

INFO 37 WEKEN ZWANGERSCHAP

FYSIOLOGISCHE VERANDERINGEN

- **Hormonen**
 - Evenwicht progesteron/oestrogeen verandert naar het einde van de zwangerschap. Oestrogeen wordt dominanter. Hierdoor wordt je baarmoeder gevoeliger voor o.a. oxytocine.
 - Oxytocine: dit is het hormoon dat de contracties teweeg brengt, zorgt ook na bevalling voor toeschietreflex door tepelstimulatie van de baby, komt ook vrij na knuffelen, orgasme, "hechtingshormoon". Zeer krachtig hormoon.
 - Prostaglandines: Hormoon dat baarmoederhals weker maakt, zodat deze kan verstrijken, geeft ook al wat menstruatielast.
 - Relaxine: Hormoon dat ervoor zorgt dat je bekken ruimer kan worden door de banden, gewrichten en spieren meer te ontspannen.
 - Endorfines: zie verder.
- **"lightening"**: bij primipara op het einde van de zwangerschap, door de indaling van de baby in het bekken. Dit geeft meer vaginaal vochtverlies, vaker plassen, steekjes in de vagina, meer ademruimte, minder maaglast. Bij een multipara gebeurt de indaling tijdens de arbeid.
- **Voorweeën**: onregelmatige contracties die geen invloed hebben op de opening van je baarmoederhals. Onregelmatig in frequentie, duur en intensiteit. Nemen vaak af na rusten, bad, douche, wandeling... De arbeid is dus nog niet begonnen.
- Blijf in **beweging** ook naar het einde van je zwangerschap. Wandelen of zwemmen is hierbij de ideale vorm van lichaamsbeweging.

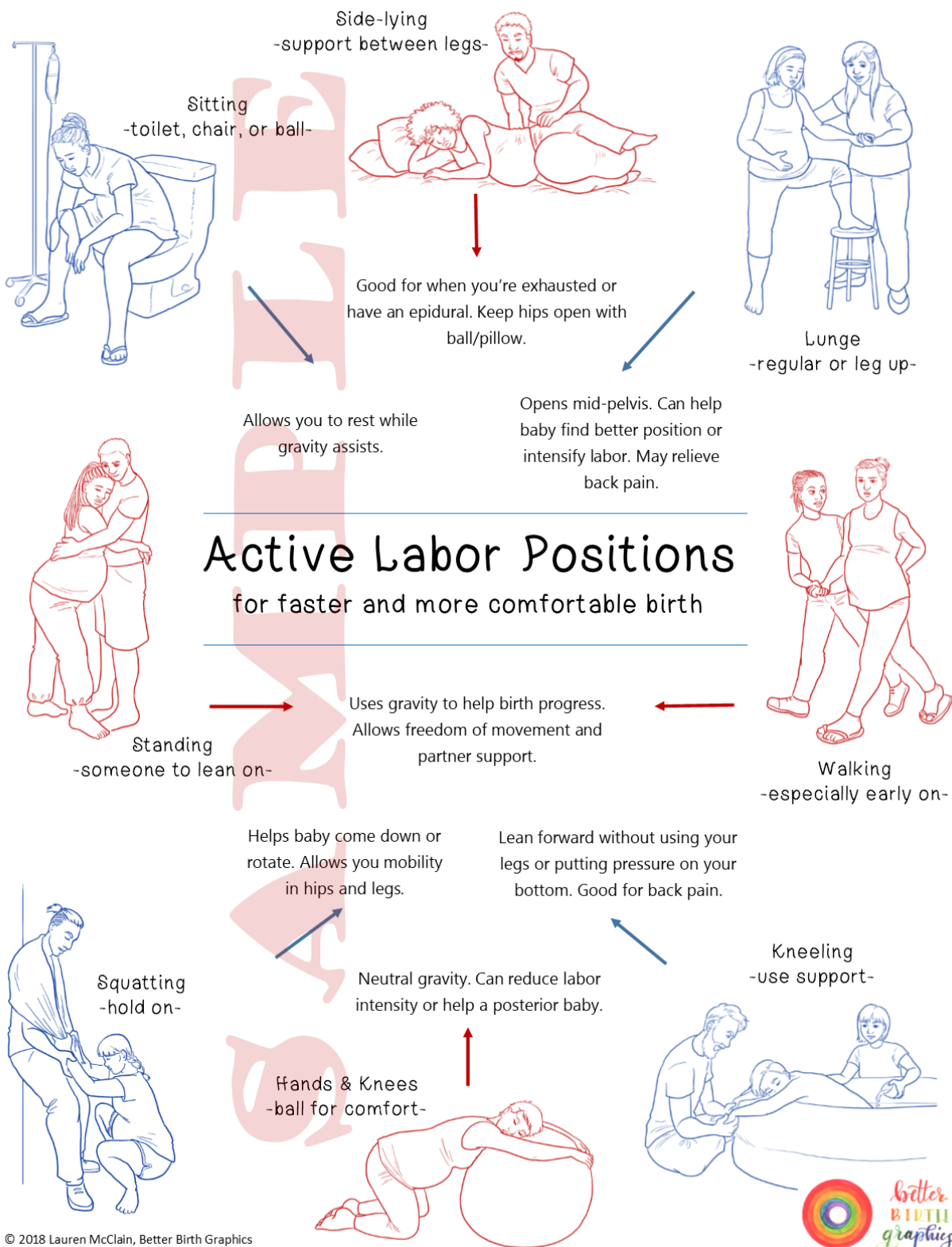
WANNEER IS HET BEGONNEN?

- Regelmatige **contracties** die niet afnemen na een douche/bad. Begint vaak als menstruatielast. In het begin opspanningen om de 20 minuten tot ongeveer om de 2 à 3 minuten. Deze contracties hebben wel effect op de baarmoederhals.
- Bij ongeveer 1/6 vrouwen begint bevalling met **SROM**. Dit kan sijpelend vochtverlies zijn of een plasje dat je verliest. Kijk goed naar het aspect (kleur, hoeveelheid, geur). Bel in dit geval naar verloskamer. Vaak beginnen de contracties spontaan binnen de 24-48 uur.
- **Wanneer bellen?:**
 - Regelmatige contracties om de 3 à 4 minuten gedurende 1 uur.
 - Bloedverlies. Na een recent vaginaal onderzoek of na recent seksueel contact kunt u een klein beetje rood of bruin vaginaal verlies hebben. Hierover hoeft u zich geen zorgen te maken.
 - Vermoeden van vruchtwaterverlies.

- Verminderde kindsbewegingen. In de regel zou u uw baby minstens 10 keer per dag moeten voelen bewegen.
- Ongerustheid.
- Op medische indicatie: bijv. verhoogde bloeddruk,...
- **Wat meenemen?:**
 - Gemakkelijke kledij om in te bevallen en kledij voor de volgende dagen. Handdoeken, washandjes,...
 - Sportdrink, druivensuiker,...
 - Borstvoedingskussen
 - Kleertjes voor de baby (mutsje, rompertje, pyjama), dekentje
 - Vragenlijst (ingevuld en getekend), informed consent E.A.
 - Verzorgingsproducten, thermometer, tetradoeken zijn aanwezig.
- **Opname:**
 - Inschrijven tussen 7u-21u aan onthaal balie, 's nachts via Spoed. Is het urgent, dan kom je altijd via Spoed!
 - Dossier wordt overlopen
 - CTG gedurende 30 min.
 - Vaginaal onderzoek
 - Kamerkeuze wordt bevestigd indien in arbeid.
- **Wachtdienst:** tussen 20 uur en 8 uur werken we met wachtsysteem voor de gynaecologen en kinderartsen. In het weekend van vrijdag 20 uur tot maandag 8 uur.

VAGINALE BEVALLING

- Effectieve contracties zorgen voor de opening van je baarmoederhals. Je baarmoederhals opent tot 10 centimeter.
- Ongeveer 3 à 4 contracties per 10 minuten
- Regelmatig en vertonen een golfpatroon.
- De druk en spanning die hierbij gepaard gaan hoort bij het **natuurlijke proces**.
- Jouw lichaam zal als reactie hierop **endorfines** aanmaken, dit is onze natuurlijke pijnstiller. 200x sterker dan morfine. Dit hormoon zorgt ervoor dat je in een roes komt en je helemaal focust op jouw lichaam en baby. Hierdoor kan je meer aan dan je op voorhand zou verwachten.
- Verschillende **houdingen** kan je baby helpen om de meest optimale positie aan te nemen in je bekken. Deze houdingen worden vaak intuïtief aangenomen. De vroedvrouw op verloskamer helpt je hierbij.



- De baby maakt in het bekken een spildraai.
- Hoe beter je in staat bent om te **ontspannen** en je lichaam het werk te laten doen, hoe vlotter het zal kunnen verlopen.
- **Natuurlijke pijnstilling:**
 - Lokale warmte via hotpacks.
 - Ruglast en dergelijke kunnen verlicht worden met massage.
 - Zitbal
 - Rondlopen, steun zoeken bij uw partner.
 - Belangrijk is om een houding te vinden waarin u zich goed voelt.
 - Rustige ademhaling en bepaalde ademhalingstechnieken kunnen u helpen.
 - Een douche en bad aanwezig op elke verloskamer. Het warme water kan u helpen om te ontspannen, wat dan weer de opening zal bevorderen.
- De **partner** wordt nauw betrokken gedurende het ganse proces.
- Belangrijk om tijdens de arbeid **gehydrateerd** te blijven en regelmatig te **plassen**.
- Als de baby ver genoeg is ingedaald, krijg je **reflectoire persdrang**. Zo wordt de baby naar beneden geduwd en kan hij geboren worden
- Soms is het nodig om wat extra instructies te krijgen tijdens het persen, de vroedvrouw zal je hierbij helpen.
- Na de bevalling blijft de baby **huid op huid** tot na de eerste voeding. Zo wordt de hechting en de borstvoeding bevorderd.
- Na de voeding wordt de baby nagekeken, gewogen en gemeten en mag de baby bij de partner huid op huid terwijl jij wordt opgefrist.
- Ongeveer na 2 à 3 uur ga je naar materniteit.
- Geboortewensen? Bespreek deze zeker op voorhand met de gynaecoloog!

Indien je je graag verder praktisch wil voorbereiden op arbeid en geboorte?

www.vroedvrouwen.be

EPIDURALE VERDOVING

- Eigen keuze, belangrijk dat je een **bewuste keuze** maakt. Er wordt niets opgedrongen, ook tijdens de bevalling kan je nog van keuze veranderen.
- Kan geplaatst worden indien goed in arbeid, na **goedkeuring** van de **gynaecoloog**.
- Je krijgt een **infuus** in de arm om mogelijke bloeddrukdalingen te voorkomen.
- Steeds uitgevoerd door **anesthesist**:
 - Lokale verdoving thv de ruggenwervel

- Daarna wordt er met een epidurale naald geprikt tussen de wervels tot in de epidurale ruimte (tussen ruggenmerg en ruggenwervel)
- Daar wordt een katheter geplaatst, langs waar de verdovende medicatie wordt toegediend
- Je krijgt een pompje om extra toediening zelf te regelen, teveel kan nooit.
- Je benen zullen zwaarder aanvoelen en je kan jeuk krijgen.
- De pijn wordt minder of valt volledig weg.



● **Voordelen:**

- Zeer doeltreffende en een van de minst gevaarlijke medicamenteuze methoden.
- De medicatie maakt u niet suf, zodat u de geboorte helder kan meemaken.
- U kunt even op adem komen en rusten. Deze vorm van pijnstilling is dus zeker nuttig bij een zeer langdurige en uitputtende arbeid.
- Door de ontspanning verloopt de ontsluiting in sommige gevallen vlotter, vooral bij vrouwen die zeer gespannen en angstig zijn.

● **Nadelen**

- Uw mobiliteit is uiteraard beperkt en u bent daardoor bedgebonden.
- Het is nodig om de blaas met een sonde leeg te maken, omdat de aandrang om te plassen vaak weg is. Een lege blaas is belangrijk om plaats te maken voor het hoofdje tijdens de indaling.
- Vaak verminderen de contracties door de medicatie, waardoor weeënopwekkende middelen toegediend moeten worden.
- Bloeddrukdaling bij de mama met een verminderde placentadoorbloeding bij de baby tot gevolg. Uw bloeddruk zal daarom goed worden opgevolgd om dit op tijd te kunnen voorkomen.
- De baby kan mogelijk moeilijker in de juiste positie komen door de verminderde mobiliteit bij de mama. Dit kan een nadelig effect geven op de ontsluiting en de uitdrijving.
- De natuurlijke persdrang valt meestal weg, wat een kunstverlossing tot gevolg kan hebben.

- Ongeveer 1% van de vrouwen ervaart hoofdpijn na de bevalling. Hiervoor bestaat een behandeling.
- Blijvende neurologische klachten en allergische reacties op de medicatie zijn gelukkig uiterst zeldzaam.

Geef jouw wensen aan bij aankomst op de verloskamer.

KEIZERSNEDE

- **Geplande keizersnede:**
 - Je komt nuchter naar de materniteit
 - Vragenlijst
 - Geen gelnagels, nagellak, juwelen, ..
 - Dossier overlopen, Infuus, CTG, blaassonde, ted kousen worden aangemeten,..
 - Reden: Een abnormale ligging van de baby zoals bijv. een stuitligging, moederkoek ligt voor de baarmoedermond.
- **Secundaire keizersnede:**
 - Foetale nood
 - Niet vorderen arbeid of bevalling
 - ..
- **Gentle sectio:**
 - Baby blijft steeds bij u, nadat hij is nagekeken door de kinderarts
 - Huid op huid bij mama
 - Vroedvrouw blijft de hele periode bij jullie
 - Niet naar recovery, maar naar de kamer. Daar word je gedurende een uur gemonitored door de vroedvrouw.
 - Niet mogelijk als toestand baby of mama dit niet toelaat.
 - Exceptioneel niet mogelijk tijdens grote drukte.

GBS WISSER AFNEMEN

- **Groep B streptokokken:** kan aanwezig zijn in vagina of darm, ongeveer 20% GBS positief
- Meestal onschadelijk voor mama. (kan wel een urineweginfectie veroorzaken of endometritis na bevalling)
- Baby: kan mogelijks een infectie krijgen, bv. hersenvliesontsteking, sepsis, longontsteking met een zeer ernstig verloop.
- Als je in arbeid bent zal je een infuus met antibiotica krijgen (penicilline of dalacin indien allergie voor peni)
- De baby wordt na de bevalling goed geobserveerd (temperatuur, drinkgedrag, ademhaling, kleur,..) ook bij GBS negatieve moeders!

GUTHRIE TEST PASGEBORENE

- Elke pasgeboren baby in Vlaanderen kan **4 dagen na de geboorte gescreend** worden op **12 aangeboren ziektes** (waaronder sinds kort ook mucoviscidose). Dit gebeurt door een **bloedprik** in de rug van je baby's handje, waarbij enkele bloeddruppels worden opgevangen op een speciaal bloedkaartje. Dit kaartje wordt dan opgestuurd naar een **screeningscentrum**.
- Typisch voor de ziektes waarop gescreend wordt, is dat ze **niet onmiddellijk tot uiting** komen. Ze zijn zeldzaam, maar kunnen wel ernstige gevolgen hebben. Maar mits na de opsporing **snel een behandeling** (dieet, medicatie,...) wordt ingesteld, kan sterfte, een ernstige handicap of een chronische ziekte voorkomen worden, of wordt het ziekteproces toch afgeremd.
- De vroedvrouw die het bloedstaaltje afneemt, zal je de nodige info nog eens geven. Ze zal ook je **toestemming** vragen voor het bewaren van jullie persoonsgegevens en voor het uitvoeren van de test. Als je je toestemming geeft, worden alle 12 de ziektes opgespoord, je kan er niet voor kiezen om maar naar een deel te onderzoeken.
- Indien je geen toestemming geeft, zal je een **weigering** moeten ondertekenen. De test is dus niet verplicht, maar wordt natuurlijk wel ten zeerste aanbevolen.
- **Tussen de 72u en 96 u** na de geboorte. Dit kan tijdens het verblijf of thuis door de zelfstandige vroedvrouw. Dit wordt besproken op de materniteit.
- **Geen nieuws is goed nieuws!** Heb je binnen de 3 weken na het uitvoeren van de prik niets gehoord, dan is alles in orde. Indien er wel een afwijkend resultaat is, zal je kinderarts je contacteren over welke stappen er verder ondernomen moeten worden.

KAMERKEUZE

- 2persoons (geen opleg), 1persoons (55 euro), Luxe (80 euro), suite (100 euro) + erelonen
- Luxe en suite: partner blijven slapen en eten, microgolf
- Kluisje, douche en toilet en ijskastje op elke kamer
- Wat is er? : maandverband, pampers, natte doekjes, tetradoeken, washandjes baby, spoelsysteem

COUVEUSE

- < 2500g
- < 37 weken
- Moeilijke start
- Temp, elektrode, sensor zuurstof in bloed
- Aparte kamertjes om BV te geven

- Altijd welkom
- Bezoek aan raam van op vraag van de ouders !