



Individueel prenataal consult

Infobrochure



Az Damiaan
Dicht bij het leven

SAP 14177

© Az Damiaan vzw, september 2018. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Inleiding

U had een afspraak bij de vroedvrouw voor een individueel prenataal consult.

De vroedvrouw maakte uw dossier op en gaf u allerlei informatie.

In deze brochure kan u deze informatie nog eens rustig nalezen.

Onderzoeken tijdens de zwangerschap

Echografie

- 3 echografieën bij de gynaecoloog tijdens de zwangerschap (cf. terugbetaling).
- Metingen voor zicht op ontwikkeling baby en zwangerschap.
- 1 echografie per zwangerschapstrimester

Eerste trimester (10-14 weken)

- Duur van de zwangerschap
- Vaststellingen meerlingen
- Opsporen open rug

Tweede trimester (18-22 weken)

- Plaats moederkoek
- Ontwikkeling baby
- Opsporing misvormingen
- Eventueel geslacht van de baby (op vraag) indien nog niet gekend.

Derde trimester (30-32 weken)

- Hoeveelheid vruchtwater
- Onderzoek moederkoek
- Bewegingen van de baby

Mogelijke andere onderzoeken te bespreken met de gynaecoloog

- NIPT-test vanaf 11-12 weken
- Suikertest
 - * Tussen 24 en 28 weken
- GBS: groep bèta streptokokken
- Vaccinaties
 - * Boostrix
 - * Griepvaccin

Ongemakken tijdens de zwangerschap

Zwangerschapsmisselijkheid en braken

Is één van de meest gehoorde klachten tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap. Misselijkheid en/of braken komt meestal 's morgens voor maar het kan ook zijn dat u de ganse dag misselijk bent. Door hormonale veranderingen vermindert de beweging van de maag en de dunne darm. Let op voor uitdrogingsverschijnselen als u voeding en drank niet kan binnenhouden. Hou ook uw gewicht in het oog bij frequent braken. Als u heel erg vaak moet braken, raadpleeg dan uw arts.

Tips:

Eet kleintjes vóór het slapengaan en een droge koek of beschuit bij het opstaan. Verdeel de maaltijden in kleine porties en spreidt ze over de dag. Drink voldoende. Vermijd sterkgekruide en vette maaltijden. Eet veel fruit en groenten want deze bevatten veel vocht.

Brandend maagzuur

De sluitspier van de maag verslapt onder invloed van de zwangerschapshormonen en de baarmoeder drukt op de maag. Hierdoor komt maagzuur in de slokdarm terecht en veroorzaakt een branderig gevoel. Brandend maagzuur komt vooral voor naar het einde van de zwangerschap toe. Gebruik geen medicatie zonder uw arts te raadplegen. Eventueel kan Gaviscon®, niet op voorschrift, genomen worden.

Tips:

Eet rustig en kauw goed. Drink geen dranken die koolzuurhoudend zijn. Vermijd sterke koffie, fruitsap en sterke kruiden. Eet kleine porties, verspreid over de dag en vermijd vet. Rust na elke maaltijd (halfzittend) en gebruik een extra kussen bij het slapen. Eet niets vóór het slapengaan indien u 's nachts last hebt van maagzuur.

Vermoeidheid en slapeloosheid

Treden vaak op tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap. De foetus vormt zich en er doen zich allerhande hormonale veranderingen voor in het bloed waardoor de behoefte aan slaap veel groter wordt. Na de eerste drie maanden neemt de vermoeidheid af. Naar het einde van de zwangerschap neemt de vermoeidheid terug toe, uw beweeglijkheid wordt beperkt en u vindt moeilijk een gepaste houding.

Tips:

Luister naar uw lichaam en zorg voor voldoende nachtrust (8 à 10 uur). Doe, indien mogelijk, een middagdutje.

Obstipatie

wordt veroorzaakt door hormonale veranderingen. De spieren in de darmwand verslappen waardoor de kans op verstopping toeneemt.

Tips:

Eet regelmatig en sla vooral het ontbijt niet over. Drink minimum twee liter water, thee, vruchtensap, ... Eet vezelrijke voedingsmiddelen zoals rijst, volkorenbrood en vers fruit zoals kiwi en pruimen. Ook peperkoek en speculoos stimuleren de stoelgang. Beweeg voldoende, dit stimuleert de werking van de darmen. Stel nooit uit bij stoelgangdrang en neem uw tijd om naar het toilet te gaan. Laxeermiddelen zijn uit den boze! Alternatief zonder voorschrift zijn zemelen (bv. Forlax®) of lactulose-siroop.

Aambeien

Ontstaan onder hormonale invloed. De wanden van de aders verslappen, hierdoor ontstaan spataders in de aarsstreek. Deze veroorzaken jeuk en pijn. Ze verergeren door hard persen bij verstopping.

Tips:

Zorg voor een zachte ontlasting (zie vezelrijke voeding, cf. voorkomen obstipatie) en stel nooit stoelgangdrang uit. Doe lichte oefeningen om de bloedcirculatie te verbeteren.

Spataders

Ontstaan eveneens onder hormonale invloed. De wanden van de aders verslappen waardoor dikke, kronkelige, blauwe lijnen op de benen ontstaan. Ze worden veroorzaakt doordat de baby op de grote aders in de buik drukt.

Tips:

Sta niet te lang recht en ga geregeld zitten of liggen en blijf goed bewegen. Wisselbaden kunnen helpen. Slaap met uw benen op een kussen (hoogstaand). Gebruik steunkousen, indien nodig. Contacteer uw arts indien deze middelen niet efficiënt zijn en u te veel ongemak ervaart.

Spierkrampen

Worden veroorzaakt door een tekort aan zout, magnesium of suiker.

Tips:

Bij een krampaanval strek uw been en duw u tegen een muur of tegen de bedrand en/of sta recht en druk uw voet op de grond waarbij u uw been strekt.

Neem extra magnesium in (Contrex water, noten).

Besprek de inname van medicatie of supplementen altijd eerst met uw arts.

Zwangerschapsstriemen

Worden gedeeltelijk veroorzaakt door rekking van de buikhuid. Ze komen voor op de buik, borsten en dijen. Tijdens de zwangerschap hebben ze een paarsrode kleur, na de zwangerschap zijn ze wit. De mate waarin ze voorkomen is afhankelijk van het huidtype en de toename van het gewicht tijdens de zwangerschap.

Tips:

Zwangerschapsstriemen kunt u niet tegenhouden. Uw huid goed hydrateren (zoals altijd) kan nooit kwaad.

Oedemen

Is een vochtophoping ter hoogte van de enkels, voeten en handen. U kan er vooral 's nachts en bij warm drukkend weer last van hebben.

Tips:

Neem voldoende rust. Hou bij rust uw benen in hoogstand. Bij ernstig oedeem moet u steeds uw arts of vroedvrouw raadplegen.

Onderbuikpijn

Komt vooral in het begin van de zwangerschap voor. Ze wordt veroorzaakt door de groei van de baarmoeder. Ze komt voor als menstruatiepijn en kan links, rechts of aan beide zijden voorkomen in lichte of hevige mate (krampachtig of verdoofd).

Bandenpijn

Ontstaat door het groeien van de baarmoeder. Er ontstaan spanningen op de banden (ligamenten) die de baarmoeder op haar plaats houden. Deze pijn is scherp of stekend en houdt wat langer aan.

Tips:

Let op een goede rechte houding en gebruik warmte (opgelet voor brandwonden!). Dit zorgt voor een ontspannen gevoel en een afname van de pijn. Neem voldoende rust.

Lage rug- en bekkenpijn

Komen voor door het zwangerschapshormoon dat de verbindingen tussen uw gewrichten lossen maakt. Hierdoor kunnen zenuwen gemakkelijker gekneld raken. Ook door een veranderde houding (neiging achterover te hellen) tijdens de zwangerschap kan lage rug- of bekkenpijn ontstaan.

Tips:

Draag goede ondersteunende schoenen (geen hoge hakken). Let goed op uw houding (gekanteld bekken en geen holle rug). Let op uw houding bij tillen, neem een ergonomische houding aan (vanuit de benen en niet vanuit de rug). Rust voldoende.

Urineverlies/vaker moeten plassen

Ontstaat door druk van de baarmoeder op de blaas, zowel in het begin als op het einde van de zwangerschap. Ook de sluitspier onder invloed van het zwangerschapshormoon.

Tips:

Verdeel de hoeveelheid drank over de dag. Ga regelmatig plassen, ook al voelt u nog geen aandrang, maar probeer op het toilet de plas nog even op te houden. Zo versterkt u de sluitspier. Vermijd grote hoeveelheden drank vóór het slapengaan. Als u bij het plassen een branderig gevoel hebt, neem dan contact op met de gynaecoloog.

Vaginaal verlies

Is een toename van vaginale afscheiding. Een dunne, witte afscheiding is normaal tijdens de zwangerschap, het weefsel van de vagina bereidt zich voor op de bevalling. Bij jeuk, slechte geur en/of vreemde kleur contacteer een arts. Een goede hygiëne is belangrijk!

Tips:

Zorg voor een goede lichaamsverzorging. Verfris u regelmatig. Was de uitwendige geslachtsdelen enkel met water/zeepvrije zeep. Gebruik inlegkruisjes.

Voorweeën

Zijn geen echte weeën (geven geen ontsluiting). Het verschil met echte contracties zijn:

- niet pijnlijk
- niet regelmatig
- verdwijnen na een uur of twee

Deze weeën nemen niet in kracht en frequentie toe. Ze zijn mogelijk vervelend/pijnlijk waardoor uw slaappatroon kan verstoord worden. Bij twijfel, neem contact op met de materniteit.

Tips:

Neem een warm bad of douche, dit ontspant de baarmoeder. Als u door de pijn al een paar nachten niet geslapen hebt, neem dan een pijnstiller vóór het slapengaan (bv. 2 x 500 mg paracetamol). Probeer overdag wat rust te nemen en bij te slapen.

Levensstijl tijdens de zwangerschap (zie ook de folder 'Gezonde voeding voor mama en baby')

Voeding tijdens de zwangerschap

- Evenwichtige voeding:
 - * Bestaat uit dezelfde voedingsmiddelen die in elk evenwichtig voedingspakket thuishoren.
 - * De actieve voedingsdriehoek kan hierbij helpen.
 - Bestaat uit 7 groepen.
 - De grootte van elk vak geeft een idee van de hoeveelheid die je nodig hebt.
 - Dagelijkse variatie is belangrijk.
 - Restgroep is niet nodig in een evenwichtige voeding.
- Extra aandachtspunten tijdens de zwangerschap:
 - * Foliumzuur: aan te raden vanaf het moment dat je zwanger wil worden tot de 16de week van de zwangerschap. Vermindert de kans op neurale buisecten. Belangrijke bronnen zijn bladgroenten, koolsoorten, volkorenproducten, kaas, cornflakes, eieren en citrusvruchten.
 - * Calcium: belangrijk voor zowel mama en baby. Noodzakelijk voor de ontwikkeling van het botstelsel van de baby. Calcium is vooral te vinden in melkproducten (yoghurt, melk, kaas, ...). Soja-producten kunnen maar moeten calciumverrijkt zijn.
 - * Ijzer: belangrijk voor de goede bloedsomloop van de baby. Belangrijke bronnen van ijzer zijn vlees, vis, eieren, peulvruchten, bepaalde groenten en volkorenproducten. Er wordt aanbevolen om een bron van vitamine C (kiwi, pomelmoes, sinaasappel, rozijnen, ...) te gebruiken bij de maaltijd. Vitamine C bevordert de opname van ijzer. Drink liever geen koffie of thee bij de maaltijd aangezien deze de opname van ijzer uit de maaltijd belemmeren.

- * Omega-3-vetzuren: zijn essentiële vetzuren, ons lichaam heeft ze nodig maar kan ze niet zelf aanmaken. Is vooral terug te vinden in vette vis, lijnzaadolie, koolzaadolie, sojaolie, walnoten en zaden. Spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de hersenen van de baby.
- * Kazen en eieren: eet geen kazen gemaakt van rauwe melk (listeriabacterie). Eet best geen producten waarin rauwe eieren in verwerkt zijn (mayonaise, chocolademousse, ...) omwille van mogelijke salmonellabesmetting (diarree).

Toxoplasmose

Indien je hiertegen niet beschermd bent, eet dan geen rauw vlees en zorg ervoor dat je rauwe groenten en fruit extra goed wast. Kom niet in aanraking met de uitwerpselen van katten en zorg voor goede handhygiëne na het strelen van de kat. Draag tuinhandschoenen bij het werken in de tuin.

Alcohol

U drinkt best geen alcohol als u zwanger bent. Zelfs het gebruik van enkele glazen per week verdubbelt de kans op een miskraam tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap. Het kan aanleiding geven tot foetale groeivertraging en mentale retardatie.

Roken

Het is belangrijk om te stoppen!

De nadelen van het roken zijn verminderde doorbloeding van de moederkoek waardoor het ongeboren kind minder voedingsstoffen binnen krijgt. Dit zorgt voor een lager geboortegewicht, maar ook voor een grotere kans op vatbaarheid voor luchtweginfecties, meer kans op vroeggeboorte en placentaloslating. Als laatste heeft het ook een verhoogde kans op wiegendood.

Tip:

Rookstopbegeleiding bij een erkend tabakoloog. Raadplaag uw arts.

Sport/beweging

Sport zoals u gewoon bent (niet intensief sporten) of vraag advies aan uw arts als je gewoon bent om intensief te sporten. Zwemmen, fietsen en wandelen zijn ideaal tijdens de zwangerschap. Luister naar uw lichaam.

Tanden

Doe een jaarlijkse controle bij de tandarts. Verwittig uw tandarts dat u zwanger bent en zorg voor een goede mondhygiëne. Tijdens de zwangerschap bent u gevoeliger voor tandvleesontsteking en bloedend tandvlees. Contacteer uw tandarts bij ernstige ontsteking (abces).

Geneesmiddelen

Kunnen schadelijk zijn voor de foetus.

Gebruik ze enkel op doktersadvies en pas op met geneeskrachtige kruiden en kruidenpreparaten. De samenstelling ervan is vaak niet gekend of getest. Dit kan mogelijks een schadelijke invloed hebben voor het ongeboren kind.

Dieet

Een goede gewichtstoename is 10 tot 12 kilo. Bij gewichtsproblemen is het raadzaam een diëtist te raadplegen.

Endocrinoloog: Dr Winne

diabetesconsulenten in Az Damiaan.

Verloop van de opname in onze dienst

Duur van de opname

Afhankelijk van het uur van bevallen gaan de mama's op de 4^{de} dag naar huis tussen 10.00u en 11.00u. Indien de geboorte vóór 12.00u 's middags is dan telt de dag van bevallen mee als de 1^{ste} dag.

Kamerkeuze

- U heeft de keuze uit volgende kamertypes:
 - * Tweepersoonskamer
 - * Eenpersoonskamer (kamersupplement: € 48)
 - * Luxekamer (kamersupplement: € 90).
Extra in de luxekamer: groter van oppervlakte, extra bergruimte, hifi-installatie, zithoekje, microgolf, Senseo, waterkoker, haardroger, terras.

Uw kamerkeuze heeft ook gevolgen voor de ereloonsupplementen die de artsen mogen aanrekenen. Wij raden u aan om zich hierover vooraf te informeren bij de dienst inschrijvingen. Deze dienst bevindt zich rechts van de inkomhal van het ziekenhuis en is geopend op van maandag tot vrijdag van 7.00u tot 18.30u en op zaterdag en zondag van 13.00u tot 16.30u. U kunt de dienst inschrijvingen tijdens deze uren bereiken op het nummer 059 41 40 30.

- Rooming-in: de partner heeft de mogelijkheid om te overnachten in het ziekenhuis. Kostprijs: € 15,80 per dag (kamer + ontbijt). Indien de partner wenst te overnachten vragen wij om dit door te geven vóór 9.00u (de dag voorafgaand aan de overnachting). Voorwaarde: de partner ondersteunt actief de mama.

Bezoek

De bezoeken zijn van 14.00u tot 20.00u. Het is een bewuste keuze om in de voormiddag geen bezoek toe te laten zodat de mama voldoende kan rusten en de continuïteit van de zorg voor mama en baby kan worden gegarandeerd. Voor de partner is er onbeperkt bezoek, hij kan hiervoor een partnerbadge krijgen.

Dienstverlening binnen onze dienst

Groepssessie door de vroedvrouw

Dit zijn twee sessies. De eerste gaat over arbeid en bevalling en de tweede over de voeding van de baby. Zie ook folder 'Prenatale informatie door de vroedvrouw'.

Pre- en postnatale kine

Dit betreft prenatale oefeningen om eventuele zwangerschapsklachten te verhelpen en relaxatieoefeningen om het welbevinden van de mama te bevorderen. Als voorbereiding op de bevalling worden ademhalings- en/of relaxatieoefeningen gegeven. Daarnaast wordt ook postnatale kine gegeven om de spiergroepen die verzwakt zijn door zwangerschap en bevalling opnieuw te verstevigen. Er wordt nadruk gelegd op de bekkenbodemspieren, buikspieren, bilsieren, ... Een bevalling vergt veel van de bekkenbodem, wat op korte maar ook op langere termijn tot incontinentie (ongewild verlies van urine of stoelgang) kan leiden. Er is recht op een terugbetaling van negen beurten (vóór, tijdens of na de bevalling).



Pre- en postnatale kine helpt bij bekkeninstabiliteit, rugklachten en zware benen. Az Damiaan biedt deze mogelijkheid aan (volg route 205). De aandachtspunten zijn preventie van rugklachten, ademhaling, bekkenbodemp, perstechnieken en relaxatie. De partner wordt de laatste les mee uitgenodigd (massage, helpen opvangen van de weeën).

De start van de postnatale oefeningen vinden plaats vier weken na een klassieke bevalling en zes weken na een keizersnede. Er zijn drie prenatale lessen die individueel zijn en op afspraak en zes postnatale lessen in groep. Er is een terugbetaling door het RIZIV van maximum negen beurten.

Contactgegevens kinesist: 059 41 43 87.

Voor verdere dienstverlening verwijzen we graag naar de brochure 'Postnatale begeleiding'.

Slotwoord

Zit u na het lezen van deze brochure nog met vragen, dan kan u de vroedvrouw steeds bereiken op het nummer 059 41 60 12 of 059 41 60 00.

We wensen u een goede zwangerschap en bevalling toe.

Az Damiaan vzw
Gouweloestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40
Fax +32 (0)59 41 40 20
info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be