

Zwanger

Algemene informatie



| Inhoud

Welkom op de poli verloskunde van VUmc	4
Verschillende soorten spreekuren:	5
Voordat u zwanger bent:	5
Preconceptioneel spreekuur	5
Prenatale screening en prenataal intake spreekuur	5
Eerste bezoek aan de poli verloskunde tijdens de zwangerschap	6
Verpleegkundig voorlichtingsspreekuur	7
Preventie vroeggeboorte themaspreekuur	8
Diabetes en zwangerschap themaspreekuur	8
POP poli	8
Belinstructies en bereikbaarheid:	10
Belinstructies tijdens de zwangerschap en bevalling	10
Telefonische bereikbaarheid polikliniek en verloskamers	11
Bereikbaarheid poli verloskunde en verloskamers	11
Tips:	12
Tips voor het maken van een geboorte- of bevalplan	12
Tips wat mee te nemen bij de bevalling in het ziekenhuis	13
Tips voor verbetering: De Tip en Top brievenbus	14

| Welkom op de poli verloskunde van VUmc

Deze folder is bedoeld als een aanvulling op de brochure *Zwanger* van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). De brochure is te downloaden op de website van het RIVM.

In *deze* folder vindt u specifieke informatie over begeleiding van de zwangerschap en bevallen in VUmc.

| Verschillende soorten spreekuren

Op de poli verloskunde zijn naast de reguliere spreekuren een aantal specifieke zwangerschapsspreekuren. Hieronder vindt u informatie over deze spreekuren.

Voordat u zwanger bent:

Preconceptioneel spreekuur

Vrouwen met een medische aandoening of verloskundige problemen in de voorgeschiedenis kunnen een afspraak maken na verwijzing door hun huisarts, verloskundige of specialist. Het spreekuur is bedoeld om voor aanvang van een zwangerschap de mogelijke problemen die tijdens de zwangerschap kunnen ontstaan, te bespreken. Het accent ligt op vroeggeboorte, diabetes mellitus (suikerziekte) en preëclampsie/HELLP (gevolgen van hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap).

Prenatale screening en prenataal intake spreekuur

Prenatale screening betekent onderzoek tijdens de zwangerschap om te beoordelen of het ongeboren kind een verhoogde kans heeft op een aangeboren afwijking. Voorafgaand aan prenataal onderzoek krijgt u een informatief gesprek over de mogelijkheden voor prenatale screening.

VUmc fungeert als regionaal centrum voor prenatale screening in een samenwerkingsverband tussen eerstelijns verloskundigen, niet-academische ziekenhuizen en echoscopische centra. Uitgebreide informatie hierover vindt u op de website van VUmc

Beschikbare folders van VUmc:

- *Onderzoek naar (erfelijke) afwijkingen bij het ongeboren kind*
- *Informatie over de screening op Down-syndroom en trisomie*
- *Informatie over het Structureel Echoscopisch Onderzoek: de twintig wekenecho*
- *Prenataal array onderzoek naar afwijkingen bij het ongeboren kind*

Deze folders zijn ook te downloaden op de website van VUmc.

Op de website van het RIVM vindt u informatie over vergoedingen. In de folder 'Zwanger' van het RIVM, waar wij in de aanhef naar verwezen, leest u algemene informatie. Deze folder is ook te downloaden.

Informatieve websites

www.zwangernu.nl

www.erfelijkheid.nl

www.rivm.nl

Eerste bezoek aan de poli verloskunde

VUmc is een universitair ziekenhuis. Dit betekent dat hier aanstaande artsen en specialisten opgeleid worden. Tijdens uw eerste bezoek aan de polikliniek zult u vaak eerst door een arts in opleiding (co-assistent) gezien worden. Co-assistenten behoren zelfstandig uw ziektegeschiedenis te kunnen uitvragen en uitwendig onderzoek te doen. Zij zullen nooit zelfstandig inwendig onderzoek verrichten.

Nadat de co-assistent zijn/haar bevindingen heeft genoteerd, wordt u ook altijd gecontroleerd door een klinisch verloskundige, gynaecoloog in opleiding of gynaecoloog.

Vervolgens geeft een van de verpleegkundigen u uitleg over de bereikbaarheid van de poli en de verloskamers en krijgt u algemene informatie over de zwangerschap.

Na uw afspraak bij de arts of verloskundige kunt u aan de balie uw vervolgspraak maken.

Verpleegkundig voorlichtingsspreekuur rond 20 en 34 weken in de zwangerschap

Dit spreekuur is bedoeld voor alle patiënten die bij VUmc tijdens de zwangerschap onder controle zijn en is een onderdeel van de aangeboden zorg. Naast de medische zorg gegeven door de verloskundige of gynaecoloog is in deze spreekuren aandacht voor de begeleiding van u en uw partner voor het niet-medische deel. Er wordt een afspraak ingepland bij de verpleegkundige voor u en uw partner rond de twintig weken zwangerschap en rond de 34 weken zwangerschap.

Tijdens het twintig-weken spreekuur krijgt u onder andere voorlichting over de zwangerschap, voeding en leefwijze, en informatie rondom de voorbereiding op de bevalling. Het geven van borst- of flesvoeding wordt besproken met extra aandacht voor de voorlichting over het geven van borstvoeding. U krijgt informatie over de borstvoedingscursus in VUmc en de algemene voorlichtingsavond *Bevallen in VUmc*.

Het 34-weken spreekuur is een vervolg op de gegeven informatie tijdens het twintig-wekengesprek. De volgende onderwerpen worden besproken: voorlichting over de zwangerschap, wanneer te bellen, voorbereiding op de bevalling en hoe kan een bevalling beginnen. Het geven van borst- of flesvoeding wordt besproken met extra aandacht voor de voorlichting over het geven van borstvoeding. U krijgt informatie over de borstvoedingscursus in VUmc en de algemene voorlichtingsavond *Bevallen in VUmc*. Een afspraak voor dit spreekuur kunt u aan de administratiebalie maken.

Beschikbare folders van VUmc

- *Borstvoeding*
- *Roken tijdens de zwangerschap*

Deze folders zijn ook te downloaden op de website van VUmc.

Informatieve websites

www.rivm.nl Voorkom infectieziekten tijdens de zwangerschap

www.trimbos.nl Informatie over roken en alcohol tijdens de zwangerschap

Preventie vroeggeboorte Themaspreekuur

Dit spreekuur is voor zwangere vrouwen die een spontane vroeggeboorte hebben doorgemaakt of een verhoogd risico daarop hebben. Onder spontane vroeggeboorte wordt verstaan: een bevalling die eerder dan drie weken vóór de uitgerekende datum plaatsvindt waarbij plotseling en vaak zonder duidelijke aanleiding de weeën beginnen en/of de vliezen breken.

Beschikbare folders van VUmc

- *Themaspreekuur preventie vroeggeboorte*

Deze folder is ook te downloaden op de site van VUmc.

Meer informatie over vroeggeboorte vindt u op

www.vumc.nl/afdelingen/Neonatologie

Themaspreekuur diabetes en zwangerschap

Een zwangerschap bij vrouwen met diabetes mellitus (suikerziekte) of zwangerschapsdiabetes vereist om verschillende redenen een intensieve en goed gecoördineerde zorg.

Op de website van het diabetescentrum van VUmc wordt het speciale themaspreekuur voor zwangere vrouwen met (een verhoogd risico op) diabetes mellitus verder uitgelegd.

Beschikbare folders van VUmc:

- *Themaspreekuur diabetes en zwangerschap*

Deze folder is ook te downloaden op de website van VUmc.

POP-poli

Tijdens dit wekelijkse spreekuur werken psychiater, gynaecoloog, kinderarts en verloskundigen van VUmc samen in de zorg voor zwangeren met psychische of psychiatrische klachten. Tijdens een rondetafelgesprek wordt samen met de patiënt gekeken welke zorg nodig is om op een stabiele manier zwangerschap, bevalling en kraamperiode door te komen. Soms is zo'n gesprek al nuttig voordat iemand zwanger is.

Er kan uitleg en informatie over medicijngebruik gegeven worden en samen met eventuele andere betrokken hulpverleners wordt een plan gemaakt voor bevalling en kraambed.

Rond 34 weken zwangerschapsduur vindt er een voorlichtingsgesprek op de afdeling verloskunde plaats, waarbij ook de mogelijkheid bestaat van een korte rondleiding over de verloskamers ter voorbereiding op de bevalling. Tijdens het voorlichtingsgesprek wordt aandacht besteed aan het opstellen van een bevalplan, waarin de wensen van de aanstaande moeder worden afgestemd en gecombineerd met de adviezen van de specialisten van het POP-team.

Regelmatig wordt geadviseerd om na de bevalling een of twee dagen in het ziekenhuis te verblijven, om tijdens dit zogenaamde klinisch kraambed moeders te coachen bij de omgang met hun pasgeborene baby en eventuele effecten van medicijngebruik op de pasgeborene te beoordelen.

Tijdens verblijf op de kraamafdeling vindt multidisciplinaire visite plaats; verloskundige, kinderarts en psychiater komen tweemaal per week samen langs bij de kraamvrouw om te zien hoe moeder en kind het maken en om zo nodig adviezen te geven met betrekking tot de psychische gezondheid.

Op de POP-poli worden ook mensen begeleid met problemen die voortkomen uit nare of traumatische gebeurtenissen rondom een voorgaande zwangerschap of bevalling. Voor deze zwangeren wordt geprobeerd continuïteit aan begeleiding te bieden in nauwe samenwerking met de afdelingen psychologie en maatschappelijk werk van VUmc.

Door goed samen te werken met verschillende specialismen kan optimale zorg op maat geboden worden met de juiste nazorg na de geboorte.

Afspraken voor het POP-spreekuur kunnen worden gemaakt na overleg van huisarts, verloskundige of gynaecoloog met het POP-poli team.

Algemene informatie over de POP-poli vindt u op de website van het Netwerk Geboortezorg Noordwest Nederland.

www.nwgz.nl/poppoli/

| Belinstructies en bereikbaarheid

Belinstructies tijdens de zwangerschap en rondom de bevalling

Wanneer zich tijdens de zwangerschap tussen twee polikliniekbezoeken problemen voordoen, kunt u altijd VUmc bellen. Het ziekenhuis is dag en nacht bereikbaar.

Aarzel niet om te bellen bij ongerustheid of vragen en de volgende klachten:

- Vaginaal bloedverlies, vochtverlies of veel slijmverlies
- Harde buiken vaker dan vier keer per uur of pijnlijke weeën vóór de 37 weken zwangerschap
- Buikpijn
- Plasklachten (verdenking blaasontsteking)
- U bent in contact geweest met iemand met een kinderziekte
- Koorts boven 38,5 °C rectaal gemeten
- Vanaf ongeveer 24 weken bellen indien de bewegingen van uw kind minder of anders zijn dan u gewend bent
- Hoofdpijn, misselijkheid, braken, plotseling slecht zien (visusklachten), tintelende vingers
- Pijn in de bovenbuik of gevoel van strakke band om de bovenbuik
- Plotseling vocht vasthouden in bijvoorbeeld gezicht, handen en/of voeten
- Wanneer uw vliezen breken
- Als u weeën heeft van uw eerste kind: pijnlijke weeën een uur lang om de 3 a 4 minuten die ongeveer een minuut aanhouden
- Als u bevalt van een tweede kind of volgend kind: pijnlijke weeën om de 4 a 5 minuten, die ook ongeveer 1 minuut aanhouden

Niet aarzelen om te bellen!

Telefonische bereikbaarheid poli verloskunde en verloskamers:

Bent u al patiënt op de poli verloskunde:

Poli verloskunde (020) 444 0034 van ma t/m vrij van 08.15 tot 16.00 uur.

Buiten deze tijden, of bij in gesprek of geen gehoor:

Verloskamers (020) 444 4822

Indien u nog geen 16 weken zwanger bent

's Avonds en 's nachts

afdeling spoedeisende hulp (SEH)

telefoon (020) 444 3636

Mailadres: vp.polivg@vumc.nl De verpleegkundigen zijn voor niet-dringende zaken per mail bereikbaar voor vragen van patiënten.

Voor het maken van uw eerste afspraak voor de zwangerschapscontrole op de poli verloskunde:

Telefoonnummer: (020) 444 1190 van 08.00 tot 17.00 uur

Bereikbaarheid poli verloskunde

Polikliniek Receptie H Begane grond

De Boelelaan 1118

1007 MB Amsterdam

Voor bereikbaarheid kunt u deze link openen:

www.vumc.nl/afdelingen/

www.vumcplattegrond.nl

Bereikbaarheid verloskamers

Ziekenhuis

8^e etage afdeling 8C Verloskamers

De Boelelaan 1117

1081 HV Amsterdam

| Tips

Tips voor het maken van een geboorte of bevalplan

Wij adviseren u een geboorte/bevalplan te maken, zodat wij weten wat uw verwachtingen zijn ten aanzien van de bevalling en wij met u kunnen bespreken of wij aan deze verwachtingen kunnen voldoen.

Houd het bevalplan kort, maximaal twee A4'tjes.

Er zijn een paar uitgangspunten in VUmc, die handig zijn voor u om te weten;

- VUmc is een academisch ziekenhuis met veel aandacht voor onderwijs en onderzoek. Naast uw begeleider zult u daarom ook vaak een coassistent of leerling verpleegkundige treffen.
- Tijdens uw zwangerschap of bevalling kunt u gevraagd worden om deel te nemen aan wetenschappelijk onderzoek. De uitkomsten van dit wetenschappelijk onderzoek zijn bedoeld om de medische zorg verder te ontwikkelen en verbeteren.
- In principe doen wij geen onnodige medische handelingen.
- In principe overleggen wij de behandeling of de ingreep met u en bieden u indien mogelijk alternatieven.
- Het kan zijn dat de bevalling anders gaat dan vooraf heeft gedacht
- U wordt op onze verloskamers geholpen door een verpleegkundige met een arts-assistent in opleiding tot gynaecoloog of een klinisch verloskundige.
- Op de achtergrond is altijd een gynaecoloog aanwezig, waarmee de arts-assistent of verloskundige overlegt.
- In principe leggen wij de pasgeborene bij moeder bloot op de buik.

In uw geboorteplan kunt u o.a. de volgende zaken vermelden:

- Uw naam en die van uw partner.
- Hoeveelste bevalling het is.
- Hoe u terug kijkt op eventuele vorige bevallingen.
- Wat u heeft gedaan ter voorbereiding op de bevalling; denk aan een zwangerschapscursus.
- Of u op onze voorlichtingsavond aanwezig bent geweest.
- Wie er bij de bevalling aanwezig is, wie er met u mee komt.
- Of u wensen heeft omtrent pijnstilling. Heeft u voldoende informatie hierover?

- Of u specifieke wensen heeft voor de bevalling, bijvoorbeeld wat betreft de baringshouding.
- Of u fles- of borstvoeding gaat geven. Heeft u voldoende informatie over de voeding?
- Weet u hoe lang u en uw baby in het ziekenhuis blijven na de bevalling?
- Zijn er andere zaken die belangrijk kunnen zijn voor ons te weten, om u zo goed mogelijk te kunnen begeleiden?

Checklijst

Wat u mee zou kunnen nemen voor de bevalling in het ziekenhuis:

- 2 T-shirts of pyjama's
- badjas
- pantoffels of badslippers
- paar warme sokken
- ondergoed
- voedingsbeha
- toiletspullen
- babykleertjes
- 2 mutsjes, voor vlak na de geboorte en naar huis
- telefoonlijst (wie wilt u bellen als de baby geboren is: familie, verloskundige, kraamzorg)
- verzekeringspapieren
- fototoestel en opladers, accu's
- evt. videocamera (+ opgeladen accu en lege band)
- Maxi-Cosi (in auto laten staan)
- lectuur
- maandverbanden, luiers, handdoeken e.d. zijn in het ziekenhuis aanwezig

Tips voor verbetering: De Tip en Top brievenbus:

Wij horen graag of u verbeterpunten of complimenten heeft betreffende onze zorg. Bij de afsprakenbalie en in de wachtruimten liggen kaartjes waarop u dit kenbaar kunt maken. Deze kaartjes kunt u in de postbus in de gang van de voortplantingsgeneeskunde deponeren of aan de afsprakenbalie afgeven.

Enkele websites met aanvullende informatie:

www.rivm.nl

