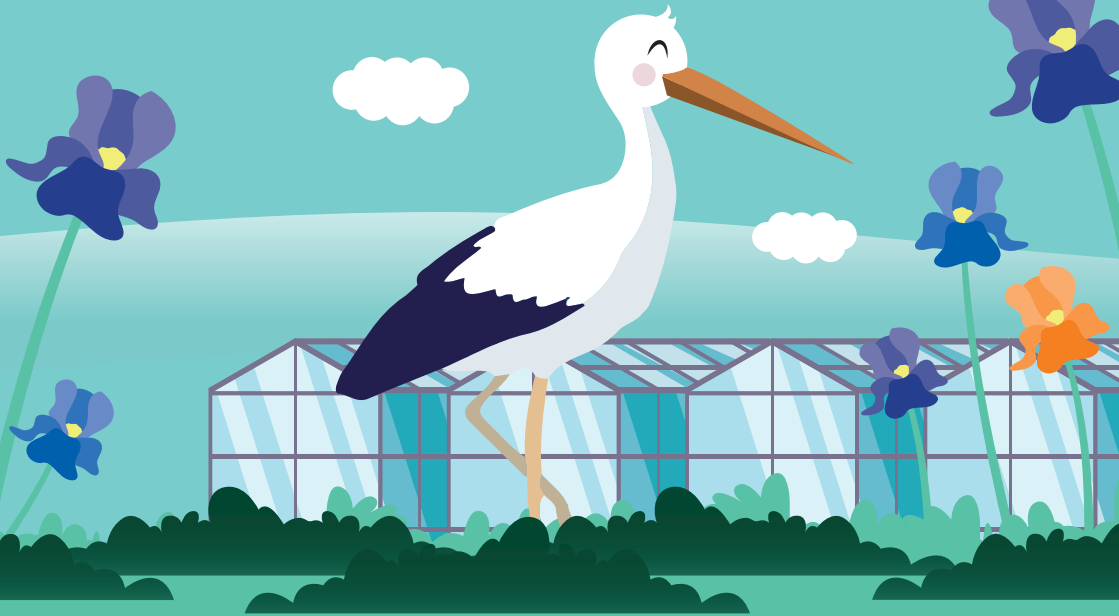




In't Wateringse
verloskundigen

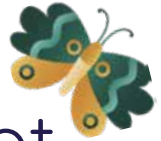


Volg ons!



Praktijkboekje

Van kindertwens tot
nieuw leven



Gefeliciteerd met de zwangerschap!

Van harte welkom in onze praktijk. Er breekt een nieuwe periode aan vol veranderingen. Zowel in je persoonlijke leven als in je lichaam. Zwanger zijn en bevallen is een spannende en bijzondere ervaring. De komende tijd zullen wij als verloskundigen je zwangerschap, bevalling en kraamperiode begeleiden.

Wij werken in onze praktijk met vier verloskundigen; Linda Kops, Astrid Reitsma, Angelique Vijverberg en Christa Goedendorp. Wij proberen de zwangerschapscontroles afwisselend te plannen zodat jullie ons allemaal leren kennen. Dit is belangrijk omdat je van te voren niet weet wie er dienst heeft als je gaat bevallen. Ook voor ons is het belangrijk dat wij jou en je partner leren kennen, zodat wij kunnen inspelen op jullie persoonlijke situatie en wensen.

Bereikbaarheid

Je kunt ons altijd bereiken op nummer 0174-226289. Als je ons belt krijg je een keuzemenu te horen:

- **Keuze 1:** spoed, dringende vraag of bevallingen
- **Keuze 2:** wil je een afspraak maken of verzetten? We verbinden je door naar de assistente
- **Keuze 3:** vragen aan de verloskundige die geen spoed hebben. Deze optie is er op werkdagen van 9 tot 18 uur.

Onze praktijk heeft 2 assistentes. Karin en Marsha. Zij zijn op werkdagen telefonisch bereikbaar voor het maken van afspraken. Ook kun je ze tegenkomen tijdens het spreekuur.

Wil je een afspraak verzetten? Graag uiterlijk 24 uur van tevoren bellen.



Bel je voor je bevalling of met spoedeisende vragen?

Bel dan eerst het algemene praktijknummer: 0174-226289. Krijg je de dienstdoende verloskundige niet direct aan de lijn? Laat haar dan oppiepen via het Reinier de Graaf Gasthuis te Delft: 015-2603060.

De zwangerschap

Zwangerschap is een gezonde lichamelijke verandering. Het is een natuurlijke gebeurtenis, die niet gebaat is bij onnodig medisch handelen. De verloskundige beoordeelt steeds weer of alles normaal verloopt. Dit noemen wij risicoselectie. Indien de verloskundige een verhoogd risico voor jou of je baby constateert kan zij besluiten je door te verwijzen naar de gynaecoloog. Als de bevindingen van de verloskundige worden bevestigd, kan het zijn dat de gynaecoloog de begeleiding overneemt. Tevens wordt er naar de groei van de baby en de ligging van de placenta gekeken.

Je komt bij ons ongeveer 13 keer voor controle. In het eerste trimester kom je bij 8 en bij 11 weken. Aansluitend elke 4-5 weken. Vanaf 30 weken kom je frequenter. De laatste maand kom je iedere week.

Checklist na de eerste controle

- bloedonderzoek
- termijnecho
- NIPT (indien gewenst)
- kraamzorg regelen
- zwangerschapscursus
- eventueel erkenning
- afspraak maken voor de 13 weken en/of 20 weken echo (indien gewenst)

Tijdens de vervolgcontroles meet de verloskundige de bloeddruk, het gewicht, de groei, de ligging en de hartslag van de baby. Daarnaast bespreken we hoe je je voelt, geven we adviezen en uitleg, beantwoorden we vragen. Als het spreekuur wat uitloopt, dan komt dit doordat we graag tijd en aandacht aan ieders vragen en problemen besteden.

Echoscopisch Onderzoek

Er worden tijdens de zwangerschap minimaal 4 echo's aangeboden (vergoed door de verzekering). De eerste echo vindt plaats bij ongeveer 8 weken om te zien of het hartje klopt. De tweede echo vindt plaats rond de 11 weken om de termijn van de zwangerschap vast te stellen. Vervolgens wordt er een echo gemaakt rond de 13e en 20e week die zijn bedoeld om de baby te controleren op aangeboren afwijkingen. Tevens wordt er naar de ligging van de placenta gekeken.

Indien je de keuze maakt voor de eerste trimesterscreening; NIPT en/of 13 weken echo, dan geven wij je een verwijsbrief mee voor dit onderzoek. Ook krijg je een verwijsbrief mee voor de echo rond 20 weken. Andere echo's worden alleen op medische indicatie gemaakt. Een reden kan zijn, ligging, groei of placenta.

De 13 weken echo en 20 weken echo wordt niet aangeboden op de praktijk. Voor alle andere echo's kun je wel bij ons terecht.

Keuze echo's

Wij bieden binnen onze praktijk ook keuze echo's aan! Wil je zomaar even kijken of wil je het geslacht van de baby weten? Dan kan dat. Je krijgt mooie foto's mee en als je wilt, kunnen we de beelden en filmpjes ook op een USB stick zetten.

3/4D echo

Ook bieden we 3/4D echo's aan. Zo kun je het gezichtje van jullie kindje al zien voor het geboren is.

Kijk voor meer informatie en de kosten op onze website.



Bloedonderzoek

Een aantal keer in de zwangerschap wordt er bloedonderzoek gedaan.

- 12 weken screening waarbij o.a. wordt bepaald: bloedgroep, irregulaire antistoffen, glucose, Hb, HIV, lues
- Bij 24-27 weken Hb en indien geïndiceerd orale glucose tolerantie test en/of Rh-D of Rh-c
- Rond de 36e week wordt je Hb nogmaals gecontroleerd, zodat wij tijdens je bevalling ons beleid kunnen bepalen, als er sprake is van bloedarmoede.

22 weken prik

De 22 wekenprik beschermt jou en je baby tegen kinkhoest. Dit is voor baby's een zeer ernstige ziekte. Tijdens de zwangerschap krijg je van ons een informatiefolder. Je kunt je laten vaccineren vanaf 22 weken zwangerschap. De vaccinatie loopt via het consultatiebureau. De vaccinatie wordt volledig vergoed. Kijk voor meer informatie op de website van de rijksoverheid rijksvaccinatieprogramma.nl/ **22wekenprik**



De bevalling

Als je 35 weken zwanger bent, willen wij graag met je praten over de bevalling. Het is belangrijk dat je partner meekomt. Jullie gaan de geboorte van jullie baby tenslotte samen beleven en wij willen graag weten wat jullie wensen zijn. Tevens bespreken we waar je wilt bevallen, wat je wensen zijn t.a.v. de bevalling en wanneer je ons moet bellen.

Als je zwangerschap goed en ongecompliceerd verloopt mag je (vanaf de 37e week) zelf kiezen of je thuis of in het ziekenhuis wilt bevallen. Het is belangrijk om te bevalen op de plek waar jullie je allebei op je gemak voelen. Daarnaast mag je ook aangeven welke houding je prettig lijkt. Ook is het verstandig een geboortepan te maken zodat alle hulpverleners om je heen tijdens je bevalling weten hoe jij en je partner graag willen dat de bevalling verloopt. Kijk op de site

www.deverloskundige.nl

Ook kun je op onze website meer informatie vinden over de bevalling www.verloskundigenwateringen.nl

Thuis of ziekenhuis?

Een groot voordeel van thuis bevallen is dat je in je eigen omgeving bent en dan vaak beter kunt ontspannen. Hoe beter je je kunt ontspannen, des te vlotter verloopt de baring. Het kan ook dat je je veiliger in het ziekenhuis voelt, omdat 'daar alles bij de hand' is. Je mag dus zelf beslissen waar je gaat bevallen zolang er geen complicaties tijdens de zwangerschap of baring optreden. Ook mag je altijd nog van menig veranderen voor of tijdens de bevalling. Wij zijn getraind in risico-selectie; thuisbevallen is even veilig gebleken als bevallen in het ziekenhuis.

Pijnbestrijding tijdens de bevalling

Pijnbestrijding tijdens de bevalling is altijd mogelijk. Realiseer je echter wel dat alles wat bij jou wordt toegediend ook bij de baby komt. Daarom moet voordat je iets toegediend krijgt altijd eerst een uitgebreide controle van de baby gedaan worden. De gynaecoloog zal je alleen iets kunnen geven als uit het hartfilmpje (CTG) van de baby blijkt dat je baby de medicijnen ook aankan. Tevens zal gedurende de gehele periode dat de pijnbestrijding wordt toegediend de moeder en de baby constant bewaakt worden om de bijwerkingen van de pijnbestrijding te kunnen ondervangen en te kunnen ingrijpen als er iets niet goed gaat.

Soorten pijnbestrijding

Er zijn twee soorten pijnbestrijding: de natuurlijke en de medicinale vorm.

Natuurlijke vorm

De natuurlijke vorm gaat door middel van warmte en ontspanning. Je lichaam maakt als je pijn ervaart zelf pijnstilling aan. Deze stof heet endorfine. Endorfine lijkt op morfine. Je wordt er suf van en hierdoor ervaar je de pijn minder. Het werkt eigenlijk als een cirkeltje:

- Je ontspant door warmte en ontspanning.
- Door ontspanning is het stresshormoon adrenaline laag.
- Door een laag gehalte adrenaline krijg je meer oxytocine.
- Oxytocine stimuleert de weeën, dus krijg je betere weeën.
- Door betere weeën, krijg je weer meer endorfine.
- Door meer endorfine heb je minder pijn.

Angst kan het gehele baringsproces erg tegenwerken. Als je angstig bent gaan je spieren aanspannen en ervaar je de pijn als heftiger. Je krijgt veel adrenaline en dit werkt de oxytocine tegen. Hierdoor krijg je ook minder endorfine en ook minder goede weeën.

Medicamenteuze pijnbestrijding

Voor medicamenteuze pijnbestrijding moet je altijd verwezen worden naar de gynaecoloog.

De mogelijkheden zijn:

- Epiduraal
- Remifentanyl

Wil je informatie over de verschillende methoden, bijwerkingen en toepassingen dan kunnen we dit nader toelichten tijdens ons gesprek over de bevalling, die we rond de 35 weken met je hebben. Je vindt de folders over pijnbestrijding ook online via www.verloskundigenwateringen.nl

Beladviezen

Vanaf **37** weken mag je onder onze begeleiding bevallen. Heb je voor deze termijn weeën, vruchtwaterverlies of bloedverlies dan moet je altijd direct contact opnemen. Sommige zwangeren krijgen persoonlijke instructies van ons wanneer ze moeten bellen. Deze instructies wijken af van de reguliere beladviezen. Als je je baby minder dan normaal voelt bewegen, moet je ons altijd bellen. Als je ongerust bent over je zwangerschap, je baby of bepaalde klachten hebt mag je ons altijd bellen.

Tips

- Lees voordat je gaat bevallen over de bevalling.
- Ga naar een zwangerschapscursus.
- Maak een geboortepan.
- Zorg voor een rustige omgeving.
- Een bad, een douche of een warme kruik geeft warmte en ontspant je spieren.
- Creëer een fijne sfeer door bijvoorbeeld muziek of kaarsen.
- Wissel regelmatig van houding tijdens het opvangen van weeën en tijdens het persen
- Zorg voor warme handen en voeten.
- Als je bang of gespannen bent en je komt er zelf niet uit, zeg het ons. Dan kunnen we je helpen.



Wanneer moet je ons bellen?

Meestal (in 90% van de gevallen) begint de bevalling met weeën. Bij een eerste beval-
ling gaat er vaak een fase van onregelma-
tige weeën aan vooraf. Dit zijn nog geen
ontsluitingsweeën! Het is belangrijk dat
je het normale dag- en nachtritme blijft
volgen. Dus als je 's nachts deze weeën
hebt, ga dan gewoon naar bed. Anders
ben je heel moe als het echte werk gaat
beginnen!

Weeën - eerste kindje

Je kunt ons bellen als de weeën een uur
lang elke 4 minuten komen. Als je het goed
aankunt en niet ongerust bent, mag je ook
nog even wachten. Je moet ons bellen als
de weeën elke 2-3 minuten komen en 1
minuut aanhouden.

Weeën - tweede kindje (of derde of vierde kindje)

Je moet ons bellen als de weeën elke 4 mi-
nuten komen. Als je al eerder bent bevallen
gaat de volgende bevalling vaak sneller.

Vruchtwaterverlies

Als je bevalling begint met gebroken
vliezen (dit komt in ongeveer 10% van alle
bevallingen voor), moet je ons dat altijd
laten weten.

Helder vruchtwater

Wanneer je vliezen 's nachts breken bel
je ons 's morgens om 08.00 uur. Bij geen
gehoor laat je de dienstdoende verloskun-
dige even oppiepen. Wanneer je vliezen
overdag breken laat je het ons gelijk even
weten.

Groen of bruin vruchtwater

Je moet direct bellen, ongeacht
het tijdstip.

Bloedverlies

Vanaf 37 weken kun je wat bloedverlies
hebben. Dit hoeft niet te betekenen dat
je al gaat bevallen. Is er sprake van veel
helderrood bloedverlies (zoals tijdens een
menstruatie), neem dan direct contact op.

Ongerustheid

Als je twijfelt of ongerust bent mag je ons
altijd bellen. Ook als je alleen maar even
wilt overleggen.

Poliklinisch bevallen

Wil je graag poliklinisch bevallen, dan kan
dit in:

Het Reinier de Graaf gasthuis

Reinier de Graafweg 5, 2625 AD te Delft
(De verloskamers bevinden zich op de 2^e
etage).

HAGA Juliana Geboortecentrum

Leyweg 275, 2545 CH Den Haag
Wil je in het HJGC bevallen dan is het
prettig als je jezelf inschrijft in het
geboortehotel. Ook als je niet in het
geboortehotel wilt verblijven na de
bevalling. De bevalling zelf vindt plaats op
de verloskamers. Deze bevinden zich op
de 2e etage. Beval je in het HAGA en wil
je na afloop naar het geboortehotel dan
word je na afloop overgebracht naar het
geboortehotel op de 3e etage.

Als je poliklinisch gaat bevallen, komen
we altijd eerst bij je thuis. Afhankelijk van
de fase en het verloop van de bevalling,
bespreken we samen wanneer het tijd is
om naar het ziekenhuis te gaan.

Praktische benodigdheden

Benodigdheden voor Thuisbevalling

- kraampakket
- eventueel extra kraammatrasjes
- eventueel extra 10x10 gazen
- 2 kruiken
- bedklossen (bed op 70 cm hoogte)
- bed op 1e verdieping of begane grond
- ondersteek en bedzeil
- 2 emmers met vuiliszakken
- 10 hydrofiele luiers
- omslagdoek
- flanellen doek
- 2 thermometers
- 2 mutsjes
- vluchtcontainer

Ziekenhuisbevalling

- kraampakket (gaat niet mee naar het ziekenhuis)
- bedklossen (bed op 70 cm hoogte)
- pasje van het ziekenhuis
- maxi cosi
- vluchtcontainer
- neem voor het gebruik van een rolstoel een 1 euro muntstuk mee

De meeste verzekeraars verstrekken op aanvraag een kraampakket. Kraampakketten zijn ook te verkrijgen bij de thuiszorgwinkel of drogist. Indien je aanvullend verzekerd bent, kan het zijn dat de verzekering de poliklinische bevalling vergoed. Zoniet, dan moet je dit zelf betalen.



De kraamtijd

Na de bevalling komen we een aantal keer bij je thuis langs. We bespreken het verloop van de bevalling en samen met de kraamverzorgster houden we steeds nauwkeurig in de gaten of alles goed gaat met jou en je baby. Dit houdt in: je algehele conditie, begeleiden van de borstvoeding of flesvoeding, wondcontrole en bloedverlies. Bij de baby kijken we naar de kleur, het gewicht, voedingen en verrichten we de hielprik. Tevens hebben we contact met het consultatiebureau en stellen we jouw huisarts op de hoogte van de geboorte van jullie kindje.

Consultatiebureau

Na de kraamtijd sluiten wij de zorg voor jou en de baby op de achtste dag af. In de tweede week na de geboorte neemt de wijkverpleegkundige van het consultatiebureau contact met je op voor een eerste huisbezoek. Vervolgafspraken vinden op het consultatiebureau zelf plaats. In de kraamweek geven wij de geboorte van de baby alvast aan hen door. Dit betreft: de naam van de baby, jullie adresgegevens, het telefoonnummer, gewicht en soort voeding. Ook geven we bijzonderheden omtrent jullie persoonlijke situatie en het verloop van de kraamweek (bijv. voedingsproblemen) door. We geven door hoe de bevalling is verlopen en hoe de baby geboren is. Het doorgeven van bijzonderheden zal altijd in overleg gaan en alleen met jullie toestemming.

Anticonceptie

Wij zijn als verloskundigen bevoegd en bekwaam om je te informeren over anticonceptie en dit voor te schrijven. Bij het afsluiten van de kraamweek bespreken wij samen met jou de verschillende vormen van anticonceptie en zullen we samen kij-

ken welke soort het beste bij jouw situatie past. Voor veel vrouwen is het tijdens het afsluiten van het kraambed nog te vroeg om na te denken over anticonceptie. Het is daarom ook mogelijk om je nacontrole te combineren met een anticonceptieconsult. Ook plaatsen wij spiraaltjes op de praktijk. Een spiraaltje kun je ongeveer 12 weken na je bevalling laten plaatsen.

De nacontrole

De nacontrole is meestal ongeveer zes weken na de bevalling. Deze controle is niet verplicht. Maar als je het prettig vindt om de verloskundige zorg af te ronden, bel dan twee tot drie weken na de bevaling voor een afspraak. Deze afspraak zal in principe worden gepland bij de verloskundige die je bevalling heeft begeleid. Als de verloskundige het in verband met je bevalling, je conditie of je wondgenezing zelf echt nodig vindt, zal de afspraak al in de kraamtijd met je gepland worden. Je moet contact met ons opnemen als je na 6 weken nog bloedverlies hebt, je de urine of ontlasting niet (goed) kunt ophouden of als je nog last hebt van het wondgebied.

Ben je tevreden?

Tot slot, willen wij graag van je weten hoe je onze zorg en begeleiding hebt ervaren. Wij hopen dat je het aangeeft als je ergens ontevreden over bent of ergens mee zit. Wij willen dat graag samen met jou bespreken.

Enquête

Wij willen graag weten hoe je onze zorg hebt ervaren. Was je tevreden? Of kunnen wij volgens jou iets verbeteren? Wij sturen in de weken na je bevalling een mail met een link naar onze praktijk enquête. We hopen dat je hem in wilt vullen zodat we inzichtelijk kunnen maken hoe onze cliënten onze zorg ervaren.

Zwangerschapseducatie

Je kunt alle links en telefoonnummers van verschillende cursusaanbieders vinden via onze website:
www.verloskundigenwateringen.nl

Overdrachten en toestemming

Om goed voor je te kunnen zorgen tijdens de zwangerschap en om de zorg goed te kunnen overdragen na je kraamtijd is het voor ons noodzakelijk om over je zwangerschap, bevalling en kraamtijd vrij te kunnen communiceren met onze zorgpartners, namelijk; de huisarts, gynaecoloog, kraamzorg en JGZ. Wij vragen hier dan ook je toestemming voor. Je krijgt van ons de eerste controle een brief mee met daarop de uitleg. Je kunt hier op aangeven of je toestemming geeft of niet. Graag ontvangen we deze brief tijdens de tweede controle ondertekend van je terug.



Contactgegevens

Kraamzorg

Lieve Kraamzorg

070-7830056

www.lievekraamzorg.nl

Kraamzorg B-lief

0174-788114

www.kraamzorgb-lief.nl

Naviva kraamzorg

088-777666

www.naviva.nl



Zorgpad

wanneer	wat	inhoud	wie	tijd
8-11 weken	Kennisma-king Echo	<ul style="list-style-type: none"> • Echo intacte zwangerschap • Counseling 1e en 2e trimester screening** • Beantwoorden van vragen • Voorlichting op maat • Kort bespreken vragenlijsten 	Verloskundige	30 min.
10-12 weken	Herhaling echo Intakege-sprek	<ul style="list-style-type: none"> • Anamnese • Termijnecho • Bespreken wensen t.a.v. 1e en 2e trimester screening** • Beantwoorden vragen • Voorlichting op maat • Bloedprikken 	Verloskundige	50 min.
11-14 weken	1e trimester-screening (wanneer gewenst)	<ul style="list-style-type: none"> • Evt uitvoeren 1e trimester screening: NIPT en/of 13 weken echo 	Echocentrum en/of Lab	
15-16 weken	Controle	<ul style="list-style-type: none"> • Reguliere controle* • Eventueel geslachtbepaling*** • Bloeduitslagen bespreken • Kraamzorg bespreken • U krijgt informatie over de 22 weken prik • Uitleg over het voelen van kinds-bewegingen 	Verloskundige	20/40 min.
19-21 weken	20 weken echo (SEO)	<ul style="list-style-type: none"> • Echo: screening op aangeboren afwijkingen 	Echocentrum	
21-22 weken	Controle	<ul style="list-style-type: none"> • Reguliere controle* • 22 weken prik via het consultatie-bureau 	Verloskundige	15 min.
26 weken	Controle	<ul style="list-style-type: none"> • Reguliere controle 	Verloskundige	20 min.
27-29 weken	Bloedprik-ken		Lab	
30 weken	Controle	<ul style="list-style-type: none"> • Reguliere controle* (graag lege blaas) 	Verloskundige	15 min.
33 weken	Controle	<ul style="list-style-type: none"> • Reguliere controle* (graag lege blaas) 	Verloskundige	15 min.
35 weken	Controle	<ul style="list-style-type: none"> • Reguliere controle* (graag lege blaas) • Voorbereiding op bevalling • Bespreken geboortepan • Liggingsecho • Hb controle 	Verloskundige	30 min.

wanneer	wat	inhoud	wie	tijd
37-41 weken	Wekelijkse controle	<ul style="list-style-type: none"> Reguliere controle* (graag lege blaas) 	Verloskundige	15 min. per keer
39 weken	Reguliere controle	<ul style="list-style-type: none"> Uitleg overtijd lopen 		15 min.
41-42 weken	1-3 controles	<ul style="list-style-type: none"> Reguliere controle* (graag lege blaas) Verwijzen gynaecoloog bij overtijd lopen 	Verloskundige	
37-42 weken	Bevalling	<ul style="list-style-type: none"> Begeleiding bevalling 	Verloskundige/arts	
1-10 dagen na bevalling	2-4 huisbezoeken	<ul style="list-style-type: none"> Begeleiding kraamperiode: Aandacht lichamelijk en geestelijk herstel moeder Aandacht voor voeding, groei en algehele gezondheid kind Hielprik (4e-7e dag) Voorlichting en beantwoorden van vragen 	Verloskundige in samenwerking met kraamverzorgster	
In de kraamweek		<ul style="list-style-type: none"> Digitale overdracht naar consultatiebureau en huisarts**** 	Verloskundige	
Einde kraamweek		<ul style="list-style-type: none"> Invullen digitale evaluatie 	Cliënt	15 min.
6 weken na de bevalling	Nacontrole	<ul style="list-style-type: none"> Lichamelijk onderzoek Beantwoorden vragen Voorlichting op maat Evaluatie van de zorg Evt anticonceptie consult 	Verloskundige	20/30 min.

* Reguliere controle:

- Lichamelijk onderzoek
- Beantwoorden vragen
- Voorlichting op maat

** Uitleg 1e en 2e trimester screening: NIPT, 13 weken echo 20 weken echo

*** Geslachtsbepaling: deze echo is tegen betaling

**** Toestemming gegeven tijdens zwangerschap

