



SamenZuyd



Mijn Zwangerschap

Een folder voor alle zwangeren in de regio Sittard-Geleen en Heerlen



Inhoud

SamenZuyd	3
De eerste afspraak	4
Controles in de zwangerschap	6
Basis zorgpad zwangerschap SamenZuyd	7
Belinstructies	11



Jij staat centraal bij SamenZuyd!

Je bent zwanger en hebt binnenkort het eerste bezoek bij jouw verloskundige of in het ziekenhuis binnen de geboortezorgregio van het verloskundig samenwerkingsverband SamenZuyd.

Binnen SamenZuyd werken de verloskundigen, kraamzorg en jeugdzorg uit de regio samen met gynaecologen, klinisch verloskundigen en kinderartsen van het geboortecentrum Zuyderland. Ons doel is de meest optimale zorg te realiseren voor zwangeren, partner en (ongeboren) baby. Samen stemmen wij de zorg af op jullie persoonlijke omstandigheden en wensen. Jij als zwangere en/of partner staan hierbij centraal.

Onderdeel van deze zorg is een persoonlijk zorgpad. Dit wordt afgestemd op eventuele risico's, wensen en behoeften. Tevens vindt er na toestemming overleg tussen de zorgverleners van SamenZuyd plaats en worden er gegevens uitgewisseld zodat er bij risico's, complicaties en acute situaties goed gehandeld kan worden.

In deze folder vind je meer informatie over jouw zwangerschap bij SamenZuyd.



De eerste afspraak

Ter voorbereiding op het intakegesprek vragen wij om een [vragenlijst](#) in te vullen, zodat wij zo goed mogelijk voorbereid zijn op ons intakegesprek. Tijdens dit uitgebreide gesprek zullen wij deze vragenlijst bespreken en staan we stil bij o.a. je medische voorgeschiedenis, eventuele eerdere zwangerschappen en is er aandacht voor je sociale situatie. Na het intakegesprek wordt een persoonlijk zorgpad gevormd. Het doel hiervan is om eventuele medische of sociale risico's die extra aandacht nodig hebben in de zwangerschap te bespreken. Tevens krijg jij ook informatie over belangrijke praktische zaken en onderzoeken tijdens jouw zwangerschap. Elke zwangere heeft een hoofdbehandelaar als aanspreekpunt. Afhankelijk van een laag of hoog risico wordt de zorg tussen de verloskundige en gynaecoloog verdeeld.

Algemene adviezen

Gebruik van medicatie/ vitaminepreparaten, zoals:

- Foliumzuur (0,4 of 0,5 mg per dag)
De gezondheid van de baby begint al vóór de bevruchting. Vandaar dat o.a. het slikken van foliumzuur ten eerste wordt aanbevolen. Door het slikken van 0,4-0,5 mg foliumzuur per dag wordt de kans op een open ruggetje of open schedel verkleind. Slik deze tabletten vanaf 4 weken voordat je zwanger wilt worden tot je 10 weken zwanger bent. Voor meer informatie, [klik hier](#).
- Vitamine D (10mcg per dag)
Vitamine D is nodig om calcium goed op te nemen uit de voeding. Calcium zorgt voor de opbouw en instandhouding van stevige botten en dat is tijdens de zwangerschap extra belangrijk voor jou en je baby. De Gezondheidsraad adviseert zwangere vrouwen uit voorzorg extra vitamine D te gebruiken. Meer informatie vind je op de [website van het Voedingscentrum](#).
- Calcium (1000mg vanaf 20 weken zwangerschap (gebruiken i.o.m. verloskundige/arts))
Ook calcium is belangrijk voor een goede botopbouw van je baby. Daarnaast verlaagt voldoende calcium tijdens de zwangerschap het risico op een hoge bloeddruk, vroeggeboorte en zwangerschapsvergiftiging. Wil je meer informatie, klik dan [hier](#).



Gezonde voeding

Tijdens je zwangerschap is goed en gezond eten belangrijk. Je baby gebruikt namelijk de voedingsstoffen uit jouw eten om te groeien. Wil je meer informatie over gezonde voeding, lees dan op de [website van het voedingscentrum](#).

Er zijn bepaalde producten die afgeraden worden om te eten/drinken in de zwangerschap, een overzicht hiervan vind je op deze app: [ZwangerHap](#).

Afgeraden in de zwangerschap

Roken

Roken tijdens de zwangerschap is schadelijk voor de baby. Zelf roken, maar ook aanwezig zijn in een rokerige omgeving beïnvloedt de zwangerschap nadelig.

Drinken van alcohol

Omdat alcohol een giftige stof is, die schadelijk is voor het ongeboren kind, is het altijd de meest veilige keuze voor een zwangere om helemaal geen alcohol te drinken.

Gebruik van drugs

Drugsgebruik vergroot de kans op problemen tijdens de zwangerschap en na de geboorte. Het kan de ontwikkeling van het kind ernstig verstoren. Ook is de kans op aangeboren afwijkingen in sommige gevallen vergroot.

Voor meer informatie over het roken, alcohol en drugs in de zwangerschap, klik [hier](#).

Onderzoek naar aangeboren afwijkingen

Tijdens de zwangerschap krijgt u verschillende onderzoeken aangeboden. Hiermee kunt u laten onderzoeken of uw kind mogelijk een aandoening of lichamelijke afwijking heeft. Of ziek kan worden omdat de moeder een infectieziekte heeft of door antistoffen in haar bloed.

Onderstaand vind je de verschillende onderzoeken:

- [Bloedonderzoek zwangeren](#)
Rond 12 weken wordt het standaard bloedonderzoek aangeboden. Het bloedonderzoek spoort de infectieziekten HIV, syfilis en Hepatitis B op die je kind ziek kunnen maken, zelfs voordat het is geboren. Bijna altijd is het mogelijk om je al tijdens de zwangerschap te behandelen en zo je kind te beschermen. Daarom krijg



je het bloedonderzoek vroeg in de zwangerschap aangeboden. Daarnaast word je bloedgroep, rhesusfactor en ijzergehalte bepaald en wordt gekeken naar de aanwezigheid van eventuele antistoffen tegen bloedgroepen.

- NIPT
De NIPT (niet-invasieve prenatale test) is een bloedtest. Hiermee kun je in het bloed laten onderzoeken of er sprake is van chromosoomafwijkingen, zoals het Downsyndroom. Je kiest zelf kiezen of je de NIPT wilt.
- 13 weken echo
De 13 weken echo is een medisch onderzoek naar lichamelijke afwijkingen bij je kind. Je kiest zelf of je de 13 weken echo wilt.
- 20 weken echo
De 20 weken echo is een medisch onderzoek naar lichamelijke afwijkingen bij je kind. Je kiest zelf of je de 20 weken echo wilt.

Wilt u graag meer informatie over deze onderzoeken, klik dan [hier](#).



Controles in de zwangerschap

Voor de reguliere vervolgcontroles wordt 10-15 minuten gepland. Tijdens deze afspraken controleren en bespreken we de ontwikkeling van je zwangerschap en maken wij tijd voor jouw vragen. De frequentie van de controles zal toenemen naarmate de zwangerschap vordert.

Op pagina 8 tot en met 12 vind je het basis zorgpad met alle basis controles en informatiefolders. Afhankelijk van het verloop van jouw zwangerschap, kunnen er meer controles nodig zijn. Dit zal altijd met jou besproken worden.

Jouw eerste aanspreekpunt of hoofdbehandelaar

Jouw eerste aanspreekpunt voor de zwangerschap wordt bepaald tijdens de eerste afspraak en dit is dan jouw hoofdbehandelaar. Start je bij de verloskundige dan is deze jouw hoofdbehandelaar. Indien de zorg start in het ziekenhuis of wordt overgedragen aan het ziekenhuis dan wordt de gynaecoloog jouw hoofdbehandelaar.

Persoonlijke begeleiding door een casemanager

Tevens werken wij binnen SamenZuyd met een Casemanager. Deze casemanager is altijd een verloskundige binnen een verloskundigenpraktijk, ook als je in het ziekenhuis onder controle bent. De casemanager ziet jou bij 16 - 24 - 34 weken voor een casemanager consult en zorgt voor een persoonlijke begeleiding van jullie zwangerschap, geboorte en kraambed.

Het algemene controleschema

8 -24 weken: iedere 4 weken

24 - 30 weken: iedere 3 weken

30 - 36 weken: iedere 2 weken

Vanaf 36 weken: iedere week



Basis Zorgpad

	 Actie zorgverlener		 Actie cliënt	 Bijbehorende informatie
Week 6	→ Informatie verstrekken → Dossier aanmaken	verloskundig zorgverlener (vkz)	→ Aanmelding → Invullen intakelijst → Lezen informatie prenatale screening (NIPT, 13 weken echo en 20 weken echo) ☐ start dagelijks foliumzuur (400 microgram), vitamine D (10 microgram) en calcium (1000 mg)	○ Gezonde voeding en ZwangerHap ○ Prenatale screening ○ Informatie rijksoverheid
Week 8	→ Eerste consult: ○ Vitaliteitsecho maken: klopt het hartje? ○ Intake afnemen, expect invullen ○ Counseling prenatale screening ○ Casemanager vermelden ○ Wijzen op klachtenregeling en privacy-verklaring	vkz	→ Lezen informatie → Privacyverklaring tekenen	○ Folder zwanger ○ Alcohol, roken en drugs tijdens de zwangerschap ○ Klachtenregeling vk ○ Klachtenregeling ziekenhuis



Week 10-11	→ Vervolgconsult: ○ Termijnecho ○ Info kraamzorg en nazorg vk ○ MDO intake-bespreking/zorgpad ○ Lab-aanvraag 12 weken screening: HB/ MCV event nipt	vk/ echo-scopiste vkz vkz vkz	→ Nemen besluit prenatale screening → Bloedonderzoek, evt. nipt → Lezen informatie kraamcentra en inschrijving	• Informatie kraamcentra: Kraamzorg Limburg (cicogna) Geboortezorg Limburg Kraamcentrum Echt
Week 12+3-14+3	→ 13 weken echo	echoscopist		○ Prenatale screening
Week 15-17	→ Vervolgconsult: ○ Bespreken labuitslag ○ Aanvraag SEO/GUO (20 weken echo) ○ Consult casemanager	vkz	→ indien bij gyn: aanmelden bij vk voor nazorg □ bezoek casemanager → indien nodig: erkenning regelen → lezen informatie 20 weken echo □ 20 weken echo plannen □ oriënteren zwangerschapscursus	
Week 20	→ Vervolgconsult □ SEO/GUO (20 weken echo)	vkz	→ 20 weken echo	○ Prenatale screening



Week 24	→ Vervolgconsult: ○ Wijzen op VR rondleiding geboortecentrum	vkz		○ VR rondleiding geboortecentrum Zuyderland ○ Informatie kinkhoestvaccinatie ○ Informatie griepvaccinatie
Week 27	→ Vervolgconsult: ○ Labformulier meegeven: N gluc/ HB/ MCV event 27 weken Rh c/d ○ Bespreken leven voelen → Informatie bevalling	vkz	→ Bloedprikken □ Voorbereiden op bevalling en kraambed □ thuisbezoek kraamzorg	→ Vervolgconsult vkz ○ Folder Minder leven ○ Folders bevalling ○ www.samenzuyd.nl/vi-deos/ ○ Format geboorteplan ○ Folder borstvoeding ○ Folder flesvoeding ○ Folder: Screeningen bij pasgeborenen ○ Kraamcentrum 6^e maand ○ WIST JE DAT (zie blz 13)
Week 30	→ Vervolgconsult: ○ Folders en filmpjes voorbereiding bevalling ○ Bespreken plaats bevalling ○ Bespreken BV/ FV ○ Labuitslag, evt. anti-D	vkz	→ BV/FV (lactatiekundige)	→ Vervolgconsult vkz



Week 32-33	→ Vervolgconsult: ○ Groeiecho ○ Geïntegreerd prenataal huisbezoek door kraamzorg/risico-signalering	vkz	→ voorgenomen plaats bevalling → Voorbereiden bevallingsgesprek → Maken geboorteplan	
Week 34-35	→ Vervolgconsult: ○ Bespreken geboorteplan ○ Informatie bevalling / belinstructies	vkz	→ Meenemen geboorteplan	
Week 37-40	→ Wekelijkse vervolgcontrole → Voorbereiden op consult gyn	vkz vkz		
Week 40+5/ 41+1	→ Serotiniteitscontrole	gyn		
Week 41	→ Vervolgconsult	vkz		
Bevalling	→ Bevalling → Post partum overdracht naar kraam en evt. naar eerste lijn en huisarts	vkz gyn	→ Bevallen	
Kraam	→ Controles moeder en kind → Overdracht consultatiebureau	vk allen		



Nazorg	→ Post partum controle ○ Bespreken anticonceptie ○ Bespreken adviezen volgende zwangerschap en baring en evt. life-time risico's			



Bevalling & pijnstilling

Iedere bevalling is uniek! De meeste baby's worden tussen 37e en 42^e week van de zwangerschap geboren. Als voorbereiding op de bevalling maak je rond de 30^e week in de zwangerschap een 'geboorteplan'; een overzicht waarin je jouw wensen en ideeën rondom de bevalling aangeeft. Wij proberen zoveel mogelijk aan deze wensen tegemoet te komen. Door omstandigheden is dit echter niet altijd mogelijk. Dit bespreken we met jou. Een format voor het geboorteplan vindt je [hier](#).

Wist je dat?

- Je binnen het VSV SamenZuyd kunt kiezen of je [thuis, poliklinisch of klinisch wilt bevallen](#).
- Een poliklinische bevalling plaatsvindt in het geboortecentrum van het Zuyderland onder leiding van je eigen verloskundige.
- Een klinische bevalling plaatsvindt in het geboortecentrum van het Zuyderland onder leiding van een verloskundige van het geboortecentrum, een verloskamerarts of de gynaecoloog.
- De keuze die je maakt beïnvloed kan worden door het verloop van je zwangerschap en bevalling.
- Je feiten over bevallen in Nederland terug kunt vinden op [perined](#).

Informatie en rondleiding Zuyderland

Voor de gang van zaken rondom jouw bevalling kunt je meer informatie verkrijgen door op de link naar de [folder](#) of [video's](#) te klikken.

Wij vinden dat je de mogelijkheid moet krijgen om te zien waar de bevalling in het Geboortecentrum gaat plaatsvinden. Met behulp van een virtual reality bril (VR bril) word je waarheidsgetrouw [rondgeleid door het Geboortecentrum](#).



Stuitligging

Sommige kinderen liggen tegen het einde van de zwangerschap in stuitligging: met de billen naar beneden en het hoofd omhoog. Vroeg in de zwangerschap is een stuitligging heel gewoon, maar tegen het eind van de zwangerschap ligt het kind normaal gesproken met het hoofd naar beneden. Als jouw kind bij een zwangerschapsduur van 36 weken nog in een [stuitligging](#) ligt, kun je verwezen worden naar het [versiespreekuur](#) in het Zuyderland.

Pijnbestrijding

Er zijn allerlei manieren om de pijn tijdens het bevallen te verzachten, zowel met als zonder medicijnen, thuis en in het ziekenhuis.

Je lichaam reageert meteen op bevallingspijn door zelf pijnstillers (endorfines) aan te maken zodat je minder pijn voelt. Angst of spanning kan de aanmaak hiervan belemmeren. Probeer hierom iets te zoeken dat deze ontspanning bij u stimuleert.

Er is keuze uit verschillende [medicamenteuze als niet-medicamenteuze pijnstilling](#).





Belinstructies

Klachten

Je dient contact op te nemen met jouw verloskundig zorgverlener of het geboortecentrum als je klachten krijgt zoals:

- Bloedverlies
- Vruchtwaterverlies
- Regelmatige en pijnlijke harde buiken
- Minder of 'geen' leven voelen
- Ernstige hoofdpijn
- Overige klachten zoals: koorts, buikpijn, verandering van het gezichtsvermogen, plotseling veel vocht vasthouden
- Elke andere klacht waarover u zich zorgen maakt.

Contact

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen of wil je meer weten, dan kun je hiermee terecht bij jouw verloskundig zorgverlener. Deze staat je graag te woord. Voor spoedeisende vragen na kantooruren kun je te allen tijde bellen met jouw verloskundige of de verloskamers.

Verloskundigenpraktijken

Een overzicht van verloskundigen praktijken is te vinden op de [website van samenzuyd](#)

Geboortecentrum

Verloskamers 088-4596822, kiezen voor optie 1
Kraamafdeling 088-4590327

Afspraken polikliniek Zuyderland

Algemeen nummer 088-4599702

Openingstijden polikliniek Zuyderland

Maandag t/m vrijdag 08.30-17.00

**Bezoekadres polikliniek Zuyderland**

Heerlen, Etage 2 balie 2.10

Sittard-Geleen, meldpunt Oost 11

Geboortecentrum

Kraamzorg

[Kraamcentrum Limburg \(Cicogna\)](#)

[Geboortezorg Limburg](#)

[Kraamcentrum Echt](#)