

Gynaecologie
040 286 4820

Je bezoekt de polikliniek gynaecologie van het Anna ziekenhuis omdat je zwanger bent. De komende maanden zijn een bijzondere periode. Wellicht heb je vragen over jouw zwangerschap en alles wat daarmee samenhangt.

Hier vind je informatie over de gang van zaken rondom jouw zwangerschap en de bevalling in het Anna Vrouw Moeder Kind centrum.

De zwangerschapscontroles

De eerste controle op de polikliniek gynaecologie is uitgebreid. Samen met jou bespreken wij jouw 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: controle iedere 4 weken

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 jouw bloeddruk en de gynaecoloog of klinisch verloskundige voert een uitwendig zwangerenonderzoek uit om te beoordelen of jouw 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 kun je tijdens jouw bezoek aan de polikliniek alle vragen stellen die je hebt. Een kleine tip: het is handig jouw vragen thuis op papier te zetten. In de praktijk blijkt vaak dat ze tijdens het spreekuur vergeten zijn. Ook kun je met vragen terecht bij de polikliniekassistenten. Jouw partner mag altijd meekomen naar de polikliniek.

Medewerkers op de polikliniek

Poli-assistenten

Zij meten jouw bloeddruk en maken jouw afspraken.

Echoscopiste

Zij maakt echo's in jouw zwangerschap

Gynaecologen

De gynaecoloog is de hoofdbehandelaar van jouw 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 jou en jouw kind. Tijdens de echo kun je 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 kom je hiervoor rondom de 20 weken in aanmerking:

- Als je eerder een kindje met een aangeboren afwijking hebt gehad.
- Als jij of jouw partner zelf een aangeboren afwijking heeft.
- Als je 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 jouw 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 jouw 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 jou kindje een aanwijzing is voor een chromosoom afwijking (syndroom van Down, Edwards of Patau). De test geeft bijna 100% zekerheid. Je kunt de NIPT laten doen vanaf 11 weken zwangerschap. Aan deze test zijn wel eigen kosten gebonden.

De combinatietest

Dit houdt in dat er bij jou 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, jouw 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 kun je besluiten over te gaan op prenatale diagnostiek. Dat houdt in dat er een vlokcentest 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 je rekening moet houden met jouw 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 je 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 jouw 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/zwangerschap-app-zwangerhap.aspx>

Mocht je verder vragen hebben dan kan je 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 kun je 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 je 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 jouw 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 je zwanger bent. Twijfel je? Raadpleeg jouw arts.

Seksualiteit

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

Vragen over seksualiteit kun je ook altijd met jouw gynaecoloog of verloskundige bespreken. Raadpleeg jouw arts als je 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 je kan hierbij geholpen worden. In het St Anna ziekenhuis is een Rookstoppoli, zij kunnen jou adviseren en begeleiden in het

stoppen met roken. Meer informatie over deze poli kan je vinden op de website van het St Anna ziekenhuis. Mocht je hier gebruik van willen maken van dan kan je contact opnemen met deze polikliniek, of dit via de verloskundige of jouw arts regelen op de polikliniek verloskunde.

Alcohol

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

Drugs

Het gebruik van verdovende middelen, zowel harddrugs (amfetaminen, XTC, heroïne, cocaine) als softdrugs (wiet, hasj) tijdens de zwangerschap wordt ernstig afgeraden. De gevolgen voor jouw 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 je jouw arts inlicht over eventueel drugsgebruik.

Medicijnen

Als je medicijnen gebruikt, geef dit dan altijd door aan jouw gynaecoloog. Dit geldt ook voor medicijnen die je zonder recept bij de drogist kunt kopen. Soms moeten medicijnen die je 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 kun je zonder bezwaar met vakantie gaan. De meeste luchtvaartmaatschappijen staan vliegen toe tot zes weken voor de vermoedelijke bevaldatum. Bij reisorganisaties kun je hierover nadere informatie krijgen. Bedenk dat de medische zorg in het buitenland anders kan zijn en dat er taalproblemen kunnen optreden. Ook moet je je realiseren dat medische hulp in het buitenland niet altijd gratis is. Raadpleeg daarom voordat je op vakantie gaat altijd jouw 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 dien je te vermijden.

Als je onregelmatige werktijden hebt, kun je jouw 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 jouw verzekering op welke vergoeding je exact recht hebt. Het advies is om rond de derde maand de kraamzorg aan te vragen. Controleer ook waar je tijdens je verblijf in het ziekenhuis voor verzekerd bent en hoeveel recht op kraamzorg je nog hebt als je weer naar huis mag.

Enkele instellingen in de regio die kraamzorg aanbieden:

- **VDA** regio Eindhoven en Kempenstreek. Website: www.kraamvda.nl, telefoon; 088-116 79 00
- **De Zorgboog**, regio Helmond en werkgebied Gemert-Bakel, Asten, Laarbeek, Someren, Deurne, geldrop-Mierlo en Nuenen.
Website: www.zorgboog.nl, telefoon: 0900-559 35 55
- **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 je op tijd aan te melden. De meeste cursussen starten rond de 24ste week. Kijk voor adressen online of vraag jouw gynaecoloog of verloskundige voor meer informatie.

Begeleiding kraambed

Als je 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 jouw woonplaats, soms is een huisarts degene die dit doet. Dit moet je zelf vóór de bevalling regelen. Stel je je dus voor begeleiding van het kraambed in verbinding met één van hen, ook al sta je tijdens jouw zwangerschap niet bij hen onder controle.

Voorlichting

Het 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 krijg je informatie over het bevallen in het ziekenhuis en kun je 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.annaziekenhuis.nl en onze social media (facebook en twitter). Je kunt je hiervoor aanmelden via onze website: www.annaziekenhuis.nl/voor-jou-als-patient/algemeen/agenda/. Ook kun je je telefonisch aanmelden bij de polikliniek gynaecologie en verloskunde, telefoon: 040-286 48 20.

Bekijken van het Anna Vrouw Moeder Kind centrum

Na telefonisch overleg met het Anna Vrouw Moeder Kind centrum is het mogelijk (eventueel met jouw partner) vóór de bevalling een kijkje te komen nemen. Zo kom je straks niet in een geheel vreemde omgeving en krijg je bovendien nog eens extra gelegenheid om vragen te stellen. Voor het telefoonnummer van het Anna Vrouw Moeder Kind centrum zie achter in dit boekje.

Website

Je kunt een impressie van het Anna Vrouw Moeder Kind centrum vinden op onze website: [www.annaziekenhuis.nl/afdelingen/Vrouw Moeder Kind centrum](http://www.annaziekenhuis.nl/afdelingen/Vrouw%20Moeder%20Kind%20centrum)

De bevalling

Door welke verschijnselen merk je dat de bevalling op gang zou kunnen komen? En wanneer kom je 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. Je 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 je een uur lang regelmatige weeën heeft om de vijf minuten, is het tijd om contact op te nemen met het Anna Vrouw Moeder Kind centrum.

Vruchtwater

Als je 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 hoor je of je 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 48 20.

Buiten kantooruren: afdeling verloskunde/Anna Vrouw Moeder Kind centrum,
telefoon: 040-286 48 38.

Wat neem je mee

Als je naar het ziekenhuis komt, neem dan de volgende zaken mee:

- Paspoort of identiteitskaart
- Zorgverzekeringspas
- Zwangerschapskaart
- Eventueel bevalplan
- Ingevulde anesthesielijst
- Eventueel thuis medicatie
- Gemakkelijke kleding voor tijdens en na de bevalling
- Ondergoed
- Stevige (voedings) beha's
- Sokken en/of sloffen
- Toiletartikelen (eventueel een bril als je contactlenzen draagt)
- Meerdere setjes kleertjes voor de baby, een mutsje en een jasje.
- Maxi-Cosi (met dekentje)
- Fototoestel
- Bij flesvoeding: een fles met speen
- Belangrijke telefoonnummers van bijvoorbeeld je partner, de verloskundige en kraamzorg

Geboorteaangifte

Als je net een kindje hebt gekregen, dan dien je jouw kind binnen 3 werkdagen na de geboorte aan te geven. Dit doe je bij de gemeente waar het kind geboren is. Is de derde dag een zaterdag, zondag of een feestdag? Dan mag je de aangifte nog op de eerste werkdag daarna doen. Je doet de geboorteaangifte in de gemeente waar jouw 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 jouw baby moet worden opgenomen op de couveuse afdeling, kun je vragen deze afdeling van tevoren te zien. Jij en jouw partner kunnen dan onder begeleiding een kijkje nemen en vragen stellen.

Het kraambed

Je bevalt in een kraamsuite van het Anna Vrouw Moeder Kind centrum 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 Anna Vrouw Moeder Kind centrum of kijk op: www.annaziekenhuis.nl.

Fotobeleid

Wij willen jou 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 Anna Vrouw Moeder Kind centrum bevallen. Ongeacht of je de zwangerschap bij een verloskundige hebt doorlopen of juist onder behandeling bent bij een gynaecoloog van het Anna Ziekenhuis. Alle verloskundigen uit de regio kunnen gebruikmaken van het Anna Vrouw Moeder Kind centrum.

Belangrijke telefoonnummers:

Anna Ziekenhuis algemeen	<u>040 286 4040</u>
Anna Vrouw Moeder Kind centrum	<u>040 286 4838</u>
Polikliniek gynaecologie/verloskunde	<u>040 286 4820</u>

Heb je nog vragen?

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

Heb je nog vragen dan kun je contact opnemen met:

- polikliniek gynaecologie en verloskunde, telefoon: [040 286 48 20](tel:0402864820)
- Anna Vrouw Moeder Kind centrum, telefoon: [040 286 48 38](tel:0402864838)

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/gyn034-zwangerschap-en-bevallen-in-anna-vrouw-moeder-kind-centrum/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GYN034
10-01-2021