekken. Cannabis en alcohol, bijvoorbeeld, verminderen je reactiesnelheid en concentratie; stimulerende middelen zorgen er dan weer voor dat je als ouder sneller je geduld verliest. Bij problematisch gebruik kan dat niet alleen de veiligheid van de leefomgeving in het gedrang brengen, maar zelfs de band tussen jou en jouw baby schaden.

MET ZORG OMRINGD VOOR, TIJDENS EN NA JE BEVALLING

Wij raden aan om reeds voor je bevalling contact op te nemen met een zelfstandige vroedvrouw. Zo kan je reeds kennis maken en verloopt de opvolging bij thuiskomst vlotter.

Een lijst met zelfstandige vroedvrouwen in jouw omgeving vind je op: [www. ####](http://www.####)

Bij problemen kan je ook steeds de kraamafdeling bellen, zelfs 's nachts.



POSTNATALE KINESITHERAPIE

Zwangere vrouwen kunnen in het 3^e trimester prenatale kinesitherapie volgen, voor klachten zoals bekkeninstabiliteit, bekkenbodempromblematiek en rugklachten.

Leren persen voor de bevalling is niet nodig.

Pas bevallen moeders krijgen een aangepaste postnatale kinesitherapeutische behandeling, zowel na een vaginale bevalling als na een keizersnede.

Na 4 tot 6 weken kan de postnatale kinesitherapie starten, met aandacht voor de bekkenbodemprom-educatie, versterking van de buikspieren en verbeteren van de bekkenstabiliteit.



Als groep zijn we ervan overtuigd dat het volgen van kinesitherapie na de bevalling erg belangrijk is. Daarom starten we hier dan ook al mee tijdens uw verblijf op de materniteit. Dit om de kans op latere problemen van zakking en ongewenst urineverlies tot een minimum te beperken.

U heeft voor kiné een voorschrift nodig. In totaal (zowel voor als na uw bevalling) krijgt u 9 sessies kine terugbetaald, waarvan u er best minstens een 5-tal reserveert voor postnataal.

Een ervaren kinesist bij u in de buurt kan u vinden via volgende website: www.bicap.be (klik bij 'zoek een kinesist' op 'pelvische reëducatie').

ZIEKENHUISVERBLIJF – ONDERSTEUNING THUIS

Er is een maatschappelijke tendens om het verblijf in een ziekenhuis zo veel mogelijk te beperken. Wat startte als een pilootproject, is het kortverblijf na de bevalling de huidige werking.



Het aantal dagen in het ziekenhuis hangt af van het type bevalling en of het om een eerste of volgende kind gaat.

- Gewone bevalling
 - Eerste kind: 3 nachten
 - Vanaf het tweede kind: 2 nachten
- Keizersnede: 4 nachten

Om de overgang naar de thuissituatie zo vlot mogelijk te maken, zijn er heel wat organisaties die kersverse ouders hulp en ondersteuning bieden.

VROEDVROUWEN IN DE THUISZORG

Binnen de 24 uur na uw thuiskomst zal u kunnen rekenen op de hulp en het advies van een vroedvrouw aan huis. Het is goed om reeds voor de bevalling kennis te maken met een vroedvrouw bij jou in de buurt. Zo kunnen er al een aantal afspraken gemaakt worden rond de ondersteuning na uw bevalling.

Voor de thuiszorg door de vroedvrouw is een tegemoetkoming door de mutualiteit voorzien. U kan zich hier best vooraf over informeren.

Een overzicht van deze zelfstandige vroedvrouwen vind je op:
www.###



KRAAMZORG

Gezinsuitbreiding brengt een gezin altijd een beetje uit balans. Een baby geeft extra werk en vraagt veel aandacht. Praktische en deskundige ondersteuning in het huishouden of bij de zorg voor je baby kan dan ook heel welkom en zinvol zijn.

Kraamzorg is een intensieve, kortdurende en professionele hulp die onmiddellijk na de bevalling start. U wordt geholpen bij de verzorging van uw baby, bij de zorg voor uw andere kinderen en bij licht huishoudelijke taken.

De kost van kraamzorg wordt bepaald aan de hand van uw gezinsinkomen. De meeste mutualiteiten betalen een groot deel van deze zorg terug. Ook heel wat hospitalisatieverzekeringen dekken deze zorg aan huis. **Informeer u en vergeet niet nu al deze hulp aan te vragen.**

Contactgegevens:

- www.familiehulp.be
(Vlaams-Brabant 016/29.81.30; Limburg 011/45.69.50)
- www.samenferm.be/diensten/kraamzorg (080 01 12 05)
- www.i-mens.be/ons-aanbod/kraamzorg (078 15 25 35)
- www.partena-ziekenfonds.be/nl/zorg-en-comfort/kraamzorg (02 218 22 22)

KOSTENRAMING

Remgeld zelf te betalen bij een bevalling als je wel aangesloten bent bij een mutualiteit, maar geen hospitalisatieverzekering hebt. ¹

	Gemeen- schappelijke kamer	Eénpersoons- kamer	Luxe Kamer ³	Suite
Ereloon	0%	100%	120% ³	150%
Bevalling gewoon	€ 180	€ 900	€ 1110	€ 1500
Bevalling gewoon ²	€ 180	€ 900	€ 1110	€ 1500
Bevalling epiduraal	€ 220	€ 1100	€ 1350	€ 1700
Bevalling epiduraal ²	€ 220	€ 1100	€ 1350	€ 1700
Bevalling keizersnede	€ 250	€ 1320	€ 1520	€ 2000
Bevalling keizersnede²	€ 250	€ 1320	€ 1520	€ 2000

- 1 Indicatieve raming van de te betalen bedragen door gewone verzekerden voor opname gedurende 3 dagen voor gewone bevalling en 4 dagen voor keizersnede. Voor patiënten met voorkeurstarief (WIGW) en patiënten zonder mutualiteit gelden andere tarieven. Deze liggen ter inzage op het secretariaat gynaecologie. Patiënten met een hospitalisatieverzekering krijgen een groot deel van deze bedragen terugbetaald volgens de modaliteiten opgenomen in hun polis.
- 2 Bevalling 's nachts, tijdens het weekend of op een feestdag
- 3 **Vanaf 01/07/2020 zal voor de Luxekamer het ereloon verhogen van 100% naar 120%. Er is voorlopig nog geen indicatieve raming van de te betalen bedragen door gewone verzekerden.**

Alle gynaecologen van ons ziekenhuis rekenen dezelfde privé-supplementen aan. Informeer bij je hospitalisatieverzekering wat zij wel en niet terugbetalen. Zo kan je op voorhand een inschatting maken waar je financieel aan toe bent.



WAT MOET ER IN DE VALIES



Je maakt best één koffer voor als je naar het ziekenhuis komt:

Zeker meebrengen:

- Identiteitskaarten
- Trouwboekje of erkenningsformulier
- In te vullen documenten (o.a. attesten)
- De vragenlijst voor epidurale verdoving
- Zwangerschapsboekje Kind & Gezin
- Set babykleertjes voor vlak na de geboorte (rompertje of body, pyjama of andere bovenkledij, mutsje)
- Comfortabele kleding (zoals nachtkleed of t-shirt)
- Toiletgerief
- Energierijke snacks (druivensuiker, noten, koekjes, ...)
- Fototoestel, videocamera

Extra's: iets om te lezen, muziek die je graag beluistert, massagespulletjes, ...

Voor mama:

- Nachtkleding, kamerjas, pantoffels
- Gemakkelijke kledij voor overdag
- Onderbroeken
- (borstvoedings)bh's
- Handdoeken en washandjes
- Toiletgerief
- Medicatie die u ook thuis neemt
- Eigen borstvoedingskussen zo gewenst, ook aanwezig op de kamer

Voor baby:

- 2 rompertjes of body's **per dag**, maat 50/56 (ook in de zomer enkele met lange mouwtjes voorzien)
- Pyjama of andere bovenkledij: 2 tenues per dag, 1 voor overdag en 1 voor 's nachts
- Sokjes, Handschoentjes
- Mutsje
- Lakentje of dekentje
- Knuffel

Verzorgingsproducten voor jouw baby worden door het ziekenhuis voorzien tijdens je verblijf aan een gunstig tarief. Indien je echter geen verzorgingstasje wenst aan te kopen, vragen we om de volgende zaken zelf te voorzien: badolie, wasgel, liniment (lotion voor luierswissel), kammetje, borsteltje, flexibele thermometer.

NAAR HUIS

- Kleertjes voor jouw baby en voor jezelf (aangepast aan het seizoen)
- Autostoel of draagmand van kinderwagen

Voorzie zeker ook tijdig voldoende pampertjes en flesvoeding (zo nodig) voor thuis.