



Zwangerschap en bevalling



Welkom

Gefeliciteerd met jullie zwangerschap!

In verwachting zijn is een heel bijzondere gebeurtenis en verdient dan ook alle aandacht en de beste zorgen. Goed geïnformeerd zijn is een belangrijke stap.

In deze brochure vinden jullie alvast een antwoord op een aantal vragen. Aarzel echter niet om contact op te nemen indien iets niet duidelijk is of indien jullie nog bijkomende vragen hebben.

We staan voor jullie klaar om jullie met heel het team van gynaecologen, vroedvrouwen en coaches te begeleiden doorheen deze periode.

We wensen jullie alvast een aangename zwangerschap!

Kraamafdeling en raadpleging vroedvrouw: 011 71 53 10

vroedvrouw@sfz.be

Dienst gynaecologie: 011 71 58 09

gynaecologie@sfz.be



Opvolging zwangerschap

Gedurende je zwangerschap zal je regelmatig op controle komen bij je huisarts, zelfstandige vroedvrouw, ziekenhuisvroedvrouw, gynaecoloog, of een combinatie hiervan. Het verloop van de zwangerschap wordt genoteerd in het zwangerschapsboekje van Kind & Gezin dat je bij de eerste raadpleging ontvangt. Elke zwangerschap wordt opgedeeld in 3 trimesters. Gedurende ieder trimester zijn er specifieke aandachtspunten en onderzoeken. Om dit voor jullie overzichtelijk te houden hebben we hiervan een checklist gemaakt.

EERSTE TRIMESTER

Wat	Wanneer	Uitleg	OK?
Kinderopvang Onthaalouder / Kinderdagverblijf	Best zo snel mogelijk op zoek gaan en vastleggen		
Administratie		Mutualiteit en hospitalisatieverzekering nakijken.	
Intakeraadpleging bij de vroedvrouw	Rond 8 weken	Bevestiging van zwangerschap Overlopen van gezonde levensstijl en voorzorgsmaatregelen Bespreking van mogelijke screening naar syndroom van Down.	
Kennismaking eigen gynaecoloog	9 - 11 weken	Kennismaking met eigen gynaecoloog en plan maken voor de verdere opvolging in de zwangerschap, tenzij dat Dr. Reynders, Dr. Raus of Dr. Thaens is, die zie je op 12 weken.	
12w echo	12 - 13 weken	Uitgebreide structurele echo bij Dr. Raus, Dr. Reynders of Dr. Thaens met nekpluimmeting en risicoberekening voor bloeddrukproblemen later in de zwangerschap.	

TWEEDE TRIMESTER

Wat	Wanneer	Uitleg	OK?
Griepvaccin	Vanaf 14 weken	Als je zwanger bent tijdens het griepseizoen.	
Infoavonden rond zwangerschap en bevalling/ prenatale kiné	Rond 20-24 weken te volgen, best al inplannen rond 14-16w	Zie flyer "infoavonden" 	
20 weken echo	20 - 22 weken	Uitgebreide structurele echo	
Aanvraag kraamgeld	Vanaf 24 weken	Online aan te vragen bij één van de vlaamse kinderbijslagfondsen (Fons, Parentia, Infino, Kidslife, MyFamily) met een bewijs van zwangerschap opgemaakt door je arts of vroedvrouw.	
Erkenning van de baby (indien je niet gehuwd bent)	Vanaf 24 weken	De erkenning gebeurt bij dienst Burgerlijke stand van de gemeente. Je hebt enkel een attest van een arts nodig dat de zwangerschap bevestigt en waarop de vermoedelijke bevallingsdatum vermeld is.	
Kinkhoestvaccin (Boostrix)	Tussen 24 en 32 weken	Dit vaccin wordt volledig terugbetaald voor jou en je partner. Je kan hiervoor terecht bij je huisarts.	
Suikertest	Tussen 24 en 28 weken	Dit is een test om suikerziekte in de zwangerschap op te sporen: 1 uur na het drinken van 50g suiker wordt in het bloed het suikergehalte gemeten. Je hoeft hiervoor niet nuchter te zijn.	

DERDE TRIMESTER

Wat	Wanneer	Uitleg	OK?
Zwangerschaps-oefeningen / kinesithérapie	Vanaf 28 weken	De kinesitherapeut kan oefeningen geven om de ongemakken op het einde van de zwangerschap beter op te vangen. Hiernaast kan je bij haar/hem ook bekkenbodemspier-oefeningen, ademhalings- en ontspanningstechnieken en perstechnieken aanleren.	
Opnamedossier	Vanaf 28 weken	In dit mapje vind je een vragenlijst over je gezondheid (thuismedicatie) alsook infobrochures. Het thuismedicatieblad breng je mee bij de bevalling. Het toestemmingsformulier voor een eventuele epidurale/rachi verdoving bij de bevalling of keizersnede bezorg je terug aan de vroedvrouw.	
30 weken echo	30 - 32 weken	Controle van de groei en ligging van de baby en de moederkoek bij je eigen gynaecoloog.	
Vroedvrouw (voor verdere opvolging van jezelf en de baby na de bevalling)	Rond 30 weken indien je nog niet in opvolging bij een vroedvrouw bent	Je kan al contact opnemen met een zelfstandige vroedvrouw of een vroedvrouw van het Wit-Gele Kruis voor verdere opvolging na de bevalling. Zie flyer: "Thuiszorg" of www.vroedvrouw.be	
GBS-wisser	35 - 37 weken	Opsporen van Groep B Streptokokken in de vagina. Zo nodig zal er antibiotica opgestart worden tijdens de arbeid om de baby tegen dez infectie te beschermen.	
Bij geplande keizersnede		Indien je een geplande keizersnede krijgt moet je minstens 3 uur voor de ingreep doorgaat aanwezig zijn op de kraamafdeling.	



Gezonde levensstijl

1. Voeding

Een gezonde en evenwichtige voeding tijdens de zwangerschap is extra belangrijk. De zwangerschap vraagt extra energie, je lichaam moet ook de juiste bouwstoffen leveren voor de groei van je kindje. 'Eten voor 2' is niet nodig. Maar probeer ook niet af te vallen. Als je gezond eet, krijg je alle belangrijke stoffen binnen die je nodig hebt.

De moederkoek (placenta) regelt het vervoer van voedingsstoffen van moeder naar baby. Ze kan ook schadelijke stoffen doorlaten. Eet dus gezond en gevarieerd.

- **Drank:** drink min. 1.5 l per dag (bij voorkeur water). Kraantjeswater is veilig in België. Drink max. 2 tot 3 cafeïne-houdende dranken per dag (koffie, energiedranken...). Vermijd alcohol.
- **Graanproducten:** kies voor bruin brood, volkoren ontbijtgranen, volkoren pasta en volkoren rijst, aardappelen.
- **Fruit:** eet 2 tot 3 stuks per dag met voldoende variatie.
- **Groenten:** eet 200 gram warme groenten per dag aangevuld met rauwkost.
- **Melkproducten en calciumverrijkte alternatieve melkproducten:** eet 4 porties per dag, bij voorkeur halfvol (melk, yoghurt, pudding) in combinatie met 1 tot 2 sneden kaas.
- **Vlees (of vleesvervangers):** eet +/- 100 gram per dag, bij voorkeur magere soorten. Ter afwisseling gebruik je best wekelijks zowel magere als vette vis.
- **Smeer- en bereidingsvet:** spring zuinig om met boter, margarine en olie.
- **Restgroep:** af en toe een koekje, gebak, een snoepje of wat chocola kan zeker, maar is niet noodzakelijk. Gebruik niet te veel suiker en zoetigheden. Zoetstoffen (tafelzoetstof, light- of zero-frisdranken) zijn veilig en kunnen suiker vervangen, maar ook met mate

2. Risicoziekten i.v.m. voeding tijdens de zwangerschap

Met een goede **voedselhygiëne** tijdens de zwangerschap kan je (voedsel)infecties voorkomen. Was je handen voor je eet of voedsel klaarmaakt, en let op met vlees, vis, eieren en rauwkost. Hou rekening met de volgende adviezen:

Salmonella

De Salmonella-bacterie kan maag- en darmproblemen en vroegtijdige samentrekkingen van de baarmoeder veroorzaken bij zwangere vrouwen. Eet best geen rauwe eieren (zoals in verse mayonaise, verse chocolademousse of verse tirarmisu), zachtgekookte eitjes of onvoldoende gekookte schaal- en schelpdieren.

Toxoplasmose

De infectieziekte toxoplasmose of 'kattenziekte' tijdens de zwangerschap kan aangeboren afwijkingen veroorzaken bij de baby. Maakte je de ziekte al door voor je zwangerschap, dan ben je immuun en dus beschermd. Een bloedonderzoek kan dit uitwijzen. Loop je risico of weet je het niet zeker, neem dan de volgende maatregelen:

- Eet enkel goed doorbakken vlees of vis (geen rauw gehakt – american – carpaccio), charcuterie is geen probleem
- Vermijd gerookte voedingsmiddelen
- Was groenten en fruit steeds voor je ze eet.
- Was je handen na contact met rauw vlees of ongewassen groenten en fruit, en reinig het keukenblad grondig. Raak mond en ogen niet aan.
- Draag wegwerphandschoenen bij tuinwerk.
- Vermijd contact met een kattenbak en laat iemand anders hem reinigen. Indien niet mogelijk: draag steeds handschoenen en reinig regelmatig de kattenbak met kokend water gedurende vijf minuten.
- Vermijd contact met een niet-afgedekte zandbak.

Als je antistoffen hebt en beschermd bent, moet je deze maatregelen niet nemen.



Listeriose

Besmetting met de listeria-bacterie tijdens de zwangerschap kan aangeboren infecties bij de baby en vroeggeboorte veroorzaken. Listeria komt voor in rauwe producten (vlees/vis, melk, groenten).

- Drink geen rauwe melk of eet bij voorkeur geen kazen gemaakt van rauwe melk.
- Vermijd zachte kazen en (Franse) schimmelkazen (feta, brie, camembert, roquefort, gorgonzola), tenzij op de verpakking staat vermeld dat ze van gepasteuriseerde melk zijn gemaakt.
- Eet geen rauwe eieren of gerechten bereid met rauwe eieren. Vb. zelfgemaakte mayonaise, chocolademousse, ... (producten gemaakt van rauwe eieren in een fabriek hebben een speciale behandeling ondergaan en zijn daardoor wel veilig)
- Vermijd ook patés (tenzij in blik), rauwe of gerookte vis zoals zalm, forel, kabeljauw, tonijn of makreel (in blik mag wel), zeevruchten (tenzij nadien gekookt), oesters, surimi enzovoort.
- Verhit vlees en gevogelte lang genoeg en was rauwe groenten grondig.
- Zorg voor een goede handhygiëne na contact met rauw voedsel

Cytomegalievirus (CMV)

Ook indien je antistoffen hebt tegen het virus dien je de volgende richtlijnen na te leven omdat je de infectie opnieuw kan oplopen of een reactivatie kan doormaken van een oude infectie.

Probeer niet in contact te komen met lichaamsvocht van kleine kinderen (tot 5-6 jaar). Dit betekent bijvoorbeeld:

- Was je handen na het verschonen van luiers.
- Gebruik ook geen bestek van kinderen, drink niet van hetzelfde glas en eet vb. niet van dezelfde appel, boterham of koek.
- Was je handen na het samen spelen (speeksel opspeelgoed) met kleine kinderen.
- Geen kusjes op de mond.

- Geen tutjes in de mond nemen.
- Jouw partner dient deze regels ook na te leven zodat hij/zij zelf niet besmet geraakt en het virus kan doorgeven aan jou.

Meer info vind je op www.gezondzwangerworden.be

3. Gewichtstoename

Hoeveel je mag bijkomen is afhankelijk van je BMI (Body Mass Index) van vóór je zwangerschap.

BMI vóór de zwangerschap		gewichtstoename tijdens zwangerschap
Ondergewicht	<18.5 kg/m ²	12,5 - 18 kg
Normaal gewicht	18.5-24.9 kg/m ²	11,5 – 16 kg
Overgewicht	25.0-29.9 kg/m ²	7 – 11,5 kg
Obees	≥30 kg/m ²	5 – 9 kg

4. Beweging

Bevallen is topsport; een lichaam in goede conditie heeft veel voordelen. Zowel de arbeid, de bevalling als het herstel achteraf verlopen vlotter indien je je lichamelijk en geestelijk goed voelt. Moeten we nu meteen naar de fitness? Dat hoeft niet per se, maar gezond en verantwoord bewegen is geen overbodige luxe.

De WHO (wereldgezondheidsorganisatie) raadt vijf keer per week een half uurtje sport aan. Dat kan ook een fikse wandeling of een fietstochtje zijn. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn in elk geval sporten die je vaak zonder probleem de hele zwangerschap kan blijven doen.

Bewegen geeft energie, verbetert de bloedcirculatie, vermindert rugklachten, doet de kans op zwangerschapssuikerziekte afnemen en bevordert je herstel achteraf.

5. Roken

Roken tijdens de zwangerschap kan er voor zorgen dat je kindje gezondheidsproblemen krijgt, ook op oudere leeftijd. Als je rookt, komen schadelijke stoffen via de moederkoek en het bloed bij je baby terecht. Hierdoor krijgt de baby minder zuurstof en voedingsstoffen binnen. Als rokende zwangere heb je meer kans op een miskraam, een kleinere baby, een baby die te vroeg geboren wordt of een baby die overlijdt in de buik.

Stoppen met roken is dus heel belangrijk en op gelijk welk moment in de zwangerschap. Vraag raad aan je arts voor rookstopbegeleiding.

Ook na de bevalling is het belangrijk dat je baby kan opgroeien in een rookvrije omgeving. Het is dus aan te raden je naasten te betrekken in de rookstop om je baby een frisse kans te geven na de geboorte.

6. Alcohol

Alcohol kan moeilijkheden veroorzaken tijdens de zwangerschap. Er zijn aanwijzingen dat zelfs een licht gebruik van alcohol (bv. 1 glas om de 2 à 3 dagen) nadelige effecten heeft op het ongeboren kind.

Volledige onthouding van alcohol tijdens de zwangerschap is dus aangewezen.



Prenatale screening en onderzoeken tijdens de zwangerschap

Een prenatale screeningstest heeft als doel om na te gaan **hoe groot de kans is** dat je kindje een aangeboren afwijking heeft. Zelfs een normale uitslag bij een echografie en een normaal chromosomenonderzoek geeft geen garantie op een gezond kind.

Nekplooimeting

De nekplooimeting is een echografisch onderzoek van de foetus, tussen de 11e en 14e week van de zwangerschap, waarbij de dikte van de nekplooi wordt gemeten. Een verdikte nekplooi (meer dan 3 mm) op de echo kan duiden op een chromosoomafwijking, waarvan het syndroom van Down de meest gekende is.

NIPT

De NIPT test is de beste niet-invasieve test en wordt dus sterk aangeraden. Niet-invasief betekent dat het niet schadelijk is. Er wordt alleen bloed afgenomen bij de moeder vanaf ten vroegste 11w zwangerschap. Hieruit worden DNA fragmenten van de baby gehaald voor verder onderzoek.

Men gaat wettelijk op zoek naar volgende chromosoomafwijkingen: Trisomie 21 (Syndroom van Down), Trisomie 13 (Patau syndroom) en Trisomie 18 (Edwards syndroom). Het geslacht wordt ook meebepaald. Wij werken samen met het labo in het genetisch centrum van UZ Leuven en daar worden ook andere grotere chromosoomafwijkingen opgespoord. Je zal verwittigd worden van afwijkingen die een effect kunnen hebben op het leven, op de toekomst van de baby of de mama en waar we iets mee kunnen doen. De test heeft een gevoeligheid van 99,8% (de test spoort bij 100 baby's met het syndroom van Down er 99 op en mist er 1).

Minder dan 1% is vals positief. Dit wil zeggen dat op 100 baby's die uit de test trisomie 21 hebben, er minder dan 1 na verder onderzoek (vruchtwaterpunctie/vlokkentest) geen trisomie hebben.

Bij een positieve test dient er dus een vruchtwaterpunctie te gebeuren om het resultaat te bevestigen.



Praktisch: Deze bloedtest wordt in ons ziekenhuis enkel op maandag tussen 08u00 - 16u00 afgenomen.

Indien je aangesloten bent bij een Belgisch ziekenfonds wordt de test terugbetaald. Je eigen bijdrage is dan €8,80.

Het resultaat is bekend maximum 7 kalenderdagen na de bloedname en wordt je via mail toegestuurd. Bij een afwijkend resultaat wordt de arts verwittigd zodat die je telefonisch op de hoogte kan stellen en wat meer uitleg kan geven.

Vlokkentest en vruchtwaterpunctie

Indien men 100% zekerheid wil moet er een invasieve test uitgevoerd worden. Er zijn 2 soorten testen die in het ZOL in Genk kunnen gebeuren:

- De vlokkentest kan uitgevoerd worden vanaf 11w zwangerschapsduur.
- Vruchtwaterpunctie kan uitgevoerd worden vanaf 15w zwangerschapsduur.

Het miskraamrisico na deze testen is 1/200.

Echografie

In de regel worden 3 echografieën gemaakt en terugbetaald door het Riziv, meer bepaald één echo per zwangerschapstrimester.

Als er medische redenen zijn om er meer te laten doen, zal jouw arts je daarover informeren.

Echo 1: Tussen week 11 en 13

- Bepalen van de juiste zwangerschapsleeftijd
- Vaststellen van een eventuele meerlingzwangerschap
- Opsporen van sommige anatomische afwijkingen
- Eventueel de nekplooi meten
- Meting van de weerstand in bloedvaten die de baarmoeder bevoelen voor de bepaling van het risico op bloeddrukproblemen later in de zwangerschap

Echo 2: Tussen week 20 en 22

- Ontwikkeling van de baby opvolgen
- Plaats van de moederkoek bepalen
- Opsporen van bepaalde misvormingen

Echo 3: Tussen week 30 en 32

- Groei en ligging van de baby vaststellen
- Meten van de hoeveelheid vruchtwater
- Plaats van de moederkoek bepalen
- Structurele controle van hersenen, hart en nieren.

Screening naar zwangerschapsdiabetes

Je nuchtere suikerwaarde, je BMI en eventuele voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes zullen bepalen welke test er gebeurt om zwangerschapsdiabetes op te sporen.

- GCT = Glucose Challenge Test

Deze test wordt gepland rond de 24ste week. 1 uur na het drinken van 50g suikeroplossing wordt het suikergehalte in het bloed gemeten. Wanneer deze waarde te hoog is wordt een OGTT aangeraden.

- OGTT = Orale Glucosetolerantietest

Deze test wordt gepland tussen 24 en 28w zwangerschap. Je suikerwaarde wordt nuchter gemeten, dan drink je een suikeroplossing. Vervolgens zal na 1 en na 2 uur het suikergehalte in het bloed nogmaals gemeten worden. Wanneer 1 van de 3 waardes te hoog is heb je zwangerschapsdiabetes en word je doorverwezen naar het diabetesteam.



GBS screening = Groep B-streptokokken

In de laatste maand van de zwangerschap wordt een vaginale wisser (een staaltje door middel van wattenstaafje) genomen om na te gaan of er een streptokokkeninfectie aanwezig is. Deze bacterie komt bij 15 tot 40% van de vrouwen voor. De moeder heeft hier zelf geen last van. Als de test positief is zal er tijdens de bevalling antibiotica gegeven worden om te vermijden dat jouw baby tijdens de bevalling besmet wordt met deze streptokokken.

CTG (monitoring)

Dit is een test waarbij we de hartslag van de baby en de baarmoederactiviteit meten en ze registreren op papier en in een computerbestand. Je hoort tijdens dit onderzoek de hartslag van je kindje.

De registratie duurt minimaal 30 minuten, meestal heb je nadien een raadpleging bij de arts voor de bespreking.



Vaccinaties tijdens de zwangerschap

Kinkhoestvaccinatie

Vaccinatie tegen kinkhoest wordt aangeraden tussen week 24 en 32 van elke zwangerschap. Zo maak je extra antistoffen aan die je via de navelstreng ook aan je baby doorgeeft, vooral vanaf week 30 van de zwangerschap. Bij vaccinatie vóór de zwangerschap gaan er minder antistoffen naar je baby omdat je “geheugen”-antistoffen te groot zijn om de placenta te passeren. Kinkhoestvaccinatie wordt daarom aangeraden tijdens elke zwangerschap, ook als je als volwassene al eerder een kinkhoestvaccinatie kreeg, omdat je bij een nieuwe vaccinatie een nieuwe lading verse, kleinere antistoffen aanmaakt, die wel via de placenta naar je baby gaan. Zo is je baby al beschermd in de eerste weken van zijn leven, wanneer hij zelf nog geen vaccinatie mag krijgen.

Het is belangrijk dat alle gezinsleden (ook grootouders) en personen die voor baby's zorgen, goed gevaccineerd zijn. Hiervoor wordt een eenmalige herhalingsinenting voor volwassenen aangeraden. Kijk zeker na of de andere kinderen in huis ook volledig gevaccineerd zijn.

Griepvaccinatie

Griep tijdens de zwangerschap brengt vooral voor de zwangere vrouw een verhoogd risico op ernstige, soms levensbedreigende complicaties met zich mee. Ook kan de ziekte van de moeder leiden tot een vroeggeboorte van de baby.

Als je zwanger bent tijdens het griepseizoen (november – maart) kan je je best laten vaccineren.



Borstvoeding of flesvoeding

Welke voeding ga je kiezen voor je kindje?

Dit is een vraag die je je best in de zwangerschap al stelt.

Je luistert hier niet alleen naar wat de boekjes en je omgeving jou vertellen, maar je houdt best vooral rekening met waar jij je goed bij voelt. Je zoekt best wat informatie op, zodat je weet waar je aan toe bent.

Je kan voor info altijd terecht bij de vroedvrouw.



Infoavonden

Om je nog beter te kunnen voorbereiden op de bevalling organiseren we in het ziekenhuis infoavonden voor aanstaande ouders.

Je kan inschrijven voor 2 avonden bij de vroedvrouwen en, indien je het wenst, kan je er 3 kinésessies bij een gespecialiseerde kinésithérapeut bij volgen.

Je vindt meer info op de website en in de flyer "Infoavonden"



© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.



© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.





Publicatiedatum: Februari 2024, team kraamafdeling
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | www.sfz.be

