H. HARTZIEKENHUIS
MOL

ZWANGERSCHAPS-BROCHURE

9 months preparing
to fall in love
for a lifetime…

INHOUD

Contactgegevens 4
Vroedvrouwen consultatie 4
Gynaecologen 4
Kinderartsen 4
Voorwoord 5
Zorgpad zwangerschapsbegeleiding 6
Toelichting zorgpad zwangerschapsbegeleiding 8
1. Eerste zwangerschapsconsult bij de vroedvrouw 8
2. Glucose challenge test of suikertest 8
3. Bekkenbodem 10
4. Bespreking bevallingswensen 34 weken 10
5. Afname GBS-wisser 36 weken 11
6. Consultatie vroedvrouw 39 weken: voorbereiding bevalling 11
7. Monitor 11
8. Voorbereiding geplande keizersnede 12
9. Infosessies 13
Infectieziekten 15
1. Toxoplasmose 15
2. Salmonella 15
3. Listeria 16
4. Cytomegalovirus of CMV 16
Vaccinaties 16
1. Kinkhoestvaccin 16
2. RSV vaccin 17
3. Coronavaccin 17
4. Griepvaccin 17
5. Reisvaccinaties 18
6. Andere 18
Gezondheidsadviezen 18
1. Foliumzuur 18
2. Lichaamsbeweging 19
3. Alcohol 20
4. Roken 20

5. Drugs 22
6. Medicatie 22
7. Onderzoeken 23
8. Voeding 23
9. Hygiëne 23
10. Reizen 24

Kraamhulp - Kraamzorg 25

Zelfstandige vroedvrouw 26

Uw opname in het ziekenhuis 27
- Wanneer gebeurt de opname 27
- Wat brengt u mee (algemeen) 27
- Wat brengt u mee naar de verloskamer 27
- Wat brengt u mee bij een keizersnede/sectio 28
- Wat brengt u mee naar de materniteit 28

Onze diensten 30
- Verloskamer 30
- Neonatologie 30
- Materniteit 31

Toelichting van de zorgen op de materniteit 33
- Verloskundige parameters 33
- Infuus 33
- Blaassonde 33
- Controles en nazorg 34
- Melkkeuken 35
- Psychosociale dienst 36
- Kinesist 37
- Toiletten 38
- Bezoekuren 38

Nuttige inlichtingen 39
- Formaliteiten 39
- Openingsuren bevolkingsdienst 41
- Betrouwbare websites waar u terecht kan voor meer informatie 41
- Sociale media 41

Geboortewensen 42

CONTACTGEGEVENS

Vroedvrouwen consultatie:

- Bomans Stephanie
- Vanduffel Kris
- Van Rooy Claire

consultatie.vroedvrouwen@azmol.be
Secretariaat prenatale consultatie: 014/71 28 88
Ma – Do: 09.00u – 18.00u
Vrij: 09.00u – 16.00u
Voor het maken van afspraken, voor het opvragen van resultaten, voor praktische vragen

Voor dringende vragen of bezorgdheden over de zwangerschap:
Contacteer de vroedvrouw van de consultatie: **014/71 28 50**
Indien 's nachts of in het weekend contacteer de materniteit: 014/71 21 35
Bent u ziek, contacteer dan uw vertrouwde huisarts

Gynaecologen:

- Dr. Van Ballaer Paul
- Dr. Cochet Lieve
- Dr. Vermeylen Anne-Marie
- Dr. Heymans Julie
- Dr. Vercammen Jona
- Dr. Borowski Eline

Secretariaat gynaecologie: 014 /71 28 88
Ma-Do: 09.00u -18.00u
Vrij: 09.00u - 16.00u

VOORWOORD

Beste (toekomstige) ouder(s),

Wij willen jullie alvast feliciteren met de komst van jullie kindje!
Met deze brochure willen we jullie ondersteunen en informeren over de zwangerschap. Uiteraard kunnen jullie bij vragen of bedenkingen steeds bij ons terecht. Soms is het handig om de adviezen die gegeven worden tijdens de prenatale consultatie thuis nog eens rustig na te lezen.
In deze brochure komen gezondheidsthema's (gerelateerd aan de zwangerschap) aan bod, maar ook administratieve zaken en handige tips en weetjes.
Veel leesplezier en een fijne zwangerschap gewenst!

Tot snel!
De vroedvrouwen

ZORGPAD ZWANGERSCHAPSBEGELEIDING

Op het volgende overzicht kan u het normale verloop van de zwangerschap terugvinden. Er vinden op regelmatige tijdstippen controles plaats bij de gynaecoloog, de vroedvrouw, de huisarts en, indien gewenst, de bekkenbodemtherapeut. Dit traject is een richtlijn en hier kan steeds van worden afgeweken indien nodig. U kan bijvoorbeeld op eigen initiatief een afspraak maken bij de vroedvrouw voor extra ondersteuning, bijkomende

Hoe ver ben ik?	Bij wie ga ik op controle?	Wat zal er gebeuren?
6-10 w	**Huisarts/ Vroedvrouw**	1ste **bloedafname** + info gezonde leefwijze in de zwangerschap
8-10 w	Gynaecoloog	1ste **echo** om zwangerschap te bevestigen + verdere planning op te maken
12-13 w	Gynaecoloog	12 weken **echo:** meting van de nekplooi + **bloedafname** voor NIPT indien gewenst
16 w	**Huisarts**	Urinecultuur + eventueel griepvaccinatie
20 w	Gynaecoloog	20 weken **echo**: nakijken van alle organen van uw kindje
24 w	Vroedvrouw	Suikertest: **bloedafname (u moet niet nuchter zijn)** + overlopen infomap zwangerschap
28 w	Gynaecoloog	28 weken **echo**: opvolgen groei en nakijken van uw kindje
30 w	Kinesiste	Info: blijf uw bekkenbodem de baas tijdens en na de bevalling
31 w	**Huisarts**	**Vaccinatie** voor kinkhoest
32-33 w	Gynaecoloog	
34 w	Vroedvrouw indien gewenst	Bespreking geboortewensen (geen medische controles). Voor deze bespreking wordt een supplement aangerekend.
36 w	Gynaecoloog	Vaginale wisser afnemen
38 w	Gynaecoloog	
39 w	Vroedvrouw	Voorbereiding bevalling
40 w	Gynaecoloog	
40+ w	Vroedvrouw	**Monitor** om het welzijn van uw kindje op te volgen
6 w later	Gynaecoloog	Controle na bevalling, bespreken herstel, anticonceptie, enz.

Bij elke zwangerschapscontrole (gynaecoloog, huisarts, vroedvrouw, behalve de controle op 34 weken): meten van gewicht en bloeddruk, onderzoek van een urinestaal, beluisteren van de harttonen van de baby, bespreken van beleving en klachten.

informatie of het bespreken van bezorgdheden.

Wenst u meer informatie over het zorgpad zwangerschapsbegeleiding? Neem gerust contact op met de vroedvrouw via consultatie.vroedvrouwen@azmol.be. Een afspraak bij de vroedvrouw kan steeds worden gemaakt via het secretariaat gynaecologie op het nummer 014/71 28 88.

Datum	Uur	Wat breng ik mee?
		Resultaten van de bloedafname
		Moederboekje
		Moederboekje + urinestaal MIDSTREAM
		Moederboekje + urinestaal
		Moederboekje + urinestaal
		Moederboekje + urinestaal
		Moederboekje + urinestaal
		Moederboekje + urinestaal
		Moederboekje + urinestaal
		Moederboekje + urinestaal
		Moederboekje + urinestaal
		Moederboekje + urinestaal
		Moederboekje + urinestaal

Dit zorgpad volgt de aanbevolen consultaties van het moederboekje van Kind en Gezin. Elke zorgverlener heeft een eigen specifieke taak. Het moederboekje wordt gebruikt door allen die zorg dragen voor u en uw zwangerschap. Breng bij elke controle daarom dit moederboekje mee.

TOELICHTING ZORGPAD ZWANGERSCHAPSBEGELEIDING

1. Eerste zwangerschapsconsult bij de vroedvrouw

Als u vermoedt dat u zwanger zou kunnen zijn, kan u alvast langskomen voor een consultatie bij de vroedvrouw. Tijdens deze consultatie zal de vroedvrouw u, eerst en vooral, gezondheidsadviezen en informatie geven over de zwangerschap. Uw bloeddruk en gewicht worden een eerste keer gemeten en er wordt een digitaal zwangerschapsdossier opgesteld. Wanneer u vragen hebt, kan u deze aan de vroedvrouw stellen. De vroedvrouw zal een bloedafname uitvoeren waarbij o.a. het zwangerschapshormoon HCG getest wordt, om uw zwangerschap vast te stellen. Ook deze testen worden vaak mee aangevraagd: HIV, hepatitis B en C, syfilis, rubella (rode hond), varicella (windpokken), toxoplasmose, schildklierfunctie, bloedgroep en rhesusfactor, suikerwaarde, vitamine D, hemoglobine, bloedplaatjes, ijzer …

2. Glucose challenge test of suikertest

Tijdens de 24 weken-consultatie bij de vroedvrouw wordt er standaard, naast de andere zwangerschapscontroles, een suikertest uitgevoerd. Deze suikertest, ook wel challenge test genoemd, peilt naar uw risico op zwangerschapsdiabetes. U hoeft hiervoor NIET NUCHTER te zijn. Indien u in het verleden een maagoperatie hebt ondergaan, wordt een alternatief traject gevolgd om uw kans op zwangerschapsdiabetes op te sporen.

Aan het begin van de consultatie krijgt u een drankje (geel flesje) dat 50 g suiker bevat. Dit drankje mag u vrij vlot leegdrinken. Hierna mag u niets eten of drinken (met uitzondering van een slokje water, indien noodzakelijk). Na een uur volgt een bloedafname, die door de vroedvrouw wordt uitgevoerd. Een verhoogd resultaat wijst op een verminderde afbraak van de suikers en toont een verhoogd risico op zwangerschapsdiabetes. U zal telefonisch uitgenodigd worden voor een uitgebreide Orale Glucose Tolerantie Test of OGTT. Indien hierbij afwijkende waarden worden vastgesteld, wordt u verder begeleid voor zwangerschapsdiabetes door de endocrinoloog en het diabetesteam.

Soms zijn er risicofactoren aanwezig, zoals een verhoogde BMI (BMI>30), waardoor de challenge test niet nuttig is en er gekozen wordt om onmiddellijk over te gaan naar een OGTT of een glucose dagprofiel. Uw arts zal u hierover informeren, indien u tot deze risicogroep behoort.

Naast het suikergehalte in het bloed worden nog andere waarden gecontroleerd zoals de schildklierfunctie, het ijzergehalte, het hemoglobine, de antistoffen voor toxoplasmose en eventueel andere testen, aangevraagd door de gynaecoloog of vroedvrouw.

Om de resultaten te kennen, hoeft u zelf geen contact op te nemen. U wordt automatisch en binnen de week, gecontacteerd indien de test afwijkend zou zijn. U kan eveneens de mynexuzhealth-app of de website van MyNexuzHealth raadplegen om uw resultaten op te volgen.

Naast deze suikertest wordt er tijdens deze consultatie ook informatie gegeven over o.a. kinderopvang, het startbedrag, de opvolging bij de vroedvrouw, de bevalling, zorgen na de bevalling, de kraamzorg, de opvolging tijdens de zwangerschap, de administratie, de kostprijs van een kamer op onze materniteit…

Het is daarom aan te raden om, zelfs indien u geen suikertest laat uitvoeren (of deze laat uitvoeren bij een andere zorgverlener), deze afspraak bij de vroedvrouw toch in te plannen.

3. Bekkenbodem

Een zwangerschap, en zeker ook een bevalling, hebben een impact op de staat van de bekkenbodemspieren. Om deze impact onder controle te houden en problemen met incontinentie en/of verzakkingen in de toekomst te vermijden/verminderen, is het aangeraden om minstens eenmaal tijdens de zwangerschap een consultatie in te plannen bij een bekkenbodemtherapeut.

Eva Stul is als kinesitherapeut in ons ziekenhuis gespecialiseerd in de begeleiding van zwangere vrouwen i.v.m. de bekkenbodem. Een afspraak bij haar kan gemaakt worden via het secretariaat gynaecologie op het nummer 014/71 28 88. U kan bij haar terecht rond de termijn van 30 weken zwangerschap (zie ook: zorgpad zwangerschapsbegeleiding). Zij voorziet een voorschrift via de behandelend gynaecoloog, zodat de kosten gedeeltelijk worden terugbetaald door het ziekenfonds. Het is aan te raden om te informeren bij uw hospitalisatieverzekering, voor een eventuele volledige terugbetaling van deze consultatie. Hiervoor neemt u best contact op met uw eigen hospitalisatieverzekering, indien u hierover beschikt.

4. Bespreking bevallingswensen 34 weken

Rond de 34ste zwangerschapsweek kan u een afspraak maken bij één van de vroedvrouwen om uw bevallingswensen te bespreken. Tijdens deze afspraak worden geen medische controles uitgevoerd. We maken dan tijd om het document ‘Geboortewensen’, dat u achteraan dit boekje vindt, met u te bespreken. We raden aan dit document thuis, samen met uw partner of een vertrouwenspersoon, in te vullen en mee te nemen naar de afspraak. Op die manier kan u op voorhand al eens nadenken over uw voorkeuren. De vroedvrouw zal dan uitgebreid ingaan op uw vragen en opmerkingen. Ook zal zij meer informatie geven over de bevallingsvoorkeur die u in gedachten hebt. Ze licht ook de standaardprocedure in het ziekenhuis toe. Voor deze afspraak wordt een supplement aangerekend.

5. Afname GBS-wisser 36 weken

Rond 36 weken zwangerschap zal de gynaecoloog een vaginale wisser afnemen ter controle van Groep B Streptokok (GBS). GBS is een bacterie die bij een deel van de vrouwen voorkomt ter hoogte van de vagina. Meestal vormt dit voor de zwangere vrouw en de baby geen probleem. Een klein aantal baby's wordt echter toch ernstig ziek door een infectie met GBS, meestal tijdens de bevalling. Om dit te voorkomen krijgt u, wanneer u drager bent van deze bacterie, preventief antibiotica toegediend tijdens de arbeid en de bevalling (penicillines of een alternatief bij allergie). Deze toediening van antibiotica verloopt via een intraveneuze katheter (of infuus).
Voor het resultaat van dit onderzoek hoeft u zelf geen contact op te nemen. Dit heeft enkel belang tijdens de arbeid en de bevalling.

6. Consultatie vroedvrouw 39 weken: voorbereiding bevalling

Rond 39 weken zwangerschap komt u nog een keer langs bij de vroedvrouw om de laatste voorbereidingen te treffen voor de bevalling. De vroedvrouw voert nog een keer de standaardcontroles uit, zoals gewicht, bloeddruk, urine, controleren van de foetale harttonen, beleving... Ze kan uw vragen beantwoorden, bezorgdheden bespreken en praktische aanbevelingen doen die te maken hebben met de bevalling en de periode erna. De kamerkeuze wordt besproken en indien nodig nog een keer toegelicht. De vroedvrouw overlegt ook met u wanneer u best opnieuw een afspraak maakt.

7. Monitor

Een zwangerschap eindigt vaak niet op de uitgerekende datum. Veel zwangere vrouwen bevallen pas 1 of maximum 2 weken na de uitgerekende datum. Opvolging van moeder en kind tijdens deze periode gebeurt onder meer aan de hand van monitoring. Om de 2 à 3 dagen registreren we gedurende minstens 30 minuten de

hartslag en bewegingen van de baby, de contracties, de bloeddruk… Eventueel zal de vroedvrouw een vaginaal onderzoek uitvoeren om te bepalen wanneer en op welke manier een inleiding van de bevalling nodig is. Een inleiding van de bevalling wordt nooit op vraag van de zwangere vrouw of van het zwangere koppel uitgevoerd, maar enkel indien het medisch noodzakelijk en verantwoord is. Indien gewenst, kan de vroedvrouw de baarmoederhals 'strippen' om op die manier contracties op te wekken (pas na 40 weken zwangerschap). Bij het 'strippen' brengt de vroedvrouw 2 vingers in de baarmoederhals en maakt zij voorzichtig ronddraaiende bewegingen rondom de binnenkant van de baarmoederhals. Of u hierbij pijn ervaart, verschilt van persoon tot persoon.

Soms is het medisch noodzakelijk om al voor de termijn van 40 weken een monitoring van de baby uit te voeren. Dit kan bijvoorbeeld bij zwangerschapscomplicaties zoals een groeivertraging bij de baby, een zwangerschapsvergiftiging, afwijkende echografie... De gynaecoloog verwijst u dan door naar de vroedvrouw in het ziekenhuis.

Voorbereiding geplande keizersnede

Indien er een geplande keizersnede wordt afgesproken met de gynaecoloog, bijvoorbeeld o.w.v. een stuitligging, komt u de dag voor de geplande operatie bij de vroedvrouw op consultatie.
De standaardcontroles, zoals bloeddruk, urineonderzoek en gewicht, worden ook tijdens deze consultatie uitgevoerd.
Daarnaast zal de vroedvrouw de nodige voorbereidingen treffen die nodig zijn voor de keizersnede die de volgende dag plaatsvindt:

- *opmeten van uw benen voor steunkousen:* deze steunkousen zijn nodig omdat u na de keizersnede een verhoogd risico loopt op het ontwikkelen van bloedklonters.
- *scheren van de schaamstreek en buik met een scheerapparaat:* dit is nodig om de operatie vlo*t en hygiënisch te laten verlopen en om te vermijden dat het wondverband achteraf in* de haren kleeft. Het is af te raden om dit thuis zelf met een scheermesje te doen, omwille van een verhoogd risico op infectie.
- *invull*en van een anamnese (vragenlijst noodzakelijk ter voorbereiding van uw operatie): Uw dossier wordt aangevuld met de juiste gegevens zoals allergieën, medicatie, eventueel vorige operaties…
- overlopen van de vooraf ingevulde vragenlijst (die u meekreeg tijdens de afspraak bij de vroedvrouw rond 24 weken)
  Het is belangrijk om de vragenlijsten: 'Formulier thuismedicatie', 'Preoperatieve vragenlijst' en het 'Informed consent'-document ingevuld mee te brengen naar deze consultatie. De vroedvrouw zal deze inscannen en toevoegen aan uw medisch dossier.
- *bespreken van de kamerkeuze en het ondertekenen van het kamerkeuze-formulier, zodat we voor u de juiste kamer kunnen reserveren*
- *bespreken van vragen, opmerkingen, bezorgdheden…*
- *uitvoeren van een CTG of monitoring van de harttonen van de baby (en contracties)*

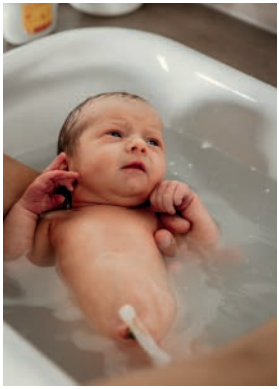
9. Infosessies

Om u goed voor te bereiden op de komst van uw baby, organiseren wij als vroed-vrouwen enkele infosessies voor zwangere koppels. Deze infosessies vormen de ideale gelegenheid om interessante en betrouwbare informatie in te winnen over uw zwangerschap, de bevalling en de voeding die u wenst te geven aan uw baby. Uw partner of een vertrouwenspersoon is hierbij natuurlijk zeer welkom.

Op dit moment organiseren wij drie infosessies:

- ***Sessie 1: HUID honger***
  Tijdens deze informatiesessie krijgt u als koppel objectieve informatie over borstvoeding en de vergelijking met flesvoeding. Zowel de belangrijkste basiskennis als de praktische kant komen hier aan bod.

- ***Sessie 2: Baby IN de buik***
  Deze infosessie informeert jullie als koppel over het verloop van de arbeid en de bevalling. Er wordt info gegeven over de mogelijke bevallingswijzen. Jullie krijgen een rondleiding in de verloskamer en de mogelijkheid om vragen te stellen.



- ***Sessie 3: Baby OP de buik***
  Tijdens deze infosessie geeft de vroedvrouw jullie meer informatie over de periode na de bevalling, bijvoorbeeld het verblijf op de materniteit, de verzorging van de baby, het ontslag uit het ziekenhuis, thuiszorg, … Jullie krijgen ook een rondleiding op de materniteit.

Deze infosessies worden georganiseerd in het ziekenhuis.

We verwijzen u graag door naar de app of de website van MyNexuzHealth (https://nexuzhealth.com/nl/) om u hiervoor in te schrijven.

De infosessies staan gepland op maandagavond van 17.30u – 19.30u of 20.00u tot 22.00u. Aarzel niet om ons te contacteren indien er vragen of opmerkingen zijn. Gelieve er rekening mee te houden dat er voor deze infosessies een supplement wordt aangerekend.

Op onze website: www.moederenkindmol.be kan u filmpjes bekijken over de materniteit, met de verschillende kamers, de verloskamers en de couveuseafdeling (neonatologie). Op die manier kunnen jullie al kennismaken met onze afdelingen.

INFECTIEZIEKTEN

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk om rekening te houden met een aantal aanbevelingen in verband met toxoplasmose, CMV, listeria, salmonella. Hierbij alvast een samenvatting van de belangrijkste infectieziekten en bijhorende tips.

1. Toxoplasmose

Toxoplasmose is een parasietinfectie die in de volksmond gekend is als de 'kattenziekte'. Om een toxoplamosebesmetting te voorkomen tijdens de zwangerschap eet u best **geen rauw vlees**. Met andere woorden: bak uw vlees voldoende gaar en eet geen half doorbakken steak, geen préparé, enz. Bij bereidingen met rauw vlees, past u een goede handhygiëne toe om besmetting te voorkomen.

Bij het bereiden van **rauwe groenten** is goed spoelen met water essentieel.

Om toxoplasmose te voorkomen is niet alleen voeding belangrijk, maar raden we ook aan om enkel met handschoenen aan in de tuin te werken. Ook het schoonmaken van de kattenbak laat u beter aan iemand anders over (of voert u enkel uit met handschoenen). Uw trouwe viervoeter mag u zeker nog strelen en knuffelen, maar besteed voldoende aandacht aan uw handhygiëne. Speelt u samen met uw kinderen in een zandbak, was dan nadien uw handen grondig.

2. Salmonella

Om een salmonellabesmetting te vermijden, eet u best geen rauwe eieren. Een zachtgekookt eitje of spiegelei worden daarom afgeraden tijdens de zwangerschap. Hou eveneens rekening met gerechten waarin rauwe eieren verwerkt zijn, zoals chocomousse of zelfgemaakte mayonaise. De chocomousse en mayonaise die u verpakt koopt in de supermarkt is wel veilig.

3. Listeria

Een listeriosebesmetting kan u via rauwe vis of rauwe melk oplopen. Sushi, gerookte zalm, schaaldieren… eet u tijdens de zwangerschap bij voorkeur niet. Vis moet, zoals vlees, goed gebakken of gekookt zijn.

Bij aankoop van melk en melkproducten zoals kaas en yoghurt controleert u best op de verpakking of het product 'gepasteuriseerd' werd. Dit wijst erop dat de melk of aanverwanten op hoge temperatuur behandeld werden en veilig zijn om te eten of te drinken.

4. Cytomegalovirus of CMV

Cytomegalovirus wordt overgedragen via lichaamsvochten zoals speeksel, neusvocht, urine van jonge besmette kinderen. Handen wassen en vermijden om hetzelfde bestek of de gevallen fopspeen van een ouder kindje uit het gezin in de mond te nemen, kunnen helpen om een CMV-besmetting te voorkomen. Vermijd tijdens de zwangerschap het geven van kusjes op de mond. Reinig regelmatig het speelgoed en materiaal dat in contact komt met lichaamsvocht van kleine kinderen.

VACCINATIES

Tijdens de zwangerschap hebt u een verhoogde vatbaarheid om ziek te worden, de therapiemogelijkheden zijn beperkter en er kan schade ontstaan aan de placenta. Dit brengt verschillende risico's met zich mee voor de zwangerschap (en de baby) en kan leiden tot complicaties zoals een miskraam, een laag geboortegewicht en zelfs sterfte. Om uzelf en uw ongeboren kindje te beschermen adviseert de Hoge Gezondheidsraad om enkele vaccins te laten plaatsen gedurende de zwangerschap.

1. Kinkhoestvaccin

Pertussis of kinkhoest is een ernstige, besmettelijke ziekte van de luchtwegen die vooral voor baby's gevaarlijk is, en zelfs dodelijk kan zijn. Om uzelf en uw baby te beschermen, kan u een combinatievaccin (pertussis, difterie en tetanus) laten plaatsen rond uw 24ste tot 32ste week van de zwangerschap. Wij adviseren om dit rond de 31ste zwangerschapsweek in te plannen bij uw huisarts. Zo kan een zwangerschapscontrole gecombineerd worden met het plaatsen van het kinkhoestvaccin.
De vaccinatie tegen kinkhoest wordt voor de moeder bij elke zwangerschap opnieuw aangeraden, zodat u telkens de antistoffen via de moederkoek doorgeeft aan uw baby. Andere gezinsleden zoals uw partner, de grootouders, tantes, ooms… kunnen

zich eveneens laten vaccineren, om zo samen bescherming te bieden aan u en uw baby. Voor hen is een eenmalige hervaccinatie bij de eerste zwangerschap voldoende voor bescherming gedurende 7 jaar. Dit vaccin wordt gratis aangeboden.

2. RSV vaccin

RSV staat voor respiratoir syncytieel virus. Dit virus kan ziektesymptomen veroorzaken van een milde verkoudheid tot een ernstige luchtweginfecties zoals bronchiolitis en longontsteking. Vooral vanaf de late herfst tot de vroege lente komen deze infecties vooral voor. RSV kan zich verspreiden via de lucht, via besmette oppervlakken of voorwerpen of door nauw contact met een besmette persoon.
Vooral baby's en oudere personen lopen meer risico om ernstig ziek te worden. Je kan je ongeboren baby al extra beschermen door een vaccin voor RSV te laten toedienen als je uitgerekende bevallingsdatum valt in het RSV-seizoen, namelijk tussen begin oktober en eind maart. Dit kan via de huisarts. Een vaccinatie wordt toegediend tussen week 28 en week 36 van de zwangerschap. Er moet minstens 2 weken zitten tussen de RSV- en de kinkhoestvaccinatie. De vaccinatie wordt voor een groot deel terugbetaald door het ziekenfonds, indien voldaan aan bepaalde voorwaarden. Je vindt meer info op: www.laatjevaccineren.be

3. Coronavaccin

COVID-19 is een erg besmettelijke ziekte veroorzaakt door een virus dat via druppels verspreid wordt en voornamelijk ziektesymptomen aan de luchtwegen en koorts veroorzaakt. Als zwangere vrouw kan u via uw huisarts prioriteit krijgen om u te laten vaccineren tegen COVID-19. Een vaccinatie beschermt uzelf en uw baby tegen een ernstige COVID-19 infectie.

4. Griepvaccin

Net zoals tegen COVID-19, raadt de Hoge Gezondheidsraad aan om u als zwangere te laten vaccineren tegen de seizoensgriep. Dit wordt aangeraden van midden oktober tot midden december. Dit kan gedurende elk trimester van de zwangerschap en beschermt uw baby ook tijdens de eerste maanden na de geboorte. U kan een voorschrift vragen aan uw gynaecoloog of huisarts, waarmee u het griepvaccin kan aankopen bij de apotheek. Het vaccin voor zwangere vrouwen is niet gratis, maar wordt voor een groot deel terugbetaald door uw ziekenfonds.

5. Reisvaccinaties

Indien u wil reizen tijdens de zwangerschap kan u best overleggen met de gynaecoloog of de huisarts of er vaccinaties nodig zijn en of deze veilig zijn.

6. Andere

Indien u geen of onvoldoende antistoffen hebt voor varicella (windpokken) en/of rubella (rode hond), kan u zich pas na de bevalling laten vaccineren. Deze vaccins kunnen namelijk schadelijk zijn tijdens de zwangerschap. **Na de laatste toediening van dit vaccin is het noodzakelijk om minstens 1 maand te wachten om opnieuw zwanger te worden!**

Voor meer informatie over vaccinaties tijdens de zwangerschap, kan u contact opnemen met uw huisarts, via www.laatjevaccineren.be of www.zorg-en-gezondheid.be. U kan uw vraag ook stellen aan de overheid via het gratis nummer 1700.

GEZONDHEIDSADVIEZEN

1. Foliumzuur

Wanneer u zwanger wenst te worden (en zeker indien u zwanger bent), is het uiterst belangrijk om dagelijks foliumzuur in te nemen. De Hoge Gezondheidsraad beveelt aan om minstens 4 weken voor tot 12 weken na de bevruchting een foliumzuursupplement in te nemen van 0.4 mg. U kan dit zonder voorschrift kopen bij de apotheek. Sommige vrouwen hebben nood aan een verhoogde dosis foliumzuur van 4 mg per dag:

- bij diabetes
- bij zwaarlijvigheid (BMI hoger dan 30 kg/m²)
- bij een malabsorptieziekte zoals coeliakie
- epilepsie waarbij anti-epileptica (medicatie) gebruikt worden zoals valproaat of carbamazepine,
- indien neuraalbuisdefecten voorkomen bij uzelf, uw partner, een van uw andere kinderen of in de familie (dit kan bijvoorbeeld gaan over een open ruggetje, open gehemelte, open schedel…)
- thalassemie of sikkelcelanemie,

- gebruik van de volgende medicatie: proguanil (malaria), sulfasalazine (ziekte van Crohn, reuma…)

2. Lichaamsbeweging

Naast een gezonde voeding is een goede dosis lichaamsbeweging essentieel voor een goede gezondheid. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de zwangerschap. Indien u heel sportief was voor de zwangerschap, mag u tijdens de zwangerschap blijven sporten. Er zijn echter enkele uitzonderingen: contactsporten, gevechtssporten, diepzeeduiken, risicovolle sporten of zeer intensieve sporten. Bespreek dit met uw vroedvrouw of gynaecoloog wanneer u niet zeker weet of u uw sport kan verderzetten.
Wandelen, fietsen en zwemmen zijn een goede manier om te bewegen tijdens de zwangerschap. Door regelmatig te bewegen, verkleint u de kans op kwaaltjes en complicaties tijdens de zwangerschap en de bevalling.

Indien de gynaecoloog u rust voorschrijft om complicaties, zoals premature contracties, bloedverlies… te voorkomen, worden de adviezen voor lichaamsbeweging aangepast.

3. Alcohol

Bij een zwangerschapswens en tijdens de zwangerschap is het belangrijk dat u géén alcohol drinkt. Elke druppel alcohol telt en een 'veilige dosis' tijdens de zwangerschap bestaat niet. Drink daarom helemaal geen alcohol om volgende gezondheidsrisico's te vermijden:

- verminderde ontwikkeling van de hersenen
- algemene groeiachterstand
- abnormale gelaatskenmerken
- hart- en nierafwijkingen
- lager IQ
- miskraam en vroeggeboorte
- verstoorde mentale en fysieke ontwikkeling

Hebt u vragen over het gebruik van alcohol tijdens de zwangerschap:

➜ www.gezondzwangerworden.be/gezond-leven/alcohol-roken-en-drugs/alcohol
➜ www.druglijn.be/tips-en-advies/zwangerschap
➜ Praat erover met uw vroedvrouw, gynaecoloog of arts.

4. Roken

Roken is ongezond. In de eerste plaats voor uzelf, maar ook voor uw zwangerschapsverloop en uw ongeboren kind. Stoppen met roken is op elk moment een goed idee en kent vele voordelen:

- verbeterde vruchtbaarheid, waardoor u vlotter zwanger wordt
- verhoogd zwangerschapssucces bij fertiliteitsbehandeling zoals IVF
- lager risico op een miskraam
- lager risico op loslating van de moederkoek, vroeggeboorte, groeivertraging bij de baby, laag geboortegewicht, aangeboren aandoeningen zoals gespleten lip en gehemelte…
- minder kans op wiegendood
- lager risico op ontwikkeling van gezondheidsproblemen bij uw kind, zoals astma, ADHD, ademhalingsaandoeningen…

Stoppen met roken is niet gemakkelijk!

Om het succes op een blijvende rookstop te verhogen, kan u zich laten begeleiden door een tabakoloog. Dit is een gezondheidswerker zoals een huisarts, een verpleegkundige, een vroedvrouw… die een extra opleiding volgde om mensen te begeleiden bij het stoppen met roken. Deze rookstopbegeleiding is mogelijk via telefoongesprekken, groepsgesprekken, individuele consultaties of als koppel. De tabakoloog bekijkt samen met u wat nodig is om het rookstopproces zo vlot mogelijk te laten verlopen. Dit kunnen rookstophulpmiddelen zijn, maar ook tips om met de stress van de ontwenningsverschijnselen om te gaan. Deze rookstopbegeleiding door een erkend tabakoloog wordt gedeeltelijk terugbetaald door het ziekenfonds. Ook de rookstophulpmiddelen worden voor een gedeelte vergoed door het ziekenfonds indien u zich laat begeleiden door een erkend tabakoloog.

Voor meer informatie kan u terecht bij de vroedvrouw, de huisarts of de gynaecoloog.

Roken tijdens de borstvoeding?
Het is ALTIJD beter om borstvoeding te geven, zelfs indien u rookt. Uiteraard is het ook tijdens de borstvoedingsperiode ten zeerste aangeraden om te stoppen met roken.
Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat kinderen die hun ouders zien roken, op latere leeftijd meer kans hebben om ook te starten met roken. Rook dus nooit in het bijzijn van uw kinderen!

Op de volgende websites kan u terecht voor meer informatie over roken tijdens de zwangerschap en de financiële tegemoetkoming door de ziekenfondsen:

- ➜ www.gezondzwangerworden.be/gezond-leven/roken
- ➜ www.tabakstop.be/hoe-stoppen/op-welke-financi-le-tussenkomsten-heb-je-recht

Wilt u graag op eigen houtje stoppen met roken? Dan vindt u hier meer informatie:

- ➜ www.tabakstop.be/hoe-stoppen-met-roken
- ➜ 0800 111 00 (gratis en anoniem op werkdagen van 15-19u)

5. Drugs

Net zoals het drinken van alcohol en roken, is ook het gebruik van drugs schadelijk voor uzelf en uw baby. Via de moederkoek en de moedermelk komen de drugs ook in het lichaam van de baby terecht. Dit kan problemen of complicaties geven, zoals een groeiachterstand, miskraam, ontwikkelingsachterstand, gedragsproblemen, emotionele problemen… Het is daarom van groot belang om u goed te laten ondersteunen tijdens uw zwangerschap. U kan hiervoor terecht bij de vroedvrouw, de gynaecoloog of uw huisarts. Zij kunnen voor u bekijken op welke manier u het best geholpen kan worden. Druggebruik kan een reden zijn om geen borstvoeding te geven o.w.v. de schadelijke gevolgen voor de baby. Het is noodzakelijk dat de baby goed wordt opgevolgd na de geboorte.

Wees niet bang om alcohol- of druggebruik door u of uw partner te vermelden tijdens de consultatie bij de arts of vroedvrouw. Wij staan klaar om jullie zonder oordeel te informeren en te begeleiden, met de gezondheid van u en uw baby als ons enige doel.

Wilt u graag meer lezen over drugs en middelengebruik tijdens de zwangerschap? U kan hiervoor terecht op

➜ www.druglijn.be

Voor vragen over drugs, drank, pillen, gamen en gokken kan u ook anoniem contact opnemen, zonder oordeel, zonder taboe op 078 15 10 20 (ma-vr: 10-20u. niet op feestdagen).

6. Medicatie

Het is belangrijk om altijd heel voorzichtig te zijn met het gebruik van medicatie tijdens de zwangerschap. Wanneer u dagelijks medicatie neemt of dient te starten (bijvoorbeeld o.w.v. een chronische ziekte), is het belangrijk om de veiligheid ervan af te toetsen bij uw behandelend arts.

Belangrijk om te weten: Niet alle medicatie die u tijdens een zwangerschap mag nemen, mag u ook automatisch nemen tijdens de borstvoedingsperiode. Vraag altijd goed na of een bepaald geneesmiddel toegelaten is tijdens de borstvoeding,bij uw vroedvrouw, de kinderarts of de gynaecoloog .

7. Onderzoeken

Meld bij ieder geneeskundig of technisch onderzoek (zoals een röntgenfoto), bij iedere ingreep, bij elke consultatie bij een zorgverlener (zoals tandarts, osteopaat, kinesist…) dat u zwanger bent om schadelijke invloeden voor de baby te vermijden/beperken.

Soms is het nodig om tijdens de zwangerschap een bepaald onderzoek te laten uitvoeren, maar de noodzaak daarvan moet steeds worden afgewogen tegenover de risico's voor moeder en kind.

8. Voeding

Gezonde voeding is altijd belangrijk. Uw zwangerschap is het ideale moment om nog eens stil te staan bij de voedingsmiddelen die u dagelijks inneemt. Eet u gezond? Kookt u zelf uw maaltijden? Eet u voldoende gevarieerd, met een goede portie groenten en fruit?

Een gezonde voeding vermindert de kans op complicaties tijdens de zwangerschap en de bevalling. Bovendien zorgt een gezond en gevarieerd menu tijdens de zwangerschap voor een positieve groei en ontwikkeling van uw baby. Dit komt u en de gezondheid van uw baby ten goede.

De diëtisten van ons ziekenhuis hebben hierover een handige brochure ontwikkeld: 'Gezonde voeding tijdens de zwangerschap'. We verwijzen dan ook graag naar deze brochure voor meer informatie.

9. Hygiëne

Hygiëne is belangrijk voor uw gezondheid. Tijdens de zwangerschap (maar ook daarbuiten) kan u best enkele basisregels voor hygiëne onthouden:

- Was uw handen grondig na ieder toiletbezoek, voor het bereiden van voeding en voor het eten, na het verluieren van uw kind, na het hoesten/niezen…

- Werk hygiënisch wanneer u eten bereidt: was uw handen grondig als u rauwe vis of vlees hebt bereid, gebruik een nieuwe snijplank als u hierna nog groenten gaat snijden, was rauwe groenten onder stromend water…
- Vermijd contact met zieke mensen.
- Voorkom het veelvuldig of extra wassen van de geslachtsdelen. Gebruik geen zeep voor het intiem toilet, enkel lauw water is voldoende. Het is af te raden en zelfs schadelijk om vaginale spoelingen uit te voeren zonder medisch advies.

10. Reizen

Reizen tijdens de zwangerschap is zeker toegelaten. Indien u een verre reis moet maken met de auto, bus, vliegtuig… waardoor u voor lange tijd moet stilzitten, is het aan te raden om regelmatig pauzes te nemen om de benen te bewegen. U loopt immers een verhoogd risico op spataders en trombose. U kan hiervoor preventief steunkousen tot aan de lies of over de buik dragen. Bij een vliegreis is het belangrijk u goed voor te bereiden. Hebt u een ‘Fit to fly’-document nodig, maak dan tijdig een afspraak met uw gynaecoloog. De maximaal toegelaten zwangerschapstermijn om te mogen vliegen is afhankelijk van de vliegmaatschappij. Reist u naar een meer exotisch land, check dan welke vaccinaties u nodig hebt en bespreek met uw gynaecoloog de mogelijke risico’s. Reizen naar Zuid- en Centraal-Amerika, de Caraïben, Kaapverdië en sommige eilanden in de Stille Oceaan worden afgeraden voor zwangere vrouwen, omwille van de mogelijke aanwezigheid van het zikavirus. Een reis naar een land waar **gele koorts** of **malaria** heerst,wordt ook **afgeraden** tijdens de zwangerschap. Wanneer u reist naar landen waarvan u niet zeker bent over de kwaliteit van het kraantjeswater, kan u best gebruikmaken van flessenwater om uw tanden te poetsen, te drinken … (of het water meer dan vijf minuten laten doorkoken).

KRAAMHULP – KRAAMZORG

Wat is kraamhulp?

Zij ondersteunen u in uw huishouden:

- helpen met de **verzorging van uw baby,** bijvoorbeeld hulp bij het geven van een bad, het verluieren of het aan- en uitkleden van uw baby
- overnemen van lichte **huishoudelijke taken**: koken, afwassen, boodschappen doen en strijken
- opvangen van uw andere kinderen, bijvoorbeeld helpen met wassen en aankleden, hen naar school brengen of hen begeleiden bij hun huiswerk
- **vervoer** naar een afspraak, bijvoorbeeld bij de kinderarts, vroedvrouw, gynaecoloog…
- ophalen van medicatie in de **apotheek**

Wanneer?

Aanvragen kan vanaf 20 weken zwangerschap. Wanneer de kraamhulp kan starten, is afhankelijk van de organisatie waarbij u de aanvraag doet.

Kostprijs?

Uw bijdrage wordt berekend op basis van het gezamenlijk inkomen. De mutualiteit komt hierin een bepaald bedrag tegemoet. Het overige openstaande bedrag kan door bepaalde hospitalisatieverzekeringen geheel of gedeeltelijk opgenomen worden.

Waar kan u kraamhulp aanvragen?

Ziekenfondsen - Diensten voor gezinszorg:

➜ i-mens (vroeger ‘Solidariteit voor het Gezin’)
➜ Korian Home Care
➜ Familiehulp
➜ Ferm thuiszorg

ZELFSTANDIGE VROEDVROUW

Wat doet de zelfstandige vroedvrouw?

Zij (of hij) volgt u en uw baby op tijdens de zwangerschap en na de geboorte. De vroedvrouw voorziet de follow-up aan huis van u en uw baby. Zij verwijdert eventuele hechtingen, volgt uw bloedverlies op, beantwoordt uw vragen, weegt uw baby, begeleidt u bij de borstvoeding of flesvoeding…

Wanneer?

- Prenataal = tijdens de zwangerschap, in samenwerking met de huisarts, de gynaecoloog en vroedvrouw in het ziekenhuis.
- Postnataal = na de geboorte hebt u recht op een aantal huisbezoeken, vanaf de geboorte tot uw kindje 1 jaar oud is. Er kunnen eventueel extra consultaties ingepland worden afhankelijk van de situatie.

Kostprijs?

De kosten van de dienstverlening zijn afhankelijk van bepaalde factoren.

1. Hebt u recht op een verhoogde tegemoetkoming van de mutualiteit?
2. Hebt u een hospitalisatieverzekering?
3. Is de vroedvrouw geconventioneerd?
4. Worden er extra kosten aangerekend zoals reisonkosten en/of administratieve kosten?

De antwoorden op deze vragen bepalen wat u exact moet betalen. Dit kan u navragen bij uw eigen vroedvrouw.

Een uitgebreide lijst van vroedvrouwen en meer informatie rond de opvolging door een zelfstandige vroedvrouw aan huis, kan u terugvinden op de volgende website: www.vroedvrouwen.be

UW OPNAME IN HET ZIEKENHUIS

Een opname in het ziekenhuis gebeurt:

- op advies van de huisarts, gynaecoloog of vroedvrouw
- als de weeën om de 5 minuten komen (regelmatig)
- wanneer u vruchtwater verliest, ook als u geen weeën heeft
- wanneer u helderrood bloed verliest
- bij verminderde kindsbewegingen
- wanneer u ongerust bent

Indien u vragen hebt of niet goed weet wat te doen, kan u steeds contact opnemen.

➜ Consultatie vroedvrouw: 014 71 28 50
➜ Materniteit: 014 71 21 35
➜ Verloskamer: 014 71 28 85

Mee te brengen bij elke opname

• administratie – documentatiemap

- identiteitskaart
- bloedgroepkaart
- verzekeringsdocumenten – documenten mutualiteit - verzekeringskaart
- formulier thuismedicatie (ingevuld en ondertekend)
- pre-operatieve vragenlijst (ingevuld en ondertekend)
- informed consent (ingevuld en ondertekend)
- moederboekje
- zwangerschapsbrochure met uw geboortewensen

Wat brengt u mee naar de verloskamer:

Voor mama:

- T-shirt of kledij te gebruiken voor tijdens arbeid en bevalling
- toiletgerief
- handdoeken en washandjes
- gemakkelijke kledij (borstvoedingstopje of -bh)

Voor de baby:

- eerste kledij (met lange mouwen), maat 50-56
- rompertje, maat 50-56
- sokjes (indien geen voetjes aan het broekje)
- muts

Wat brengt u mee bij een keizersnede:

Voor mama:

- T-shirt of kledij om te dragen na de operatie (kies iets wat makkelijk over de arm/het infuus kan, makkelijk te openen is voor de borstvoeding en zonder broek omwille van de blaassonde)
- toiletgerief
- handdoeken en washandjes
- borstvoedingstopje of –bh indien gewenst

Voor de baby:

- eerste kledij (met lange mouwen), maat 50-56
- rompertje maat 50-56
- sokjes (indien geen voetjes aan het broekje)
- muts

Wat brengt u mee naar de materniteit:

Voor mama:

- toiletgerief
- handdoeken en washandjes
- gemakkelijke, losse kledij
- borstvoedings-BH of –topjes
- thuismedicatie
- fototoestel of camera
- maandverband (mag, maar hoeft niet)
- borstvoedingskussen (mag, maar hoeft niet)

- (bal)pen
- materiaal om bezoek te ontvangen
- spoelfles (+ lavendeldruppels) (dit kan u aankopen op de materniteit of van thuis meenemen)

Voor de baby:

- luiers (kan u aankopen in het moederhuis of van thuis meenemen)
- verzorgingspakketje (deze kan u aankopen op de materniteit of van thuis meenemen. Indien u dit pakket niet aankoopt, vergeet deze spullen dan zeker niet zelf mee te nemen.)
    - rectale thermometer
    - fysiologisch water
    - liniment reinigingsmelk
    - calendula shampoo & douchecrème
    - calendula verzorgende olie
    - calendula billenbalsem
    - calendula bodymilk
    - kammetje
- warme kledij (in verschillende maten)
- rompertje, maat 50-56
- kledij maat maat 50-56 (lange mouwen),
- sokjes
- muts
- eventueel: krabwantjes
- eventueel: dekentje

ONZE DIENSTEN

Verloskamer

Na uw bevallingsopname wordt u naar onze verloskamer geleid. Naast technische apparatuur zijn hier alle sanitaire voorzieningen aanwezig. Deze ruimte geeft u en uw partner de mogelijkheid de bevalling op een door jullie gekozen wijze te beleven. De vroedvrouw zal u met de beste zorgen begeleiden. U kan gebruikmaken van een ontspannend bad/douche, een warme gelzak, een relaxbal, een TENS-toestel, een sling… Uw partner kan u masseren indien u dit wenst.

Een radio/cd-speler en een bluetooth speaker zijn beschikbaar op de verloskamer. Neem gerust uw eigen muziek mee.

Op de verloskamer kan u in verschillende houdingen bevallen. Bevallen in een bad of op de kruk valt onder de mogelijkheden. Een bad- of krukbevalling dient u tijdens de zwangerschap met uw behandelende gynaecoloog te bespreken. Onze uitrusting en kennis waarborgen een veilige bevalling, ook aan de moeders die dit ambulant willen doen. Ze kunnen, in overleg met de dokter, vanaf 6 uur na de bevalling de materniteit verlaten, dit noemt men **poliklinisch bevallen.**

Een epidurale verdoving is mogelijk. Voor meer informatie kan u terecht bij de vroedvrouw tijdens de consultatie en de infosessies bij de vroedvrouw.

We verwijzen ook graag naar het hoofdstuk over de geboortewensen, dat eerder in deze brochure aan bod kwam. Hierin kan u aangeven wat uw voorkeuren zijn met betrekking tot de arbeid, de bevalling en de periode na de bevalling.

Neonatologie

Afdeling vroeggeboorte, prematuren afdeling, N*, couveuse afdeling… Het zijn allemaal namen voor de afdeling neonatologie. Deze afdeling voorziet in de gespecialiseerde verzorging van baby's met een laag geboortegewicht,

premature of vroeg geboren baby's en/of baby's met aanpassingsproblemen… . Onze afdeling neonatologie is de voorbije jaren verder uitgebouwd en wordt bemand door deskundige verpleegkundigen, onder leiding van een team kinderartsen.

Op materniteit beschikken we over twee **'koala kamers'**. Deze kamers zijn in het leven geroepen zodat moeder en kind zo weinig mogelijk gescheiden moeten worden, ook als ze nog extra zorgen nodig hebben. Het gebruik van deze specifieke eennpersoonskamer is afhankelijk van bepaalde factoren en de goedkeuring van de kinderarts.

Als ouder mag u op elk moment uw kindje komen bezoeken. Voor jullie gelden er geen bezoekuren. Andere personen kunnen enkel op bezoek komen na toestemming van de dienst neonatologie en de kinderarts.

Materniteit

Ons moederhuis heeft tot doel kwaliteitszorg te geven aan alle moeders, hun partners en de pasgeboren baby.'s De dokters, de vroedvrouwen en alle personeelsleden van onze afdeling bieden u dag en nacht de beste zorgen zodat jullie onze afdeling optimaal voorbereid kunnen verlaten.

Na uw bevalling voorzien wij een verblijf van **3 nachten** tenzij u liever vroeger terug naar huis gaat. Bij een keizersnede (sectio) voorzien wij jullie ontslag na **5 nachten**.

Elke patiënt (u dus ook) krijgt in ons ziekenhuis een identificatiebandje om bij opname. Dit doen we om administratieve en veiligheidsredenen. U hebt de keuze tussen een privé- of een tweepersoonskamer. Wij houden zoveel mogelijk rekening met uw voorkeur. Vooraf reserveren is echter onmogelijk. Wilt u hierover meer informatie, dan verwijzen we graag naar pagina 6 tot en met 8 van de algemene brochure van

het ziekenhuis: ‘Onthaalbrochure, documenten opname/ontslag’.
Op drukke dagen hebt u misschien niet onmiddellijk de kamer van uw keuze. De vraag naar privékamers is soms groter dan het aanbod. Toch proberen wij op een eerlijke manier aan ieders wensen te voldoen. Zodra er een privékamer vrijkomt, verhuist u naar de door u gevraagde kamer. Alle kamers zijn uitgerust met een douche, wastafel, toilet, telefoon, TV, ijskast, een oproepsysteem (=rode knop) voor verpleegkundige hulp…

De gynaecoloog of de huisarts in opleiding (HAIO) komt dagelijks langs op de kamer om eventuele vragen of problemen te bespreken. In het weekend komt de gynaecoloog van wacht langs. Op de dag van het ontslag kan u voorschriften vragen (bv. anticonceptie, kinésitherapie, enz.), documenten laten invullen en dergelijke meer.

De kinderarts komt op dag 1 (= eerste dag na de bevalling) uw kindje onderzoeken, indien hij/zij niet direct na de geboorte geconsulteerd werd. Op de dag van het ontslag komt hij/zij nogmaals jullie kindje nakijken. Indien er tijdens uw verblijf problemen en/of vragen zijn, kunnen wij de kinderartsen steeds vragen om langs te komen op de kamer.

Voor de maaltijden kan u een keuze maken uit verschillende menu’s. Naast het gewone dagmenu kan u dieetvoeding of vegetarische schotels bestellen. Aan de hand van een weekmenu kan u uw keuze kenbaar maken.

U moet hiervoor uw wensen een dag voordien doorgeven via een QR-code die u kan vinden op de kamer. Indien u dit wenst kan de voedingsassistente langskomen. Zij kan dan met u het menu samenstellen. **‘Rooming-in’** voor uw partner is mogelijk (op een tweepersoonskamer wordt hiervoor een toeslag aangerekend).
Maaltijden kunnen ook voor de partner bijbesteld worden, via de QR-code of de voedingsassistent.

Water voor eigen consumptie mag u nemen uit de bakken in de berging naast kamer 486. Hier is ook een kast voorzien met vazen.

TOELICHTING VAN DE ZORGEN OP DE MATERNITEIT

Verloskundige parameters

Tweemaal per dag, tijdens de verzorging, zal de vroedvrouw controleren of uw baarmoeder voldoende samentrekt. Naweeën kunnen direct na de bevalling optreden en 3 à 4 dagen duren. De pijn is te vergelijken met beginnende weeën. Als de pijn hevig is, kan u een pijnstiller vragen aan de vroedvrouw. Na de geboorte van een eerste kindje komen naweeën zelden voor. Zes weken na de bevalling zit de baarmoeder terug op haar plaats (achter het schaambeen). Soms verloopt de indaling te traag, de dokter zal dan medicatie voorschrijven.

De vroedvrouw controleert het bloedverlies. De baarmoeder trekt samen en de wonde die de moederkoek in de baarmoederwand heeft achtergelaten, wordt dichtgedrukt zodat u niet te veel bloed verliest. Na een gewone bevalling verliest u de eerste dagen helderrood gekleurd bloed. De hoeveelheid is te vergelijken met hevige menstruatie en zal stilaan verminderen. Het maandverband vervangt u best geregeld. Klonters, te veel of slecht ruikend bloedverlies meldt u aan de vroedvrouw.
De eerste dag na de bevalling wordt een routine bloedonderzoek gedaan om te controleren of u niet te veel bloed hebt verloren. Indien nodig zal de gynaecoloog een bloedtransfusie, een ijzerinfuus of ijzertabletten voorschrijven.

Infuus

Als u een infuus hebt na de bevalling, zal dit verwijderd worden na het controleren van de parameters (bloeddruk, bloedverlies). Na een keizersnede hebt u gedurende de eerste 24 uur een infuus om pijnmedicatie en voldoende vocht toe te dienen.

Blaassonde

Een blaassonde, geplaatst als voorbereiding op een keizersnede, wordt 24 uur na de ingreep verwijderd.

Controles en nazorg

Episio en/of ruptuur

Een knip (episiotomie of episio) of een scheurtje (ruptuur) kan bij pasbevallen moeders ongemak of pijn veroorzaken. De eerste uren kan een ijszakje de pijn of zwelling verminderen. Bij te veel pijn kan u een pijnstiller vragen. De vroedvrouw zal dagelijks de wondheling opvolgen. In principe wordt er gebruik gemaakt van resorbeerbare hechtingsdraad. Indien de hechtingen toch verwijderd moeten worden (niet oplosbare draad of bv. omwille van last) kunnen deze op dag 5 verwijderd worden door de zelfstandige vroedvrouw thuis of de huisarts.

Wonde keizersnede

Na een keizersnede wordt de wonde na de eerste douche verzorgd en van een waterdichte pleister voorzien. De haakjes of draadjes worden op dag 7 verwijderd door de zelfstandige vroedvrouw thuis of de huisarts.

Hemorroïden

Aambeien of speen (hemorroïden) tijdens de zwangerschap kunnen na de bevalling toenemen. Een ijszakje kan het pijnlijke gevoel verminderen. Als de aambeien erg gezwollen zijn, kan een ontzwellende zalf of medicatie helpen. Gebruik geen donutkussen om op te zitten, dit verergert de klachten en vertraagt het herstel.

Borsten

Als u borstvoeding geeft, zal de vroedvrouw dagelijks uw borsten en tepels nakijken. Vraag hulp aan de vroedvrouw bij de eerste borstvoedingsmomenten of bij te veel pijn. Bij stuwing vindt u handige tips in onze ontslagbrochure moederhuis of de borstvoedingsbrochure van Kind en Gezin; warmte voor en ijs na de voeding kunnen dit ongemak verlichten.

Indien u geen borstvoeding wenst te geven, komt het soms toch voor dat er stuwing in de borsten optreedt. U kan hiervoor ijscompressen en pijnstilling vragen. Saliethee kan eveneens helpen om de productie af te bouwen en/of te stoppen.

Risico op trombose en flebitis

Beweeg voldoende met uw benen, voeten en tenen, vooral als u met een keizersnede bent bevallen. Dit is goed voor de bloedcirculatie en om flebitis te voorkomen. Na een keizersnede krijgt u steunkousen en dagelijks een spuitje Clexane®, Fraxiparine® of een andere bloedverdunner om complicaties te voorkomen. Ook na uw ontslag kan u de steunkousen best nog een tweetal weken dragen en worden de spuitjes ook best verder toegediend (tot 10 dagen na de keizersnede) . Dit laatste kan uw zelfstandige vroedvrouw doen. Bij vooraf bestaande risicofactoren (bv. een voorgeschiedenis van trombose, verhoogde stollingsneiging, uitgesproken spataders…) kan de arts ook na een vaginale bevalling deze behandeling voorschrijven en/of de duur van de behandeling verlengen.

Vitale parameters

De bloeddruk en de pols worden op de dag van uw bevalling (dag 0) enkele malen gecontroleerd. Op dag 1 worden uw bloeddruk, pols en temperatuur 2x daags gecontroleerd, op dag 2 en dag 3 1x daags. Bij een keizersnede zal dit 2 keer per dag zijn tot het ontslag. Een verhoging van pols en temperatuur kan wijzen op een infectie en zal dan ook aan de gynaecoloog gesignaleerd worden. De bloeddruk is net na de bevalling vaak lager omdat de bloedvaten nog wijd open staan door bloedverlies. U loopt hierdoor een groter risico op flauwvallen bij plots opstaan, wees daarom voorzichtig en sta de eerste keer niet alleen op. Na een keizersnede wordt u 24 uur intensief opgevolgd: bloeddruk en pols worden de eerste 6 uur regelmatig gemeten en daarna 1 maal per shift tot 24 uur na de geboorte van uw kindje. Het infuus en de blaassonde blijven ± 24u ter plaatse. De pijnmedicatie wordt toegediend volgens de procedures van onze afdeling. Indien u toch nog te veel pijn ervaart, ondanks de toegediende pijnmedicatie, mag u dit aan de vroedvrouw melden. Zij overlegt dan met de arts welke pijnmedicatie nog extra gegeven kan worden.

Melkkeuken

We werken voornamelijk met kant-en-klare voedingen indien u beslist hebt om geen

borstvoeding te geven. Onze melkkeuken werkt volgens de geldende HACCP-normen. Ook de afgekolfde moedermelk wordt in de melkkeuken bewaard. Alle voedingen worden per baby gelabeld en klaargezet. De datum en het uur van de afgekolfde melk worden op het label genoteerd. Indien uw kind een andere voeding dan onze standaardvoedingen voorgeschreven krijgt door de kinderarts, wordt deze in de melkkeuken volgens de HACCP-normen bereid, gelabeld en bewaard.

Psychosociale dienst

Belle en Michelle vormen samen het psychosociale team verbonden aan de prenatale consultatie, het moederhuis en de afdeling neonatologie.

Belle is sociaal verpleegkundige van opleiding. Bij haar kan u terecht met al uw praktische vragen en eventuele zorgen m.b.t. de zwangerschap en het prille ouderschap. Ook bij zwangerschapsverlies kan u bij haar terecht.

Zij biedt een luisterend oor en zoekt samen met de toekomstige ouder(s) naar oplossingen voor kleine en grote problemen van allerlei aard (relationeel, emotioneel, financieel, huisvesting, verslaving, werk, oppas...).

Ook bij administratieve vragen m.b.t. uw ziekenfonds, hospitalisatieverzekering, premies en tegemoetkomingen,… kan u bij haar terecht.

Belle heeft bijzondere expertise in het opvolgen en begeleiden van kwetsbare zwangeren en tienermoeders. Zij maakt ook deel uit van een perinataal netwerk bestaande uit verschillende partners uit de regio. Indien gewenst kan Belle snel en rechtstreeks doorverwijzen naar vrijwillige hulpverlening, zoals bv. een vroedvrouw, een dienst voor kraamzorg, een OCMW, Kind en Gezin enz.

U kan zelf een afspraak bij Belle maken, maar soms gebeurt het ook dat Belle hierin zelf het initiatief neemt en u uitnodigt.

De afspraken bij Belle zijn gratis.

Contactgegevens: Belle De Vos
014/71.28.80
Isabelle.devos@azmol.be
Telefonisch bereikbaar 9-14u
Woensdag afwezig

- Michelle is klinisch psycholoog en psychodynamisch therapeut. Bij haar kan u terecht voor ondersteuning bij emotionele moeilijkheden. Dit kan bij zwangerschapswens, tijdens de zwangerschap en na de bevalling.
- Waarvoor kan u bij haar terecht:
- U hebt een zwangerschapswens, maar zit ook met vragen/twijfels hierrond
- Zwanger worden verloopt moeilijk en dit weegt zwaar.
- U bent zwanger en dit brengt veel heftige emoties, stress, zorgen... met zich mee.
- U voelt zich neerslachtig tijdens de zwangerschap of na de bevalling.
- Een eerder zwangerschapsverlies weegt op uw huidige zwangerschap.
- U bent zwanger, maar hebt geen zwangerschapswens.
- Ondersteuning bij zwangerschapsverlies.
- U maakte in het verleden een (postpartum)depressie door en wil dit voorkomen bij deze zwangerschap.
- U neemt medicatie voor een psychisch probleem en hebt vragen over de eventuele weerslag op uw zwangerschap.
- …

Indien u een afspraak wenst bij Michelle kan u dit bespreken met uw gynaecoloog of vroedvrouw.
Een consultatie wordt aangerekend volgens de tarieven geldend in ons ziekenhuis.

Contactgegevens:

Michelle Vanden Boer
014/71.27.39
Michelle.vandenboer@azmol.be
Telefonisch bereikbaar 9-14u
Woensdag afwezig

Kinesist

Bij ontslag ontvangt u een voorschrift voor het volgen van postnatale kinesitherapie. Dit is belangrijk om de bekkenbodem- en andere spieren terug sterker te maken na de bevalling. Een overzicht van bekkenbodemtherapeuten kan u vinden op: www.bicap.be

Toiletten

De toiletten op de kamers zijn uitsluitend bedoeld voor de patiënten. Toiletten voor de bezoekers bevinden zich op de gang.

Bezoekuren

Om kersverse moeders de nodige rust te gunnen, zijn bezoekers dagelijks enkel welkom tussen 16 en 19u. Tijdens dit bezoekuur zijn er telkens 2 extra bezoekers toegelaten. Het gezin van mama en baby is wel altijd welkom.
Opgelet: latex ballonnen zijn niet toegestaan op de dienst materniteit.

NUTTIGE INLICHTINGEN

Formaliteiten

- **Kinderopvang** vraagt u best al aan vanaf het moment dat u weet dat u zwanger bent. De wachtlijsten lopen meestal lang op. Een overzicht van de verschillende opvangmogelijkheden in uw buurt vindt u via opvang.vlaanderen en via het Lokaal Loket Kinderopvang van uw gemeente. U kan eveneens terecht bij Huis van het kind (www.huisvanhetkind.be) of Kind en Gezin (www.kindengezin.be).

- **Moederschapsrust** voor werknemers is een verlofperiode die bestaat uit twee delen: het prenataal- of zwangerschapsverlof en een deel na de geboorte of bevallingsverlof.
  Moederschapsrust kent een totaal van 15 weken voor een eenling.
  Het zwangerschapsverlof telt een maximum van 6 weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum, waarvan u er 1 verplicht moet opnemen. Het bevallingsverlof bedraagt minstens 9 verplichte weken en is eventueel verlengbaar met de niet-opgenomen weken van uw zwangerschapsverlof, borstvoedingsverlof of uw ouderschapsverlof.
  Bij een meerling bedraagt de volledige moederschapsrust 19 weken, waarvan het zwangerschapsverlof maximum 8 weken bedraagt, waarvan er 1 verplicht is. Het bevallingsverlof bij een meerling bevat minstens 9 verplichte weken en kan eventueel verlengd worden.
  U kan de periode van uw moederschapsrust berekenen op de website van de Vlaamse overheid: www.vlaanderen.be/intern/moederschapsrust.

  Moederschapsverlof voor zelfstandigen
  Als zelfstandige hebt u recht op 12 weken moederschapsverlof. Dit bestaat uit 2 delen: Voor de geboorte (‘zwangerschapsverlof’): maximaal 3 weken (waarvan 1 week verplicht te nemen) Na de geboorte (‘bevallingsrust’ of ‘bevallingsverlof’): minimaal 9 weken (waarvan 2 weken verplicht te nemen). Bij een meerling duurt het zwangerschapsverlof 13 weken. De niet-verplichte weken hoeft u niet aansluitend op te nemen. U kan deze opnemen vanaf 3 weken voor de bevalling tot 38 weken na de geboorte naar eigen keuze en in periodes van 7 kalenderdagen. U kan de niet-verplichte weken ook halftijds opnemen.

Meer info kan u vinden via de website https://www.vlaanderen.be/werken/verlof-en-tijdelijk-minder-werken/moederschapsverlof-en-moederschapsbescherming

Het groeipakket kan u aanvragen vanaf 24 weken zwangerschap via:

➜ surfen naar www.groeipakket.be
➜ inloggen op www.burgerprofiel.vlaanderen
➜ bellen naar de Vlaamse infolijn: 1700
➜ contact opnemen met 1 van de 5 uitbetalers:

- FONS: www.fons.be/contact 078 79 00 07
- Infino: www.infino.be/nl/contact 078 15 12 30
- Kidslife: www.kidslife.be/nl/contact 078 48 23 45
- My family: www.myfamily.be/contacteer-ons/ 03 221 08 11
- Parentia: www.parentia.be/nl-VL/contact 02 549 72 19

Beschikt u over een uitbetaler, verstuur dan een zwangerschapsattest met datum en stempel van arts, vroedvrouw of gynaecoloog per mail of post naar uw uitbetaler. Hebt u nog geen uitbetaler, stuur uw aanvraag plus het zwangerschapsattest met datum en stempel van arts, vroedvrouw of gynaecoloog online of via het aanvraagformulier. U ontvangt het startbedrag ten vroegste twee maanden voor de uitgerekende geboortedatum. Het basisbedrag start automatisch op als uw kindje geboren is en ingeschreven is bij de burgerlijke stand van de gemeente. Uw kindje heeft recht op een maandelijks basisbedrag vanaf de maand van de geboorte.

Ongehuwde koppels kunnen ervoor kiezen **een erkenning** van het ongeboren kind op te maken in hun woonplaats. Deze erkenning kan u vanaf de 24ste zwangerschapsweek in orde maken bij de gemeente. Hiervoor hebt u een zwangerschapsattest nodig. Dit attest kan u ontvangen bij de huisarts, de vroedvrouw of de gynaecoloog. Wij voorzien dit attest tijdens de suikertest of 24 weken-consultatie bij de vroedvrouw. **Voor meer informatie kan u terecht op de dienst bevolking van uw woonplaats.**

De geboorteaangifte van uw baby op de bevolkingsdienst van Mol is wettelijk verplicht binnen de 14 kalenderdagen:

- door de moeder en de vader (indien de erkenning tijdens de zwangerschap nog niet gebeurd is en jullie niet gehuwd zijn)
- door de vader (indien gehuwd, of wettelijk erkend tijdens de zwangerschap)

Openingsuren bevolkingsdienst

Enkel na afspraak:
online: mol.mijnafspraakmaken.be/client/
telefonisch: 014/33 07 16

adres: Molenhoekstraat 2, 2400 Mol
bevolkingsdienst@gemeentemol.be
014/33 07 16

Betrouwbare websites waar u terecht kan voor meer informatie

Moederhuis Mol	➜ www.moederenkindmol.be ➜ www.azmol.be
Vlaamse beroepsvereniging van vroedvrouwen	➜ www.vroedvrouwen.be
Kind en Gezin	➜ www.kindengezin.be
Huis van het kind	➜ www.huisvanhetkindregiomol.be
Zanzu (informatie in verschillende talen)	➜ www.zanzu.be
Gezond zwanger worden, start met een gezonde levensstijl	➜ www.gezondzwangerworden.be
Gezonde voeding en gewichtstoe-name	➜ www.uzleuven.be/voeding-tijdens-zwangerschap
Rookstopbegeleiding	➜ www.tabakstop.be
	➜ www.rookvrijestart.be
Alcohol, tabak en drugs tijdens de zwangerschap	➜ www.druglijn.be/assets/faq_zwangerschap
Administratieve websites	➜www.vlaanderen.be/intern/moederschapsrust ➜ www.vlaanderen.be/ouderschapsverlof ➜ https://nexuzhealth.com/nl/ ➜ www.groeipakket.be

Social media
Volg moederhuismol ook op Instagram!

GEBOORTEWENSEN

Dit is een document dat u opstelt om uw verwachtingen te bespreken m.b.t. de bevalling en de manier waarop u deze wil beleven. U stelt het document op voor de vroedvrouw, de gynaecoloog, de kinderarts, uw partner… zodat zij zoveel mogelijk rekening kunnen houden met deze informatie. Dit document is echter niet bindend. Een bevalling is niet voorspelbaar. Ze wordt opgevolgd door medisch opgeleid personeel, waarbij de gezondheid van moeder en kind primeert. Alle medische beslissingen zullen steeds met u besproken worden. Het is mogelijk dat we niet aan al uw wensen kunnen tegemoetkomen, maar we doen hiervoor wel ons uiterste best!

Naam:

Geboortedatum:

Naam partner:

Bloedgroep:

Allergieën:

Medicatie:

Bent u al eens bevallen? Zo ja, hoe kijkt u hierop terug?

Wat verwacht u van deze bevalling? Zijn er specifieke wensen waarmee we rekening kunnen houden?

Dit zou ik nog graag met jullie delen …

Tijdens de arbeid zou ik graag volgende therapieën gebruiken/uitproberen:

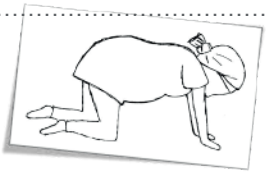
- ❏ bad – douche
- ❏ ademhalingstechnieken
- ❏ massage
- ❏ mobilisatie - rondlopen
- ❏ acupressuur
- ❏ aromatherapie
- ❏ warmtekussen
- ❏ epidurale verdoving (ruggenprik)
- ❏ ……

Ik zou graag gebruikmaken van volgende materialen:

- ❏ bal
- ❏ bad
- ❏ sling
- ❏ kruk
- ❏ kussens
- ❏ muziek
- ❏ aromatherapie
- ❏ TENS
- ❏ ……

De houdingen die ik graag wil proberen tijdens de arbeid zijn:

- ❏ staan
- ❏ rondwandelen
- ❏ zitten
- ❏ hurken
- ❏ knielen
- ❏ ……



Ik geef de voorkeur om te bevallen:

- ❏ in bad
- ❏ in zijligging
- ❏ in rugligging
- ❏ op de kruk
- ❏ in knie-ellebooghouding
- ❏ hurkend
- ❏ in de gynaecologische houding
- ❏ ……

Wie mag de navelstreng doorknippen?

- ❏ mijn partner
- ❏ ikzelf
- ❏ gynaecoloog – vroedvrouw
- ❏ ……..

Ik wens

- ❏ borstvoeding te geven.
- ❏ eenmalig borstvoeding te geven en later te bekijken welke voeding ik vervolgens verder geef.
- ❏ flesvoeding te geven.
- ❏ nog geen keuze door te geven.

De placenta (of ‘moederkoek’)

- ❏ wil ik graag zien, maar mag later weggegooid worden.
- ❏ wil ik niet zien en mag weggegooid worden.
- ❏ wil ik graag mee naar huis nemen (ter info: wordt niet op de afdeling bewaard, dus breng uw eigen bewaardoos mee)

H. HARTZIEKENHUIS MOL

Heilig Hart Ziekenhuis Mol vzw
Gasthuisstraat 1 – 2400 Mol
Tel.: 014/71 20 00
info@azmol.be
www.azmol.be
BE0409.925.265
RPR Turnhout

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van, het H. Hartziekenhuis Mol.

Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Datum van opmaak: januari 2024

Naam auteur / verantwoordelijke:
Team gynaecologie o.l.v. Dr. L. Cochet

Kwalificaties auteur:
Gynaecoloog

ZIMO 133 - juli 2025

H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Algemeen nummer: 014 71 20 00
Afspraken: 014 71 20 53
Ombudsdienst: 014 71 21 93
Spoedgevallendienst: 014 71 23 92
Afspraken radiologie: 014 71 20 43