nl

Zwanger en straks bevallen in het Jan Yperman Ziekenhuis

JYZ
JAN YPERMAN ZIEKENHUIS

Inhoud

1 We zijn er voor jou 4

2 Verloop van de zwangerschap 8
Bij de gynaecoloog 8
Bij de vroedvrouw 15

3 Voorbereiding op arbeid en bevalling 16
Prenatale kinesitherapie 16
Je opname voorbereiden 18
Wanneer langskomen? 20

4 De arbeid en bevalling 22
Aanmelden in het ziekenhuis 22
Relaxatie en pijnstilling tijdens de arbeid 24
Bevallen 25
Onder water bevallen 26
Keizersnede 28

5 Verblijf op de materniteit 32
Kamer 32
— Voorinschrijving 32
— Kamerkeuze 33
— Verblijf van je partner 33
Parkeren 34
Mijn baby 35
— Verzorging van de baby 35
— Fles- of borstvoeding 36
— Mijn baby ligt op neonatologie 38
— Doopsel 40
— Aangifte 41

6 Terug thuis 44
Thuiszorg 44
Babyblues of postnatale depressie 48
Postnatale kinesitherapie 51

1 We zijn er voor jou

Tijdens je zwangerschap en je verblijf op de materniteit staan verschillende artsen en medewerkers in voor jouw welzijn en dat van je baby.

GYNAECOLOGEN

dr. Olivier Brouckaert

dr. Lieselot Deblaere

dr. Ludwig Verhulst

dr. Jan Quintelier

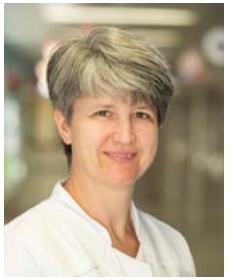
dr. Ilse Vanderbeke

dr. Anne-Sophie Vandenameele

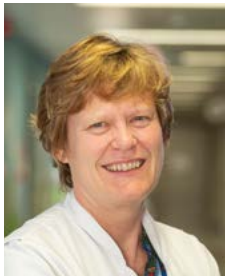
PEDIATERS

dr. Judith Baert

dr. Hilde Boens


dr. Ilse De Henau

dr. Evelien Monbailliu


dr. Els Sercu

dr. Tine Van Ackere

dr. Yasmina Dejonckheere

HOOFDVROEDVROUW MATERNITEIT

Evelien Hahn

- Een enthousiast team van gynaecologen en vroedvrouwen zorgen voor ondersteuning tijdens de arbeid en bevalling. Zij nemen ook de dagelijkse zorgen op de materniteit op zich.
- Kinesitherapeuten begeleiden je bij pre- en postnatale oefeningen.
- De sociaal assistente kan je helpen bij de aanvraag van allerhande sociale voorzieningen (groeipakket, gezinshulp, kraamzorg, enz)
- Heb je het tijdens de zwangerschap of kraamperiode emotioneel moeilijk? Dan kan je een gesprek met een psycholoog van het ziekenhuis worden ingepland.
- Een diëtiste komt op de materniteit bij je langs om de maaltijden te registreren. Je kunt bij haar terecht met je vragen over gezonde voeding of bepaalde diëten.

NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

- **materniteit**
  057 35 60 61
  ym1@yperman.net
- **verloskwartier**
  057 35 60 81

Secretariaat: een (extra) afspraak plannen of een (dringende) vraag?
De mensen van het secretariaat proberen je zo snel mogelijk te helpen.
Contact: 057 35 75 75 - secgynaeco@yperman.net

PSYCHOSOCIALE DIENST

Heb je het tijdens je zwangerschap emotioneel moeilijk?
Hulp nodig met administratieve zaken?
Vraag gerust een afspraak – via je gynaecoloog of het secretariaat – bij de sociale dienst of de psycholoog van het ziekenhuis.

Contact: 057 35 67 20

2 Verloop van de zwangerschap

Opvolging van de zwangerschap bij de gynaecoloog

Om je zo goed mogelijk te begeleiden tijdens jouw zwangerschap zal je gynaecoloog heel wat informatie over jou, je partner en je familie verzamelen om je bij de zwangerschap en bevalling zo goed mogelijk te begeleiden.

Gewoonlijk kom je één keer per maand op controle. Op het einde van de zwangerschap is dat vaker. Tijdens deze prenatale consultaties worden steeds je bloeddruk en gewicht gecontroleerd en sporen we abnormale veranderingen op. Zo kunnen zwangerschapscomplicaties tijdig ontdekt worden.

Ook de ontwikkeling en het welbevinden van de baby worden nauwlettend gevolgd.

Je lichaam ondergaat heel wat veranderingen tijdens de zwangerschap. Daarin is het belangrijk een nieuw evenwicht te vinden. Heb je hierover twijfels of vragen? Aarzel dan niet om ze tijdens deze prenatale consultaties te stellen!

Het schema hieronder is een voorbeeld van de opvolging van een gezonde vrouw die voor het eerst zwanger is. Dit schema kan er anders uitzien naargelang je persoonlijke situatie.

SPECIALE AANDACHT VOOR		
8-9 weken	Info verzamelen (extra) bloedname Zwangerschapsduur bepalen door middel van echografie (Griepvaccinatie)	Gynaecoloog
	Dossier vervolledigen Uitgebreide informatiesessie	Vroedvrouw
12 weken	Eerste trimester echografie Screening syndroom van Down: NIPT	Gynaecoloog
15-16 weken	Echografisch nazicht van de groei en structuren van de baby	Gynaecoloog
20 weken	2de trimester echografie	Gynaecoloog
24-26 weken	Suikertest Attest groeipakket Verdere administratie vervolledigen	Gynaecoloog
28-30 weken	Opvolging groei van baby Controleren positie van baby en placenta Kinkhoestvaccinatie Anti-rhesus D-antistoffen (bij rhesusnegatieve vrouw)	Gynaecoloog
	Uitgebreide informatiesessie	Vroedvrouw
32-34 weken	Opvolging groei en positie van baby	Gynaecoloog
35-37 weken	GBS test (opzoeken streptokokken in de vagina)	Gynaecoloog
39 weken		Gynaecoloog
Vanaf 40 weken	2x per week CTG (monitor), vaker bij problemen	Verloskwartier
6-8 weken na de bevalling	Klinisch en echografische controle Bespreking anticonceptie	Gynaecoloog

Heb je een dringend probleem? Kom dan altijd via de spoedafdeling van ons ziekenhuis. Bij twijfel, bel eerst naar het secretariaat: (057 35 75 75) of het verloskwartier: (057 35 60 81).
Onze vroedvrouwen staan dag en nacht voor je klaar!

- **NIPT**

De NIPT is een niet-invasieve screeningstest die wordt uitgevoerd op een bloedstaal van de zwangere vrouw vanaf de 12de zwangerschapsweek (na de eerste trimesterechografie).

De test wordt gebruikt voor:

- het opsporen van trisomie 21 (syndroom van Down), trisomie 18 en trisomie 13
- het bepalen van het geslacht van de foetus

In het bloed van de zwangere vrouw bevinden zich kleine stukjes DNA afkomstig van de moederkoek. Door het onderzoeken van deze kleine stukjes DNA kan het risico op chromosomale problemen bij de foetus ingeschat worden. In uitzonderlijke gevallen kan het genetisch materiaal van de placenta verschillen van het genetisch materiaal van de foetus. Een afwijkend NIPT-resultaat geeft hierdoor geen zekerheid over een aandoening bij de foetus en moet steeds bevestigd worden door een vruchtwaterpunctie.

Is het resultaat normaal? Dan is de kans dat de foetus toch een trisomie 21, 18 of 13 heeft (vals negatief resultaat) heel erg klein, maar niet volledig uitgesloten. Een normaal resultaat geeft geen garantie dat de foetus geen chromosomale afwijkingen heeft. Sommige chromosomale afwijkingen kunnen niet opgespoord worden met de NIPT (bv. triploïdie).
Ook ziektes die veroorzaakt worden door kleine foutjes in het genetisch materiaal (bv. mucoviscidose) kunnen niet gedetecteerd worden met deze analyse.

De NIPT kan met grote waarschijnlijkheid het geslacht van de foetus bepalen. Toch blijft een echo nodig om het geslacht te bevestigen.

Het is mogelijk dat de NIPT een onduidelijk resultaat geeft. In dit geval kan de NIPT eenmalig gratis herhaald worden. Er wordt aangeraden om dit niet vroeger dan 14 dagen na de eerste test te doen.

- **De suikertest en zwangerschapsdiabetes**

Zwangerschapsdiabetes is een stoornis van de suikerregeling die ontdekt kan worden tijdens de zwangerschap. Je voelt de aandoening zelf niet als zwangere vrouw, maar ze kan toch belangrijke gezondheidsrisico's inhouden, zowel voor jou als voor je baby. Daarom is het belangrijk om zwangerschapsdiabetes tijdig op te sporen.

DEZE SCREENING BESTAAT UIT 2 STAPPEN:

1. In het begin van de zwangerschap wordt met een nuchtere bloedafname je suikerspiegel bepaald.

2. Afhankelijk van de waarde van de nuchtere suikerspiegel en van eventuele andere risicofactoren zal rond week 24 een suikertest worden gepland. Maak zelf deze afspraak. Voor deze test moet je nuchter zijn. Na het drinken van een suikerdrankje (75 gram suiker) mag je twee uur geen inspanning leveren en niet eten of roken. Daarna prikken we bloed. Als de test afwijkend is, verwijzen we je naar het diabetescentrum.

   Contact: labo Ieper: 057 35 73 20 - Poperinge: 057 35 72 50

- **Gezonde levensstijl**

Natuurlijk is het nuttig om vanaf het begin van de zwangerschap een gezonde levensstijl aan te houden. Dat betekent een gezonde en gevarieerde voeding, naast regelmatig en aangepaste lichaamsbeweging en een gecontroleerde gewichtstoename.

Een halfuurtje licht sportieve inspanning (wandeling, boodschappen doen met de fiets) beïnvloedt je suikerregeling op een positieve manier en heeft het grootste effect een halfuurtje na het ontbijt. Beperk de inname van snelle suikter zoals frisdranken, snoepgoed, gebak, gesuikerde melkproducten.

Heb je vragen over zwangerschapsdiabetes of over andere onderwerpen, aarzel dan niet om je huisarts, gynaecoloog of vroedvrouw om raad te vragen.

Meer informatie via **www.zoetzwanger.be** en **gezondzwangerworden.be**

- **Infecties**

Tijdens de zwangerschap zijn jij en je baby vatbaar voor infecties.

CMV is een virus dat zich vooral via speeksel en urine van jonge kinderen verspreid. Ook je partner kan het virus echter aan jou doorgeven!
Deze infectie kan afwijkingen veroorzaken bij je baby zoals gehoor- of gezichtsproblemen, groeivertraging, mentale achterstand of andere neurologische problemen.

Ook wanneer je antistoffen hebt moeten jij en je partner blijven opletten tijdens de zwangerschap:
- Was dus steeds zorgvuldig je handen, zeker bij contact met lichaamsvocht (speeksel, tranen, urine).
- Deel geen eetgerei (met je peuter).
- Vermijd kussen rond de mond bij jonge kinderen.

Toxoplasmose is een infectieziekte veroorzaakt door een parasiet. Je kan besmet geraken via besmette voeding, ontlasting van katten of contact met besmette grond of water. Deze infectie kan afwijkingen veroorzaken bij je baby zoals blindheid en mentale achterstand. Wanneer je antistoffen hebt, ben je levenslang immuun.

Als je niet immuun bent is het aan te raden om:
- rauw (rood) vlees en rauwe eieren te vermijden (vlees dat 3 dagen diepgevroren is mag rauw geconsumeerd worden).
- fruit en rauwe groenten zorgvuldig te wassen.
- de kattenbak niet zelf schoon te maken, of minstens handschoenen te gebruiken hiervoor.
- handschoenen te dragen bij het werken in de tuin.

Listeriose is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door de darmbacterie Listeria monocytogenes. Vaak presenteert de ziekte zich als een griepachtige aandoening. De gevolgen van een listeria-infectie tijdens de zwangerschap kunnen ernstig zijn voor de foetus.

Listeriose kan je voorkomen door:
- voedingswaren die gekoeld bewaard moeten worden daadwerkelijk in de koelkast te bewaren.
- voedingsproducten zo snel mogelijk na aankoop te consumeren.
- op te passen met gerookte vis, zoals zalm en makreel. Hoe dichter bij de houdbaarheidsdatum, hoe groter de kans op besmetting.
- rauwe melk en zachte kazen (bv. brie, camembert) te vermijden.

Prenatale raadpleging bij de vroedvrouw

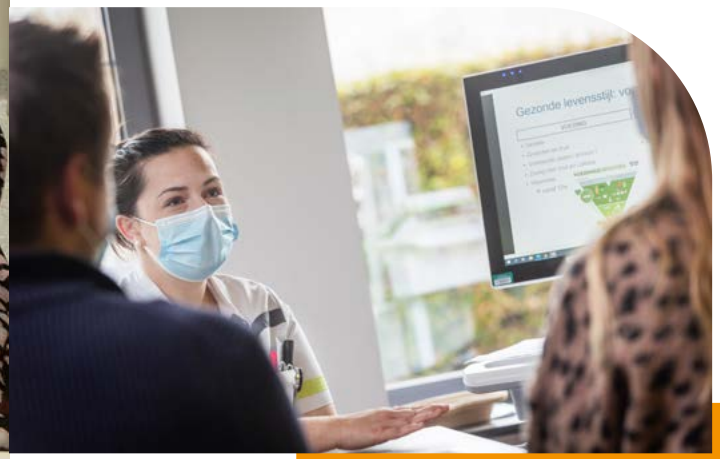
Tijdens de zwangerschap nodigen we je twee keer uit voor een informatiesessie bij één van onze vroedvrouwen in het ziekenhuis. De eerste afspraak wordt ingepland na de eerste zwangerschapscontrole bij je gynaecoloog. De tweede afspraak vindt plaats tussen 26 en 32 weken.

De vroedvrouw maakt voor jou een verloskundig dossier op, geeft info over de zwangerschap en bevalling, en bespreekt jouw verblijf op de materniteit. Deze consultaties worden volledig terugbetaald door je mutualiteit.

De prenatale consults gaan door op:

- Maandag, dinsdag en donderdag: van 13 tot 21 uur
- Vrijdag: van 9 tot 17.30 uur

Maak een afspraak via het secretariaat Gynaecologie via 057 35 75 75.
Breng je identiteitskaart mee.



WEBSITE JYZ

Lees alle meest recente informatie over onze materniteit en het verloskwartier op de website **www.yperman.net**

3 Voorbereiding op arbeid en bevalling

Prenatale kinesitherapie

Aandachtspunten tijdens de prenatale sessies zijn onder meer de preventie van rugklachten, het beheersen van de ademhalingstechnieken (buik-, flank- en topademhaling aanleren), de bewustwording van de bekkenbodemspieren, het aanleren van houding om weeën op te vangen (met of zonder "bodybal"), perstechnieken en ontspanningsoefeningen (relaxatie en massage).

Ook houdingen en oefeningen tegen bekkenpijn en bekkeninstabiliteit komen aan bod. In het kader van de ziekteverzekering krijg je 9 sessies perinatale kinesitherapie terugbetaald. Die kan je vrij verdelen over de prenatale (tijdens de zwangerschap) en de postnatale periode (na de bevalling).

De prenatale oefeningen worden best gegeven door een kinesitherapeut die zich toelegt op zwangerschaps- en bekkenbodemkinesitherapie. Je kan zelf een kinesitherapeut uit je buurt contacteren.

Je opname voorbereiden

Praktische zaken:

- ☐ je identiteitskaart
- ☐ gegevens hospitalisatieverzekering
- ☐ eventueel je trouwboekje
- ☐ telefoon van de drukker voor de geboortekaartjes
- ☐ telefoon van de doopsuikerwinkel
- ☐ kamerkeuze (info over kamerkeuze te verkrijgen bij algemeen onthaal ziekenhuis)

Voor jezelf:

- ☐ een gemakkelijk kleedje of T-shirt om in te bevallen
- ☐ persoonlijk toiletgerief[1]
- ☐ handdoeken, washandje en zeep
- ☐ voldoende pyjama's en ondergoed
- ☐ pantoffels
- ☐ borstvoedingsbeha als je borstvoeding wil geven
- ☐ borstvoedingskussen als je borstvoeding wil geven
- ☐ magazines, boeken, pc of tablet
- ☐ gsm en oplader

Voor de baby:

- ☐ body's
- ☐ babykledij
- ☐ mutsje
- ☐ kousjes
- ☐ slabbetjes
- ☐ knuffeltje
- ☐ fopspeen
- ☐ een setje met verzorgingsproducten[2] (waslotion, badolie, thermometer, kammetje en borsteltje)

Voor je bezoek:

- ☐ drank en versnapering
- ☐ glazen
- ☐ afwasmiddel en keukenhanddoek
- ☐ flessenopener

Voor je thuiskomst:

- ☐ draagbare autostoel
- ☐ dekentjes

[1] Maandverbanden krijg je op de afdeling

[2] Dit verzorgingssetje kan je ook aankopen in het ziekenhuis. De pampers en pamperdoekjes liggen klaar in de kamer op de materniteit.

Wanneer langskomen?

- Bij weeën om de 5 à 10 minuten.
- Bij verlies van vruchtwater (meestal geurloos, met kleine vlokjes, ongecontroleerd verlies).
- Bij bloedverlies (bruinverlies na controle bij de gynaecoloog is normaal, helderrood bloedverlies moet steeds gecontroleerd worden).
- Bij veranderde bewegingen van de baby. Als je de indruk hebt dat je baby minder beweegt, dan eet of drink je best iets dat veel suiker bevat zoals een suikerwafel of een cola. Daarna doe je er goed aan even te rusten op de linkerzij. Na 15 tot 20 minuten zouden de bewegingen moeten toenemen.
- Bij een val of slag op je buik
- Bij plotse klachten zoals hevige hoofdpijn en/of pijn in de maagstreek.

Als een van deze symtomen zich bij jou voordoet, dan kom je best even langs op de verlosafdeling.

Twijfel je? Bel laagdrempelig naar het secretariaat of naar de materniteit.

4 De arbeid en bevalling

Aanmelden in het ziekenhuis

Heb je een geplande afspraak op het verloskwartier (voor monitoring of een geplande inleiding overdag)? Parkeer je dan op de bezoekersparking en kom naar het verloskwartier (route 20).

Geen afspraak? Kom dan binnen via de dienst spoedgevallen, zowel overdag als 's nachts. Bij ongerustheid, bel eerst de materniteit op 057 35 60 61.

Op het verloskwartier wordt een opnamegesprek gevoerd en legt de vroedvrouw de monitor aan om de hartslag van de baby en de weeën te controleren. Door een inwendig onderzoek controleert ze ook de ontsluiting van je baarmoederhals. Als je duidelijk in arbeid bent, krijg je ook een lavement toegediend. Als je draagster bent van groep B streptococcen, starten we antibiotica op om je baby te beschermen.

De gynaecoloog wordt op de hoogte gebracht van je opname.
Als je eigen gynaecoloog niet aanwezig is, wordt de gynaecoloog van wacht verwittigd. In het weekend en tijdens de nacht is er een strikt wachtsysteem.

Relaxatie en pijnstilling tijdens de arbeid

Bevallen doet pijn. Er bestaan gelukkig een heleboel hulpmiddelen zoals relaxatie- en ademhalingsoefeningen die helpen om de situatie onder controle te houden.

- Regelmatig veranderen van houding verhoogt het comfort en zorgt voor een goede ontspanning van de bekkenbodem. Je kan volgende houdingen afwisselen:
  - zijlig
  - zittende houding: in bed, op een stoel of zetel, op het toilet, op een zitbal
  - op armen en knieën

- Massage door de partner of de vroedvrouw kan heel ontspannend zijn en helpt je de pijn bij de weeën op te vangen. Masseren gebeurt best op een stevige en rustig manier en met warme handen. De vroedvrouw zal je er graag bij helpen.

Relaxatie in bad heeft een aangenaam en rustgevend effect.

Toch kunnen de weeën zo pijnlijk zijn dat zelfs sterk gemotiveerde vrouwen bijkomende pijnstilling nodig hebben. De epidurale pijnbestrijding is zonder twijfel de meest doeltreffende manier om de pijn tijdens de arbeid en de bevalling op te vangen. Die techniek wordt al jaren toegepast. Het is een veilige en betrouwbare methode voor pijnstilling.

Lees onze infobrochure over epidurale pijnbestrijding. Vraag ernaar tijdens je prenatale consultatie bij de vroedvrouw.

Wil je graag epidurale verdoving?
Dan dien je het formulier 'akkoord na info over epidurale anesthesie voor bevalling' in te vullen.

Bevallen

Tijdens de arbeid wordt de ontsluiting opgevolgd door vaginaal onderzoek. Soms is het nodig om de arbeid te optimaliseren door de vliezen te breken of een weeënstimulerend middel te geven.

Tijdens de bevalling zal de gynaecoloog eventueel een knip plaatsen en een plaatselijke verdoving toedienen als er geen of onvoldoende epidurale verdoving is. Soms moet er besloten worden tot een kunstverlossing (met een zuignap of de verlostang). Bij te verwachten problemen wordt uit voorzorg ook de kinderarts bij de bevalling gevraagd.

Meteen na de geboorte wordt de baby op mama's buik gelegd (huid-op-huidcontact); indien mogelijk wordt een minuut gewacht vooraleer de navelstreng wordt doorgeknipt (door de partner). Het huid-op-huidcontact is voor jouw kindje net zo belangrijk als eten en drinken. Het is een heerlijke manier van ouder-kindbinding en werkt rustgevend voor baby's hart en ademhaling. Het zorgt voor een betere opstart van de borstvoeding. Bovendien blijft de baby lekker warm.

Onder water bevallen

Een bevalling in bad verloopt over het algemeen meer ontspannen en minder stressvol. Voorwaarde is wel dat de arbeid spontaan verloopt en dat je goedkeuring hebt van de begeleidende gynaecoloog.

Warm water werkt als natuurlijke pijnbestrijding. In warm water maakt je makkelijker endorfines aan. Dit zijn een soort natuurlijke pijnstillers. In het warme water kun je ook beter ontspannen. Hierdoor maak je minder stresshormonen aan. Dit zorgt ervoor dat je de weeën beter kunt verdragen. En dat je minder pijnstillers nodig heeft. Andere voordelen van een badbevalling zijn:

- Het warme water zorgt voor een betere doorbloeding. Daardoor maak je meer oxytocine aan. Dit is een bevallingshormoon dat zorgt voor goede, krachtige weeën.
- Je bent gewichtsloos in het water. Daardoor kun je beter bewegen. En een bevalhouding aannemen die je fijn vindt en voor meer ruimte in de je bekken zorgen. Zo kan de baby goed indalen.
- De warmte zorgt voor een betere doorbloeding van het gebied tussen je vagina en anus. Dit gebied rekt daardoor makkelijker mee. Daardoor is er minder vaak een knip nodig.

Je bekkengebied is zachter en beter doorbloed. Daardoor kan bevallen in bad minder pijn doen voor vrouwen met bekkenpijn.

Er kan tijdens je bevalling twijfel ontstaan over de conditie van je baby. Soms is het dan nodig dat jij en je ongeboren baby buiten het bad verder gecontroleerd moeten worden. Als je je hebt ingesteld op een badbevalling kan dit een teleurstelling zijn.

Onderwaterbevalling is niet altijd mogelijk. Bespreek dit dus zeker vooraf met je gynaecoloog.

Ook kunnen er tijdens een bevalling onverwachte situaties optreden. Er moet dan direct gehandeld worden. Dit is niet altijd mogelijk in het bad. De verloskundige of gynaecoloog kan dan beslissen dat je moet overstappen naar het verlosbed.

Keizersnede

- **Geplande keizersnede**

Een keizersnede is een operatie waarbij het kind via de buikwand ter wereld komt. De operatie duurt ongeveer 45 minuten. De baby wordt meestal binnen een kwartier na het begin van de operatie geboren. Daarna wordt de buik terug in verschillende lagen gesloten.

Zoals bij elke andere geplande ingreep, moet je op voorhand langsgaan op de pre-operatieve raadpleging (route 79). Er mag vast voedsel worden ingenomen tot 6 uur voor de ignreep. Transparant vocht mag gedronken worden tot 2 uur voor de ingreep (water, koffie en thee ZONDER melk, isotone sportdrank, appelsap (max 400ml)).

Dankzij een multidisciplinaire samenwerking tussen anesthesisten, gynaecologen, vroedvrouwen, verpleegkundigen en de dienst itZORG is er een nieuw zorgpad geplande keizersnede.

Het verblijf van mama, partner en baby('s) op de Recovery wordt zo kort mogelijk gehouden en de vroedvrouwen nemen een deel van de postoperatieve controles over op de Materniteit. De kersverse mama wordt zo snel mogelijk verlost van haar infuuslijn en blaassonde.

Tijdens de ingreep zijn er ook enkele aanpassingen: we stellen de navelafklemming een minuutje uit. Zo stuwt er nog wat bloed naar de baby, wat gunstig is. Daarna kijkt de kinderarts de baby na en als alles goed blijkt, kan de baby gedurende de rest van de ingreep op de borst van de mama genieten van huid-op-huidcontact. Moeder en kind blijven in principe de hele tijd samen: van het Operatiekwartier over de Recovery tot in de kamer.

Dankzij dit nieuwe zorgpad waarbij ook de pijnstilling tijdens en na de ingreep werd verbeterd, zijn onze mama's veel sneller mobiel en pijnvrij.

- **Ongeplande keizersnede**

In de mate van het mogelijke wordt hier de procedure van de geplande keizersnede gevolgd. In een aantal gevallen is dit echter niet mogelijk. Bijvoorbeeld omdat je baby opgenomen moet worden op de dienst neonatologie of omdat mama een volledige narcose krijgt.

5 Verblijf op de materniteit

Kamer

Na een vaginale bevalling verblijf je meestal 3 nachten na de bevalling op de materniteit. Na een keizersnede zijn dat 4 nachten. In samenspraak met je gynaecoloog en/of je kinderarts kan je vroeger op ontslag. Bij medische noodzaak kan het verblijf verlengd worden.

- **Voorinschrijving**
  Vanaf 30-32 weken zwangerschap vragen we je om bij het onthaal de nodige documenten voor je opname op de materniteit al in orde te brengen. Zo is dat al op voorhand geregeld en verloopt alles vlotter wanneer je komt bevallen.

  Je krijgt bij je voorinschrijving ook uitleg over de mogelijkheden voor kamerkeuze, supplementen, verzekeringen, ...

PRAKTISCH

- Meld je aan via de inschrijfzuilen voor een opname.
- Met je ticket word je doorverwezen naar de wachtzaal van de inschrijfzone.

- **Kamerkeuze**
  Bij je opname vragen we naar je kamerkeuze: een tweepersoonskamer, een eenpersoonskamer of een luxekamer behoren tot de mogelijkheden. Elke kamer beschikt over een telefoon, televisie, afzonderlijke babybox, badkamer met douche, lavabo en toilet. Er is uiteraard geen verschil qua verzorging, behandeling of maaltijd tussen de verschillende kamertypes.

  Wanneer je in een luxekamer of eenpersoonskamer verblijft, mogen alle artsen-specialisten die je behandelen, supplementaire erelonen aanrekenen (echter beperkt tot maximum 120%).

- **Verblijf van je partner**
  Tijdens je verblijf op de materniteit is je partner altijd welkom. De partner kan ook, indien gewenst, mee overnachten. Dit kan echter alleen in een eenpersoons- of een luxekamer.

  Zowel op de een- als tweepersoonskamers kan je partner samen met jou genieten van het middag- en het avondmaal op de kamer. De maaltijden van je partner verrekenen we achteraf via de ziekenhuisfactuur.

BEZOEKUREN

De bezoekuren op de materniteit zijn van 15-19u30. Het is belangrijk dat je niet al te veel bezoek ontvangt tijdens de eerste dagen. Je baby en jezelf kunnen de rust meestal goed gebruiken.

Parkeren

- **Laden en lossen**
  Op de kleine parking bij de materniteit is het mogelijk om te laden en te lossen. Dit is enkel mogelijk van 8u00 - 20u00.
  U kan deze service 2x gebruiken tijdens de opname en krijgt hiervoor 2 jetons.

- **Parkeren**
  Het ziekenhuis beschikt over een private parking. Het parkeren is betalend (slechts €2), telkens per oprit.

  - Aan de slagbomen aan de ingang van het ziekenhuis druk je op de groene knop voor een parkingticket. Gelieve dit ticket mee te nemen in het ziekenhuis.
  - Wanneer je het ziekenhuis verlaat, dien je dit parkeerticket te valideren aan de betaalautomaat aan de ingang van het ziekenhuis.
  - Na betaling geeft de betaalautomaat het ticket terug wat je zal toelaten om de slagbomen te openen bij het verlaten van de parking.
  - Voor bezoekers die veelvuldig op bezoek komen zijn er voordelige weekabonnementen (€5) te verkrijgen aan het onthaal.

Mijn baby

- **Verzorging van de baby**
  De baby wordt na de geboorte onmiddellijk afgedroogd en krijgt een mutsje op. Na het huid-op-huidcontact met de ouders wordt de baby ook gewogen en gemeten. Daarna krijgt hij of zij ook een eerste prikje met vitamine K.

  Pas de dag na de geboorte wordt de baby gewassen en wordt (normaal gezien) daarna volledig onderzocht door de kinderarts.

- **Fles- of borstvoeding**
  Geef je borstvoeding? Dan wordt de baby binnen het uur na de bevalling aangelegd.

  Borstvoeding is een bewuste, gezonde en persoonlijke keuze. Neem daarom tijdens je zwangerschap de tijd om je te informeren. Gun jezelf en je baby ook de tijd om 'te oefenen' en denk niet te snel dat de borstvoeding niet lukt. Vraag tijdens je verblijf op de materniteit hulp aan de vroedvrouwen voor het aanleggen.

De kracht van moedermelk

- Uitgebreid onderzoek toont aan dat borstvoeding voordelen heeft voor je baby en voor jou. Hoe langer je borstvoeding geeft, hoe groter het gezondheidsvoordeel van je baby en jezelf.
- Moedermelk is de meest natuurlijke voeding die je je baby kan geven. Ze is gedurende de volledige borstvoedingsperiode en bij elke voeding afgestemd op de behoefte, de groei, het afweersysteem en de omgeving van je baby.
- Vlak na de geboorte geven je borsten een gelige melk die colostrum wordt genoemd. Die kleine hoeveelheid melk bevat heel veel voedingsstoffen en antistoffen die je baby beschermen tegen infecties.
- Geleidelijk aan gaat het colostrum over in rijpe moedermelk. Die bevat meer vetten en suikers en een lagere hoeveelheid antistoffen maar de beschermende werking blijft van belang.

Via de brochure "borstvoeding" van Kind en Gezin krijg je nog meer informatie.

Geef je flesvoeding? Dan krijgt je kindje na ongeveer een uur het eerste flesje. Het soort flesvoeding wordt gekozen in samenspraak met de pediater, de eerste dag na de bevalling.

Kunstvoeding bevat alle nodige voedingsstoffen voor de groei en ontwikkeling van de baby. De natuurlijke bescherming die moedermelk biedt tegen infecties ontbreekt bij flesvoeding. Daarom is een goede hygiëne tijdens het bereiden en bewaren van flesvoeding noodzakelijk.

Breng een eigen fles en speen mee om alvast te kijken of je kindje ook hieraan vlot kan drinken.

- **Mijn baby ligt op neonatologie**
  De dienst neonatologie is gespecialiseerd in de zorg voor te vroeg geboren kinderen en zieke pasgeborenen. Elke baby wordt deskundig en met de nodige aandacht verzorgd. De ouders worden hierbij zoveel mogelijk betrokken. Voor hen is de afdeling neonatologie 24u/24u toegankelijk. Je bent altijd welkom.

  Meer praktische informatie (over voeding, verzorging, bezoek van broertjes en/of zusjes, ...) krijg je op de afdeling.

- **Doopsel**
  In de kerk gaat de voorkeur uit om kinderen te laten dopen op de parochie. Mocht je daar belangstelling voor hebben, maar niet weten hoe dit kan, neem dan gerust contact op met de Pastorale Dienst (057 35 66 44 of via mail). Ze zullen je helpen met het leggen van de nodige contacten.

  Wie het wenst kan zijn kindje ook laten dopen tijdens de opname in het ziekenhuis. Je laat dit best zo vlug mogelijk na de geboorte weten aan de hoofdvroedvrouw die dan de nodige afspraken regelt met de Pastorale Dienst. Indien je na de plechtigheid in de bistro koffie en taart wenst, reserveer je dit best op voorhand (maximum 20 personen, ter plaatse te betalen).

- **Aangifte**

  Wanneer?
  De geboorte van je kind moet **binnen de 15 dagen** worden aangegeven, in de inkomhal van het Jan Yperman Ziekenhuis aan loket 4 (op dinsdag- en vrijdagvoormiddag) of bij de burgerlijke stand van de stad Ieper.

  In deze 15 dagen zijn de zaterdagen, de zondagen en de wettelijke feestdagen inbegrepen. De dag van de geboorte zelf wordt niet in die 15 dagen meegeteld. Valt de 15de dag op een zaterdag, een zondag of een feestdag? Dan mag de termijn tot de eerstvolgende werkdag worden verlengd.

  Een tijdige aangifte van je kind is heel belangrijk. De aangifte is noodzakelijk voor het ontvangen van het groeipakket.

  Aangifte in het ziekenhuis? Maak hiervoor best je afspraak ten vroegste dag 2 van je verblijf zodat je alle nodige documenten hebt op het moment van je afspraak.

Balie 4 JYZ
Enkel op dinsdag- en vrijdagvoormiddag
Tussen 10 en 12 uur

Burgerlijke stand Ieper
AC Auris
Ter Waarde 1,
8900 Ieper
057 23 92 12

Door wie?

De aangifte gebeurt door de vader, de moeder, of beide ouders samen. Er zijn geen getuigen nodig.

Wat heb je nodig?

- De identiteitskaart van beide ouders
- Het aangifteformulier dat ter beschikking is op de materniteit.
- Het trouwboekje
- Niet-gehuwden die samenwonen, gaan tijdens de zwangerschap best even langs bij de burgerlijke stand om de erkenning in orde te brengen. Een attest van de gynaecoloog met de vermoedelijke bevallingsdatum is hiervoor nodig.
- Een tweede naam en eventuele volgende namen worden gevraagd, maar zijn niet verplicht.

Welke documenten ontvang je bij aangifte?

- Een attest bestemd om kraamgeld en kinderbijslag aan te vragen.
- Een attest bestemd voor het ziekenfonds
- Bijkomende geboorteattesten.
- Een formulier 'inenting tegen polio'. Deze inenting is wettelijk verplicht. Na de volledige inenting moet het formulier ingevuld worden door de arts en teruggestuurd worden naar de gezondheidsdienst van je gemeente of stad.

6 Terug thuis

Thuiszorg

- **Vroedvrouw thuis**
  Tijdens het verblijf op de materniteit worden er onmiddellijk 2 huisbezoeken ingepland aansluitend op het ontslag uit de materniteit. Bij een vaginale bevalling komt er op dag 4 en dag 5 een vroedvrouw langs. Bij een keizersnede komt er een vroedvrouw op dag 5 en dag 7 langs. De vroedvrouw verwijdert 1 week na de keizersnede de hechtingen. Bij het tweede huisbezoek kan je aangeven of je nog verdere opvolging nodig acht. Je hebt recht op 6 huisbezoeken, gespreid over de eerste 6 weken na geboorte. Daarna neemt Kind en Gezin of een zelfstandige vroedvrouw de taken over.

  Had je al een zelfstandige vroedvrouw voor je bent bevallen, dan kan zij uiteraard ook de eerste thuisbezoeken op zich nemen. Verwittig je zelfstandige vroedvrouw ten laatste de dag van je vertrek vanop de materniteit.

Een lijst van zelfstandige vroedvrouwen in je buurt vind je via: **www.vroedvrouwen.be/zoek-een-vroedvrouw**

Wat kan de vroedvrouw thuis doen?

- De wettelijk verplichte bloedafname voor stofwisselingsziekten
- Wondzorg na keizersnede
- Begeleiden bij borstvoeding
- Hulp bieden bij flesvoeding en eventueel helpen bij de bereiding
- Aanleren van het babybad en hulp bij de navelverzorging
- Zorg dragen voor het psychische en het fysische welzijn van de bevallen vrouw
- De ouders wegwijs maken op het vlak van de lichamelijke en de emotionele noden van de baby
- Advies geven rond de organisatie binnen het gezin
- Zo nodig, naar andere instanties verwijzen

- **Kind en gezin**
  De verpleegkundigen/vroedvrouwen van Kind en Gezin komen niet meer op de kamer, maar nemen binnen de 14 dagen na de geboorte telefonisch contact op om de eerste afspraken vast te leggen (gehoortest en eerste vaccinaties).

  Voor vragen kan u steeds terecht op het nationaal nummer en/of op hun website.

  www.kindengezin.be
  078 150 100

- **Kraamhulp**
  Een kraamverzorgster helpt je bij de verzorging van je baby en bij licht huishoudelijk werk. Dit kan tot 12 weken na je thuiskomst. Op die manier kan je meer genieten van de tijd met je baby of kan je zelf wat meer tot rust komen. Deze professionele hulp op maat kan voor jou een verschil betekenen.

  Wens je van deze diensten gebruik te maken, neem dan contact op met een instantie in jouw buurt. De meeste mutualiteiten komen tussen in (een deel van) de kosten.

Babyblues of postnatale depressie

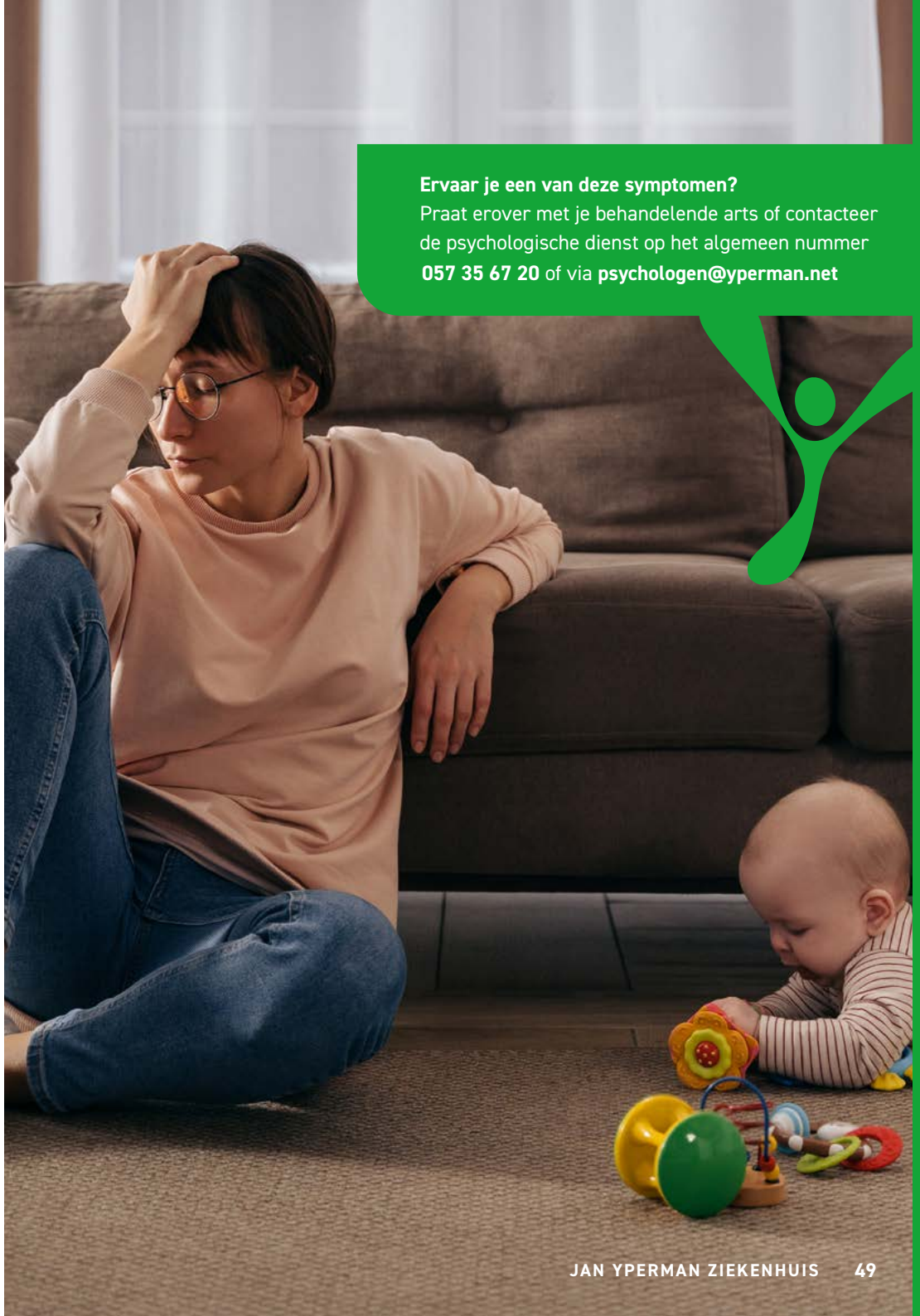
Opsporen Postpartum Depressie

Een kindje krijgen is een heel bijzondere gebeurtenis. Het is de start van een nieuwe fase in je leven. Zoals bij elke nieuwe fase, kan dit onverwachte zaken en soms ook uitdagingen met zich meebrengen. Bovendien vinden er tijdens de zwangerschap, als na de bevalling, veel veranderingen in je lichaam plaats. Dit kan een invloed hebben op hoe je je voelt.

1 op 5 vrouwen heeft tijdens of na de zwangerschap emotionele klachten. Vanuit het ziekenhuis zijn wij ons bewust van de vaak emotionele periode die volgt op een bevalling. 50 tot 70% van de vrouwen heeft in de eerste week na de bevalling last van babyblues. Babyblues beginnen meestal 3 dagen na de bevalling en kan tot 2 weken duren. In deze periode kan je je emotioneel voelen of veel huilen. Je kan je hierdoor in de war voelen. Babyblues ontstaan door de grote veranderingen die je lichaam op korte tijd meemaakt. Hormonale veranderingen, slaapgebrek, de bevalling, melkproductie, onzekerheid, faalangst kan ervoor zorgen dat je het als mama eventjes niet meer ziet zitten. Bij sommige mama's verdwijnen deze gevoelens echter niet. Dan kan er misschien sprake zijn van een postnatale depressie.

Een postnatale depressie is een gevoelstoestand die langer dan 2/3 weken blijft bestaan, en waarbij de sombere gevoelens en/of de angstgevoelens heviger worden. De klachten die je kan ervaren zijn sombere stemming, gebrek aan interesse, weinig plezier beleven aan de baby, prikkelbaarheid, schuldgevoelens, slapeloosheid, ... 1 op 10 vrouwen krijgt hiermee te maken. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat ook 1 op 10 vaders kampt met een postnatale depressie.

Als je last blijft hebben van deze symptomen, contacteer je best jouw huisarts of jouw vroedvrouw. Zij kunnen je helpen om de juiste zorg voor jou te regelen.



Ervaar je een van deze symptomen?
Praat erover met je behandelende arts of contacteer de psychologische dienst op het algemeen nummer **057 35 67 20** of via **psychologen@yperman.net**

Postnatale kinesitherapie

Postnatale kinesitherapie wordt aangeraden om de bekkenbodemspieren te verstevigen. De behandeling start ten vroegste 6 weken na de bevalling bij een kinesiste naar keuze.

Ook in het ziekenhuis kan je hiervoor terecht (057 35 73 86).
Een voorschrift hiervoor ontvang je bij vertrek op de materniteit.

Notities

JAN YPERMAN ZIEKENHUIS

Jan Yperman Ziekenhuis
Briekestraat 12, 8900 Ieper
info@yperman.net
057 35 35 35
www.yperman.net

17.009N - 20231103