



St. Anna Ziekenhuis



Zwangerschap en bevallen in Geboortecentrum Anna

| bijzonder betrokken |

U bezoekt de polikliniek gynaecologie van het St. Anna ziekenhuis omdat u zwanger bent. De komende maanden zijn een bijzondere periode. Wellicht heeft u vragen over uw zwangerschap en alles wat daarmee samenhangt. In deze folder vindt u informatie over de gang van zaken rondom uw zwangerschap en de bevalling in het Geboortecentrum Anna.

De zwangerschapscontroles

De eerste controle op de polikliniek gynaecologie is uitgebreid. Samen met u bespreken wij uw medische voorgeschiedenis. Meestal wordt een echo gemaakt en vaak wordt ook bloedonderzoek verricht.

De frequentie van de vervolgccontroles is afhankelijk van het verloop van de zwangerschap en de zwangerschapsduur.

Over het algemeen is het volgende schema van toepassing:

8- 24 weken:	controle iedere 4 weken
24-32 weken:	controle iedere 3 weken
32-36 weken:	controle iedere 2 weken
36- 41 weken:	controle iedere week
41-42 weken:	controle elke 2-3 dagen

Bij elke controle meten wij uw bloeddruk en de gynaecoloog of klinisch verloskundige voert een uitwendig zwangerenonderzoek uit om te beoordelen of uw baarmoeder goed groeit. Zodra het mogelijk is, wordt ook naar de hartslag van de baby geluisterd en naar de ligging van de baby gevoeld.

Natuurlijk kunt u tijdens uw bezoek aan de polikliniek alle vragen stellen die u heeft. Een kleine tip: het is handig uw vragen thuis op papier te zetten. In de praktijk blijkt vaak dat ze tijdens het spreekuur vergeten zijn. Ook kunt u met vragen terecht bij de polikliniekassistenten. Uw partner mag altijd meekomen naar de polikliniek.

Medewerkers op de polikliniek

Poli-assistenten

Zij meten uw bloeddruk en maken uw afspraken.

Echoscopiste

zij maakt echo's in uw zwangerschap

Gynaecologen

De gynaecoloog is de hoofdbehandelaar van uw zwangerschap, hij/zij verzorgt afwisselend met de verloskundigen en de echoscopiste de zwangerschapscontroles.

Klinisch verloskundigen

Zij verzorgen zelfstandig zwangerschapscontroles in overleg met de gynaecoloog. Soms zullen zij ook echo's maken.

Echoscopie

Een echoscopisch onderzoek vindt plaats met behulp van geluidsgolven en is pijnloos en ongevaarlijk voor u en uw kind. Tijdens de echo kunt u zelf meekijken op een beeldscherm.

In het begin van de zwangerschap kunnen meerdere echo's gemaakt worden. Meestal wordt tussen de 10-12 weken een termijnecho gemaakt, hierbij wordt de precieze zwangerschapsduur bepaald.

Structureel echo onderzoek (SEO)

Iedere zwangere mag rond de 20 weken een structurele echo laten verrichten. Bij deze echo wordt de baby nagekeken (gescreend) op aangeboren afwijkingen. Bijvoorbeeld afwijkingen aan hersenen, hart, aangezicht, skelet. Deze echo wordt uitgevoerd bij een echocentrum, bijvoorbeeld Diagnostiek voor U.

Geavanceerd ultrageluid onderzoek (GUO)

Dit is een uitgebreid echoscopisch onderzoek. In de volgende gevallen komt u hiervoor rondom de 20 weken in aanmerking:

- Als u eerder een kindje met een aangeboren afwijking heeft gehad.
- Als u of uw partner zelf een aangeboren afwijking heeft.
- Als u bepaalde medicijnen gebuikt.
- Bij afwijkingen bij de SEO.

Dit echoscopisch onderzoek wordt meestal verricht in een hiertoe gespecialiseerd ziekenhuis (Het Maxima Medisch Centrum of het Academisch ziekenhuis Maastricht).

Groei-echo's

Tijdens de zwangerschap kunnen er meerdere redenen zijn om de groei van de baby ook met behulp van echografie te bepalen en /of te volgen.

CTG

Aan het eind van de zwangerschap kan uw arts om verschillende redenen een CTG laten verrichten. CTG staat voor Cardio Toco Gram, waarbij de hartslag van de baby en de eventuele weeën geregistreerd kunnen worden, door middel van twee "doppen" op de buik.

Van de hartslag wordt een grafiek gemaakt en aan de hand daarvan wordt een indruk verkregen van de conditie van uw baby.

Dit onderzoek duurt ongeveer dertig minuten, is pijnloos en ongevaarlijk. Het onderzoek vindt plaats op de afdeling verloskunde.

Prenatale screening en prenatale diagnostiek

De meeste kinderen zijn bij de geboorte gezond. Bij 3 tot 5% van alle pasgeborenen wordt een aangeboren afwijking vastgesteld. Bij een deel hiervan is het mogelijk de afwijking al voor de geboorte vast te stellen.

Prenatale screening

De Nipt: Niet Invasieve Prenatale Test

Bij deze test wordt er bloed afgenomen bij de zwangere. In dit bloed zit ook een beetje DNA van de placenta (is de moederkoek). Het laboratorium kan zo onderzoeken of er bij u kindje een aanwijzing is voor een chromosoom afwijking (syndroom van Down , Edwards of Patau). De test geeft bijna 100% zekerheid. U kunt de NIPT laten doen vanaf 11 weken zwangerschap. Aan deze test zijn wel eigen kosten gebonden.

De combinatie test

Dit houdt in dat er bij u bloed geprikt wordt en dat een echo gemaakt wordt tussen de 10 en 13 weken van de zwangerschap waarbij de dikte van de nekplooï van de baby wordt gemeten.

De combinatie van de uitslag van de bloedwaardes, de dikte van de nekplooï, uw leeftijd en de zwangerschapsduur geeft een bepaalde kans op het krijgen van een kindje met een chromosoomafwijking (syndroom van Down, Edwards en Patau). Ook aan dit onderzoek zijn eigen kosten verbonden.

Prenatale diagnostiek

Wanneer er iets afwijkends gezien wordt bij de prenatale screening kunt u besluiten over te gaan op prenatale diagnostiek. Dat houdt in dat er een vlokentest of een vruchtwaterpunctie gedaan kan worden. Deze geven een definitieve (zekere) uitslag over het wel of niet aanwezig zijn van een chromosoomafwijking of aangeboren afwijking. Deze testen worden vergoed vanuit de basisverzekering waarbij u rekening moet houden met uw eigen risico.

Foliumzuur

Foliumzuur is een belangrijke vitamine voor vrouwen die zwanger zijn of willen worden. Het verkleint de kans op geboortefwijkingen als het open

ruggetje, hazenlip en open gehemelte.

Foliumzuur speelt een belangrijke rol bij de vroege ontwikkeling van het ongeboren kind. Het draagt bij aan de vorming van het zenuwstelsel, dat vanaf de eerste dag na de bevruchting wordt aangelegd. Het advies is dan ook om te starten met foliumzuurtabletten zodra u zwanger wilt worden. Foliumzuur komt van nature voor in groenten, volkorenproducten, brood, vlees en zuivel. Daarnaast wordt nog een dagelijkse hoeveelheid van 0,4 tot 0,5 mg per dag aanbevolen. Tabletten zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

Na de tiende week van de zwangerschap is extra gebruik van foliumzuur niet meer nodig. Het aanbevolen gebruik van foliumzuurtabletten heeft geen nadelige effecten, ook niet bij jarenlang gebruik.

Voeding

Tijdens uw zwangerschap is het belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Eten voor twee is zeker niet nodig en lijnen wordt tijdens de zwangerschap afgeraden. Schadelijke stoffen die opgeslagen liggen in het vetweefsel komen tijdens het lijnen vrij.

Via het voedingscentrum is er een app ontwikkeld waar je veel terug kan vinden over verantwoorde voeding in de zwangerschap. Deze is te vinden online of via de appstore op de telefoon: ZwangerHap
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/swangerschap-app-zwangerhap.aspx>

Mocht u verder vragen hebben dan kan u natuurlijk ook altijd contact opnemen met de verloskundige of arts op de polikliniek.

Toxoplasmose

Toxoplasmose is een infectieziekte die veroorzaakt wordt door een bacterie. Deze bacterie kan voorkomen in (half-)rauw vlees maar ook in de

uitwerpselen van katten. De verschijnselen van een besmetting met toxoplasmose lijken op die van de ziekte van Pfeiffer (moeheid, misselijk). Zwangere vrouwen kunnen de infectie overdragen op hun ongeboren kind en die kan er ernstige afwijkingen door krijgen.

Een toxoplasmose-infectie kunt u gelukkig voorkomen. Geadviseerd wordt in de eerste plaats geen rauw of half-rauw vlees te eten (zoals biefstuk, ossenworst, rosbief, filet American). Daarnaast is het belangrijk om bij het verschonen van de kattenbak en het werken in de tuin handschoenen te dragen om te voorkomen dat u in direct contact komt met kattenuitwerpselen.

Beweging/sport

Beweging/sport tijdens de zwangerschap is belangrijk. Als je zwanger bent houd je door beweging/sport je spieren soepel, je blijft in conditie en hebt minder last van pijnlijke benen en rug. Beweging en sport tijdens de zwangerschap heeft dus veel voordelen. Dus ga rustig door met uw sportactiviteiten, zij het in aangepaste mate. Het is natuurlijk altijd een goed idee om het sporten/bewegen met de arts of verloskundige te bespreken wanneer u zwanger bent. Twijfelt u? Raadpleeg uw arts.

Seksualiteit

Bij een normaal verlopende zwangerschap zijn er geen bezwaren ten aanzien van seksualiteit. Geslachtsgemeenschap kan geen miskraam of beschadiging van uw kind veroorzaken. Bij bloedverlies of gebroken vliezen wordt gemeenschap afgeraden.

Vragen over seksualiteit kunt u ook altijd met uw gynaecoloog of verloskundige bespreken. Raadpleeg uw arts als u twijfelt.

Roken

Roken is uitermate slecht voor de gezondheid, en in het bijzonder tijdens de zwangerschap. De groei van de baby kan erdoor belemmerd worden. Het beste is (tijdens de zwangerschap) geheel te stoppen met roken. Stoppen met roken kan erg moeilijk zijn, maar u kan hierbij geholpen worden. In het St Anna ziekenhuis is een Rookstoppoli, zij kunnen u adviseren en begeleiden in het stoppen met roken. Meer informatie over deze poli kan u vinden op de website van het St Anna ziekenhuis. Mocht u hier gebruik van willen maken van dan kan u contact opnemen met deze polikliniek, of dit via de verloskundige of uw arts regelen op de polikliniek verloskunde.

Alcohol

Alcohol komt via de placenta bij de baby terecht. Als u alcohol drinkt kan dit de ontwikkeling van uw baby beïnvloeden. Wij adviseren u om vanaf het moment dat u probeert zwanger te worden tot en met het moment dat u stopt met het geven van borstvoeding geen alcohol te gebruiken.

Drugs

Het gebruik van verdovende middelen, zowel harddrugs (amfetaminen, XTC, heroïne, cocaïne) als softdrugs (wiet, hasj) tijdens de zwangerschap wordt ernstig afgeraden. De gevolgen voor uw kind kunnen enorm zijn. De kans op vroeggeboorte en op overlijden vlak voor of vlak na de geboorte is verhoogd. Het is zeer belangrijk dat u uw arts inlicht over eventueel drugsgebruik.

Medicijnen

Als u medicijnen gebruikt, geef dit dan altijd door aan uw gynaecoloog. Dit geldt ook voor medicijnen die u zonder recept bij de drogist kunt kopen.

Soms moeten medicijnen die u voor de zwangerschap gebruikte, gestopt of veranderd worden. Dit gaat zo nodig in overleg met de arts die het medicijn heeft voorgeschreven.

Vakantie

In het algemeen kunt u zonder bezwaar met vakantie gaan. De meeste luchtvaartmaatschappijen staan vliegen toe tot zes weken voor de vermoedelijke bevaldatum. Bij reisorganisaties kunt u hierover nadere informatie krijgen. Bedenk dat de medische zorg in het buitenland anders kan zijn en dat er taalproblemen kunnen optreden. Ook moet u zich realiseren dat medische hulp in het buitenland niet altijd gratis is. Raadpleeg daarom voordat u op vakantie gaat altijd uw zorgverzekeraar.

Werken

Werken heeft op zich geen nadelige invloed op de zwangerschap. Wel kunnen er omstandigheden zijn die een risico met zich meebrengen, zoals trillingen, straling, chemische stoffen of infectie risico's. Ook lichamelijk zwaar werk dient u te vermijden.

Als u onregelmatige werktijden heeft, kunt u uw werkgever om aangepaste werktijden vragen. Regelingen voor zwangere en pas bevallen werkneemsters zijn vastgelegd in de Arbeidsomstandighedenwet en het Besluit zwangere werkneemsters. Ook voor het geven van borstvoeding zijn wettelijke regelingen.

Wat te regelen vóór de bevalling

Kraamzorg

Informeer allereerst bij uw verzekering op welke vergoeding u exact recht heeft. Het advies is om rond de derde maand de kraamzorg aan te vragen.

Enkele instellingen in de regio die kraamzorg aanbieden:

- **VDA**, regio Eindhoven en Kempenstreek.
Website: www.kraamvda.nl, telefoon; 088-1167900
- **De Zorgboog**, regio Helmond en werkgebied Gemert-Bakel, Asten, Laarbeek, Someren, Deurne, geldrop-Mierlo en Nuenen.
Website: www.zorgboog.nl, telefoon; 0900-5593555
- **Particuliere kraamzorgbureau's**
Mediplan, telefoon: 0493 - 49 29 98
Zorgmed, telefoon: 040 - 251 78 30
VDA Kraamzorg, telefoon: 088 - 116 79 00
ZINKraamzorg Cuidado, telefoon: 040 - 741 00 02
Homecare, telefoon: 040 - 206 44 44

Zwangerschapsbegeleiding

Er bestaan verschillende soorten zwangerschapsbegeleiding, zoals zwangerschapsgym, haptonomie, zwangerschapsyoga of zwangerschapsbegeleiding volgens Caesartherapie. De basisgedachten van deze verschillende vormen komen op hetzelfde neer, namelijk om de beste houding en het beste bewegingspatroon aan te nemen tijdens zwangerschap en bevalling.

Voor alle vormen geldt het advies u op tijd aan te melden. De meeste cursussen starten rond de 24ste week. Kijk voor adressen online of vraag uw gynaecoloog of verloskundige voor meer informatie.

Begeleiding kraambed

Als u het kraambed (de periode van acht tot tien dagen na de bevalling) thuis doorbrengt, is het noodzakelijk dat dit 'medisch' wordt begeleid. Dat wil zeggen dat er gedurende deze periode enige keren een

verloskundige komt om te kijken of alles goed gaat. Meestal is dit de verloskundige uit uw woonplaats, soms is een huisarts degene die dit doet. Dit moet u zelf vóór de bevalling regelen.

Stelt u zich dus voor begeleiding van het kraambed in verbinding met één van hen, ook al staat u tijdens uw zwangerschap niet bij hen onder controle.

Voorlichting

Het St. Anna Ziekenhuis biedt verschillende voorlichtingsmogelijkheden aan zwangeren. Echtgenoot of partner zijn natuurlijk welkom.

Zwangerschapsavonden

Meerdere malen per jaar wordt in het ziekenhuis een avond georganiseerd voor zwangeren en hun partner. Op deze bijeenkomsten krijgt u informatie over het bevallen in het ziekenhuis en kunt u in kleine groepjes in gesprek met een gynaecoloog, verloskundige, couveuseverpleegkundige en anesthesieassistenten.

Aankondiging van deze avonden vindt plaats door middel van posters in de wachtkamers van de verloskundigen, via www.st-anna.nl en onze social media (facebook en twitter).

U kunt zich hiervoor aanmelden via onze website:

www.st-anna.nl/aanmelden-activiteiten. Ook kunt u zich telefonisch aanmelden bij de **polikliniek gynaecologie en verloskunde**, **telefoon: 040 - 286 4820**.

Bekijken van het Geboortecentrum Anna

Na telefonisch overleg met het Geboortecentrum Anna is het mogelijk (eventueel met uw partner) vóór de bevalling een kijkje te komen nemen. Zo komt u straks niet in een geheel vreemde omgeving en krijgt u bovendien nog eens extra gelegenheid om vragen te stellen. Voor het telefoonnummer van het Geboortecentrum Anna zie achter in dit boekje.

Website

U kunt een impressie van het Geboortecentrum Anna vinden op onze website: www.st-anna.nl.

De bevalling

Door welke verschijnselen merkt u dat de bevalling op gang zou kunnen komen? En wanneer komt u naar het ziekenhuis?

Weeën

Weeën zijn samentrekkingen van de baarmoederspier die een krampachtig gevoel in de onderbuik veroorzaken en vaak gepaard gaan met menstruatie-achtige rugpijn. U hoeft niet direct naar het ziekenhuis te komen bij het eerste verschijnsel dat op een wee lijkt. Het komt namelijk vaak voor, zeker na een drukke dag, dat er 's avonds krampen ontstaan die later, na wat rust, vanzelf weer ophouden.

Wanneer u een uur lang regelmatige weeën heeft om de vijf minuten, is het tijd om contact op te nemen met het Geboortecentrum Anna.

Vruchtwater

Als u vruchtwater verliest wil dit zeggen dat de vliezen gebroken zijn. Het aflopen van vruchtwater is altijd een reden om contact op te nemen met het ziekenhuis. **Neem direct telefonisch contact op, dan hoort u of u wel of niet meteen dient te komen!**

Bloedverlies

Bloedverlies is altijd een reden om naar het ziekenhuis te bellen, ook al zijn er nog geen of weinig weeën.

Bellen

Tijdens kantooruren: polikliniek gynaecologie en verloskunde, telefoon:

040 - 286 4820.

Buiten kantooruren: afdeling verloskunde/Geboortecentrum Anna,
telefoon: 040 - 2864838.

Wat neemt u mee

Als u naar het ziekenhuis komt, neemt u dan de volgende zaken mee:

- geldig legitimatiebewijs
- toiletartikelen, eventueel een bril als u contactlenzen draagt
- nacht- en ondergoed
- sokken die niet strak zitten
- ochtendjas/pantoffels
- babykleertjes en maxi-cosi
- een fototoestel en/ of videocamera
- eventueel lectuur

Geboorteaangifte

Als u net een kindje heeft gekregen, dan dient u uw kind binnen 3 werkdagen na de geboorte aan te geven. Dit doet u bij de gemeente waar het kind geboren is. Is de derde dag een zaterdag, zondag of een feestdag? Dan mag u de aangifte nog op de eerste werkdag daarna doen. U doet de geboorteaangifte in de gemeente waar uw kind is geboren. Dit is wettelijk verplicht.

Aangifte van geboorte kan digitaal gedaan worden op de website van de gemeente Geldrop-Mierlo, www.geldrop-mierlo.nl.

Eventuele voorwaarden om dit bij de gemeente zelf te doen zijn ook te vinden op deze website.

Couveuse-afdeling

Als de verwachting is dat uw baby moet worden opgenomen op de couveuse- afdeling, kunt u vragen deze afdeling van tevoren te zien. U en uw partner kunnen dan onder begeleiding een kijkje nemen en vragen stellen.

Het kraambed

U bevalt in een kraamsuite van het Geboortecentrum Anna en verblijft daar tijdens het kraambed. Moeder en kind verblijven hier samen. Ook de partner kan hier blijven slapen.

Voor meer informatie zie de folder Geboortecentrum Anna of kijk op www.st-anna.nl.

Fotobeleid

Wij willen u vragen om geen foto's of beeldmateriaal te maken waarop medewerkers van de afdeling herkenbaar in beeld zijn.

Hoe bevallen

Iedere zwangere vrouw kan in het Geboortecentrum Anna bevallen. Ongeacht of u de zwangerschap bij een verloskundige hebt doorlopen of juist onder behandeling bent bij een gynaecoloog van het St. Anna Ziekenhuis. Alle verloskundigen uit de regio kunnen gebruikmaken van het Geboortecentrum Anna.

Belangrijke telefoonnummers:

St. Anna Ziekenhuis algemeen : **040 - 286 4040**
Afdeling verloskunde/ : **040 - 286 4838**

Geboortecentrum Anna
Polikliniek gynaecologie/verloskunde : **040 - 286 4820**
Afdeling patiëntenvoorlichting : **040 - 286 4874**

Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor kunt u alles nog eens rustig nalezen.

Heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met:
polikliniek gynaecologie en verloskunde, telefoon: 040 - 286 4820
Geboortecentrum Anna, telefoon: 040 - 286 4838

St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

www.st-anna.nl

**GYN034
05-20**