



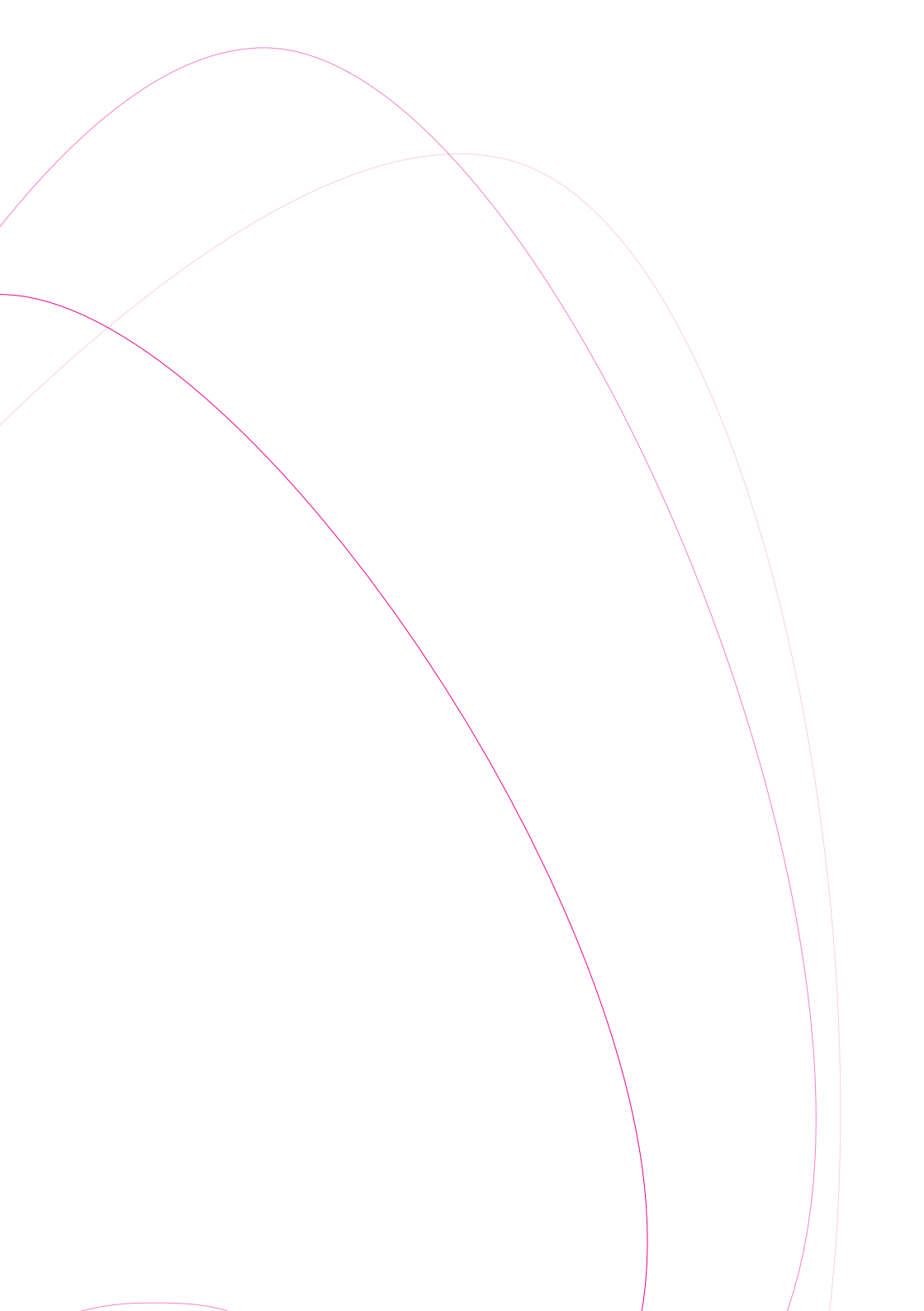
A.S.Z.
ZIEKENHUIS

| Autonome verzorgingsinstelling



Informatiebrochure

Zwanger in het A.S.Z.



| Voorwoord

Van harte gefeliciteerd met jullie zwangerschap! We hopen dat alles vlot mag verlopen en dat jullie weldra de trotse ouders zullen zijn van een flinke baby. Samen met jullie, zal het team van de dienst verloskunde (gynaecologie) en de kraamafdeling zich inzetten voor een optimale begeleiding tijdens de zwangerschap en de bevalling. Zo maken we van de geboorte van jullie baby een onvergetelijk moment.

In deze brochure staan antwoorden op veel voorkomende vragen in verband met zwangerschap en bevalling.

Heb je na het lezen nog extra vragen?

Aarzel dan niet om iemand van het team aan te spreken. Wij helpen jullie graag verder.

Je kan ons steeds bereiken op volgend telefoonnummer 053 76 42 22.



I Inhoud

Van harte welkom in het A.S.Z. Je hebt besloten om jouw zwangerschap te laten opvolgen door een van onze gynaecologen : dr. Verhulst, dr. Deblaere K., dr. De Blaere M. dr. Delahaye, dr. Hofmans, dr. Krikilion, dr. Van Mulders en dr. Vonck. In deze brochure vind je alle informatie terug over de opvolging van jouw zwangerschap.

Zwangerschapscontroles

Eerste trimester

- Screeningsecho en bepaling zwangerschapsduur
- Screening
- Levensstijl en eetgewoonten
- Infectiepreventie
- Administratie

Tweede trimester

- Vaccinatie
- Structurele echo
- Suikertest
- 3D echo

Derde trimester

- Echo voor opvolging groei en liggingsbepaling
- Voorbereiding bevalling

I Zwangerschapscontroles

Zwanger zijn is een natuurlijk gebeuren. Je lichaam ondergaat tijdens de zwangerschap wel ingrijpende veranderingen en een nieuw evenwicht moet vinden.



De bedoeling van deze controles is deze veranderingen te ondersteunen en eventuele abnormale veranderingen op te sporen en bij te sturen. Hierbij worden jouw algemene toestand en de ontwikkeling van jouw kind in de baarmoeder gevolgd. Controles en echografieën worden in het ziekenhuis uitgevoerd door een gynaecoloog (assistent of supervisor) of door de vroedvrouw.

Een zwangerschap duurt 40 weken en wordt verdeeld in 3 trimesters. Het eerste trimester is tot 12 weken, het tweede trimester is van 12 tot en met 28 weken en het derde trimester is van 28 weken tot en met de bevalling. Hieronder vind je een overzicht van alle controles, onderzoeken, tests en echo's tijdens uw zwangerschap.

Schema consultaties bij de gynaecoloog

7-8 weken	<ul style="list-style-type: none"> • Vaststellen zwangerschap en bepalen zwangerschapsduur aan de hand van een vaginale echo • Eerste bloedafname
12-13 weken	<ul style="list-style-type: none"> • 1ste trimesterechografie met zo gewenst NIPT en Rhesusbepaling via tweede bloedafname • Urinekweek
17-18 weken	Routineraadpleging
21-23 weken	2de trimesterechografie : structurele echo

27- 28 weken	<ul style="list-style-type: none"> • Labo voor suikertest (nuchter) • Rhogam® voor rhesusnegatieven • 3D-echo
28-32 weken	RSV- en kinkhoestvaccinatie
32-33 weken	3de trimesterechografie : controle groei baby
37-38 weken	Routineraadpleging
40 weken	Routineraadpleging
41 weken	Routineraadpleging
6 weken na de bevalling	Postpartumcontrole

In geval van een risicozwangerschap kan dit schema worden aangepast.

Schema consultaties bij de vroedvrouw

- 10-12 weken** Uitgebreide informatieve consultatie do's en don'ts zwangerschap
- 35-37 weken** GBS streptococcon test, info verloskamer, arbeid en bevalling
- Op advies arts** Controle CTG-monitor op verloskamer

Een performante wachtdienst zorgt er voor dat ons team van gynaecologen 24uur per dag ter beschikking staat. Alle patiëntendossiers zijn ten allen tijde beschikbaar voor de betrokken medewerkers zodat alle gegevens en resultaten te raadplegen zijn.



I Eerste Trimester

7-8 weken : Eerste consultatie bij de gynaecoloog

- De zwangerschap wordt bevestigd aan de hand van een echo. Alsook zal er gekeken worden hoe ver je al bent in je zwangerschap en wanneer de verwachte bevallingsdatum is. Er wordt een eerste nazicht van de baby gedaan.

10-12 weken : Eerste consultatie bij de vroedvrouw

Tijdens deze eerste consultatie zal de vroedvrouw jou zoveel mogelijk informatie meegeven.

- NIPT ,Rhesusbepaling en screening pre-eclampsie
- Leefstijladvies
- Voedingsadvies en infectiepreventie
- Administratie



De NIPT

Tijdens de zwangerschap circuleren er DNA-fragmenten van de baby in het bloed van de moeder. De NIPT of de Niet-Invasieve Prenatale Test is een bloedafname bij de moeder. Er is pas voldoende DNA van jouw baby aanwezig in het bloed vanaf 12 weken, dus de NIPT kan pas dan worden uitgevoerd. Hiermee kan men onder andere chromosomale afwijkingen opsporen.

De NIPT houdt geen risico in voor de zwangerschap.

1% van de test is vals positief, wat inhoudt dat 1/100 vrouwen een afwijkende NIPT heeft en een invasieve test wordt aangeboden, terwijl de baby geen chromosomale afwijking heeft.

De NIPT is een screeningstest en geen diagnostische test. Dit betekent dat een afwijkend NIPT-resultaat steeds bevestigd moet worden met een invasieve test (vruchtwaterpunctie).

Wanneer je er voor kiest geen NIPT uit te voeren, wordt tijdens de eerste trimesterecho de nekplooiemeting uitgevoerd ter opsporing van chromosomale en hartafwijkingen, alsook een zo nauwkeurig mogelijk nazicht van jouw baby.

De NIPT kan niet uitgevoerd worden zonder schriftelijke toestemming. Dit wordt tijdens de consultatie overlopen. Op dit formulier zal je jouw keuze met betrekking tot het meedelen van het geslacht en afwijkingen aan geslachtschromosomen kunnen aanduiden.

Wat kan worden getest bij de NIPT?

Trisomie 21, 13 en 18

Trisomie 21, ook wel het syndroom van Down genoemd, is de meest frequente chromosomale afwijking bij levend geboren baby's. Het voornaamste kenmerk is de verstandelijke beperking. In slechts een minderheid is er een aangeboren hart- of andere afwijking die via echografie kan worden opgespoord. De kans op Downsyndroom neemt toe met de leeftijd van de moeder (beduidende risicotoename vanaf 35 jaar), zoals bij alle chromosomale afwijkingen.

Trisomie 13 en 18 zijn ernstige chromosomale afwijkingen die meestal niet compatibel met het leven zijn.

De NIPT kan verschillende geslachtschromosomale afwijkingen vaststellen. De meeste vormen geen belangrijke gezondheidsproblemen, maar er zijn twee afwijkingen die echter wel een impact hebben op de ontwikkeling van jouw kind, namelijk het syndroom van Turner en het syndroom van Klinefelter.

Je kan de NIPT laten uitvoeren met of zonder opsporing van deze twee aandoeningen.



Syndroom van Turner (XO)

Het komt voor bij 1/2000 meisjes. In plaats van 46 chromosomen, heeft men er maar 45. Er ontbreekt een X-chromosoom.

Meisjes met het syndroom van Turner zien er bij de geboorte volledig normaal uit, maar kennen een vertraagde ontwikkeling. Er is een hoger risico op :

- Aangeboren afwijkingen zoals hart-, nierafwijking en lymfeedeem
- Groeistoornis
- Uitblijven van spontane puberteit en fertiliteitsproblemen doordat de eierstokken onderontwikkeld zijn en er een tekort aan vrouwelijk hormoon is
- Schildklierproblemen en ander hormonale, hart- en bloedvatproblemen op volwassen leeftijd

Syndroom van Klinefelter (XXY)

Het komt voor bij 1/500 jongens. Ze hebben een extra X-chromosoom. Dit syndroom is goedgekend en is vaak een toevallige vondst op volwassen leeftijd. Er is een hoger risico op :

- Groter gestalte
- Uitblijven van of een minder uitgesproken puberteit en vruchtbaarheidsproblemen
- Schildklierproblemen, diabetes en botontkalking

Indien je hierover meer informatie wenst, kan je surfen naar <https://uzgent.be/nip-test>.

Wanneer kom je NIET in aanmerking voor de NIPT?

- Voorafgaande bloedtransfusie (de afgelopen 3 maanden), stamceltherapie, immuuntherapie of transplantatie bij de moeder
- Afwijkingen in het genetisch materiaal van de moeder of de vader

Hoeveel kost de NIPT?

Deze wordt door je ziekenfonds terugbetaald vanaf de 12de zwangerschapsweek. Het REM-geld bedraagt 8,68 euro.

Indien je niet aangesloten bent bij een Belgische verzekering wordt er geen terugbetaling voorzien bij het ziekenfonds. De kostprijs bedraagt dan ongeveer 260 euro.

Wat zijn mogelijke resultaten bij de NIPT?

1. Laag risico Er is geen aanwijzing gevonden voor de aanwezigheid van een extra chromosoom.
2. Hoog risico Er is een sterke indicatie maar dat betekent niet noodzakelijk dat baby trisomie 21 heeft. Er zal een invasieve test worden voorgesteld.
3. Onduidelijk of Mislukt Meer risico wanneer de test voor 11 weken werd gedaan of bij zwaarlijvigheid. Er kan een nieuwe bloedafname gedaan worden of een combinatietest.

Het resultaat van de NIPT is bekend maximaal na 10 werkdagen, gerekend vanaf de bloedafname.

Rhesusbepaling

Indien jij een rhesusnegatieve bloedgroep hebt, kan deze test bij jou worden uitgevoerd, om de rhesusfactor van de baby te bepalen. Hiervoor is enkel een bloedafname nodig, welke bij voorkeur samen met de NIPT uitgevoerd wordt, vanaf de 12e zwangerschapsweek.

Als een rhesusnegatieve moeder zwanger is van een rhesuspositieve baby kan dit voor complicaties zorgen. Om deze complicaties te voorkomen, zal jij dus deze anti-D immunoglobulines toegediend krijgen (Rhogam®).

- Rond de 28ste week van de zwangerschap
- Binnen de 72 uur na de bevalling
- Na een val of andere risicovolle gebeurtenis

Deze rhesusbepaling wordt niet terugbetaald en de kostprijs bedraagt 55 euro.



Screening Pre-eclampsie

Pre-eclampsie is een aandoening die optreedt bij ongeveer 3-5% van de vrouwen die voor het eerst zwanger zijn. Ze wordt gekenmerkt door een verhoging van de bloeddruk in combinatie met de aanwezigheid van eiwitten in de urine. De symptomen treden meestal op na de tweede helft van de zwangerschap (na 20 weken), maar kunnen ook tijdens de bevalling of tot 8 dagen daarna voorkomen.

De risicobepaling gebeurt aan de hand van een bloedafname tijdens het eerste trimester, namelijk in de 11-13de zwangerschapsweek. Deze kan worden uitgevoerd terzelfdetijd als de NIPT. Deze test wordt specifiek aangeraden bij een eerste zwangerschap, bij een zwangerschap van een andere partner of als er meer dan tien jaar tijd tussen de zwangerschappen is. De test wordt niet terugbetaald en kost 45 euro.

Ook in het 2de of 3de trimester kan bij symptomen van pre-eclampsie een test gebeuren om het risico op een ernstige pre-eclampsie te bepalen. Deze test wordt wel twee keer in de zwangerschap terugbetaald.



Leefstijladvies en eetgewoonten

Hygiëne

Je mag nog steeds een douche en een bad nemen. Het gebruik van de sauna vermijd je best en zeker tijdens het eerste trimester of wanneer je kampt met vochtophoping.

Smeren tegen striemen heeft weinig tot geen effect.

Je wacht best tot na de bevalling om een laserbehandeling te ondergaan of vitamine A-houdende crèmes te gebruiken.

Sport

Contactsporten zoals balsporten, gevechtssporten, ... worden afgeraden. Wandelen, zwemmen en fietsen mag zeker tijdens de zwangerschap en wordt zelfs aangeraden.

Vrijen

Je mag seksuele betrekkingen hebben tenzij jouw gynaecoloog dit heeft afgeraden omwille van medische redenen.

Vitaminen

Vanaf een actieve kinderwens is het van belang om foliumzuur in te nemen (0.4mg tenzij anders geadviseerd) tot en met 12 weken zwangerschap. Dit om spina bifida en andere afwijkingen te voorkomen.

Omega 3-vetzuren zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen.

De multivitaminenpreparaten voor de zwangerschap bevatten vitamine D.

Vraag dit zeker na bij je arts.

Medicatie

Medicatie wordt tijdens de zwangerschap en de borstvoeding bij voorkeur vermeden. Indien het toch nodig blijkt, neem geen medicatie zonder dit te overleggen met jouw gynaecoloog.



Middelengebruik

Roken wordt absoluut afgeraden. Zowel jij als jouw partner kunnen zich hierbij laten helpen door een tabakoloog in ons ziekenhuis.

Roken in de kleinste hoeveelheid doet de kans op complicaties of afwijkingen bij de baby aanzienlijk toenemen. Het gaat dan over een verhoogd risico op miskraam, placentaloslating, vroegtijdige geboorte, slechte groei van de baby, babysterfte, wiegendood, hart-en vaatproblemen ...Dit geldt ook in geval van passief roken.

Voordelen van een leven zonder rook

na 20 minuten : de bloeddruk en hartslag verlagen

- **na 8 uur : de longen kunnen slijm en rookresten elimineren. De hoeveelheid koolstofmonoxide in het bloed vermindert.**

- **na 24 uur : hart- en vaatriscio's verminderen**

- **na 2 dagen : verbeteren van smaak - en reukzin.**

Verbeteren van de groei van de baby

- **na 2 tot 3 weken : verbeteren van de bloedcirculatie en werking van de luchtwegen**

- **na 1 tot 3 maanden : vermindering van neus-, keel-, oor- en luchtwegenaandoeningen**

- **bij de geboorte : aanzienlijke vermindering van het risico op wiegendood**

Gezonde voeding

Het is aangeraden om tijdens de zwangerschap regelmatig te eten en je dus niet te beperken tot 3 grote maaltijden per dag. Drink voldoende water. Jouw gewicht zal gedurende jouw zwangerschap worden opgevolgd.

"Eten voor 2" is een fabeltje.



Onderstaande tabel geeft weer hoeveel je gemiddeld mag bijkomen:

BMI	Gewicht dat je gemiddeld mag bijkomen
<19,8	12,5-18 kg
19,8-26	11,5-16 kg
>26-29	7-11,5 kg
>29	6,8 kg



Infectiepreventie

Toxoplasmose

Toxoplasmose wordt veroorzaakt door een parasiet. Je wordt in het begin van jouw zwangerschap gescreend of je hiervoor reeds immuun bent of niet.

Voorzorgsmaatregelen:

- Eet geen rauw vlees, bak je vlees voldoende uit
- Was groenten en fruit grondig
- Reinig zowel je handen als keukenblad grondig na contact met rauw vlees of ongewassen groenten
- Gebruik handschoenen om in de tuin te werken en om de kattenbak te legen. Was vervolgens jouw handen
- Vermijd een niet-afgedekte zandbak
- Diepgevroren vlees is veilig om te eten na 3 dagen diepgevroren te zijn

CMV (Cytomegalievirus)

Ook CMV is een virus dat je als zwangere kan doorgeven aan jouw ongeboren kind en waarop je zal getest worden bij jouw eerste bloedafname.

De grootste kans op besmetting is wanneer je vaak in contact komt met kleine kinderen. Om besmetting te voorkomen, kan je bepaalde voorzorgen nemen:

- Was regelmatig jouw handen na het verschonen van een kind, het aanraken van speelgoed of het afvegen van een kinderneus
- Gebruik niet hetzelfde bestek of glas als jouw kind
- Geef jouw jonge kind geen zoen op de mond
- Vermijd lichaamsvloeistoffen van anderen wanneer je in de gezondheidszorg werkt.

Listeriose

Listeriose is een infectieziekte veroorzaakt door de Listeria-bacterie.

- Gebruik alleen maar gepasteuriseerde melkproducten. Dit wordt weergegeven als "UHT" op verpakkingen.
- Controleer telkens de houdbaarheidsdatum op producten

Administratie

Erkenning

Indien jij en jouw partner niet gehuwd zijn, is er de mogelijkheid om jouw baby al te laten erkennen door jouw partner voor de geboorte. Hiervoor dien je een bewijs van zwangerschap te verkrijgen via jouw gynaecoloog of huisarts en vervolgens voor te leggen op het stad-of gemeentehuis waar jullie wonen (vanaf 26 weken).

Groeipakket

Kinderen in Vlaanderen hebben recht op een groeipakket (beter bekend als o.a. kraamgeld en kinderbijslag). Dit zijn financiële tegemoetkomingen op maat van elk gezin. Het startbedrag (vroeger kraamgeld) is gelijk voor elk kind en bedraagt 1214,49 euro. Je kan jouw groeipakket aanvragen vanaf de zesde maand van de zwangerschap. Voor meer informatie, surf naar www.groeipakket.be.

Mutualiteit en hospitalisatieverzekering

Het is goed om eens te informeren bij jouw mutualiteit naar eventuele voordelen, alsook om jouw hospitalisatieverzekering eens in te kijken. Je kan steeds ter ondersteuning een vrijblijvend gesprek aanvragen bij de sociale dienst van het ziekenhuis.

Kraamzorg

Kraamzorg biedt jou hulp en ondersteuning een maand voor en drie maanden na de geboorte van jouw baby. Dit kan gaan over de zorg van jouw baby, opvang van andere kinderen of huishoudelijke taken. Je dient dit zelf aan te vragen vanaf de 6de maand van de zwangerschap. Jouw mutualiteit kan hiervoor ook een tegemoetkoming aanbieden.

Kinderopvang

Wees er tijdig bij om kinderopvang vast te leggen. Via het Lokaal Loket Kinderopvang van Kind en Gezin vind je een overzicht uit jouw regio.



| Tweede Trimester

Vaccinaties

Triaxis®

Triaxis® (of Boostrix®) is een een herhalingsdosis ter preventie van difterie, tetanus en kinkhoest. Deze dient in normale omstandigheden elke 10 jaar herhaald te worden. Ben je echter zwanger, dan beveelt De Hoge Gezondheidsraad van België dit vaccin aan tussen week 24 en 32 van de zwangerschap en dit bij elke zwangerschap, ongeacht of je voordien een herhalingsinenting kreeg. Op die manier maak je antistoffen aan, die je via de placenta doorgeeft aan jouw ongeboren kind. Daarnaast wordt ook aanbevolen dat alle personen in de directe omgeving van de baby correct gevaccineerd zijn (gezinsleden, grootouders,...).

Griepvaccin en Covidvaccin

In de risicoperiode voor griep wordt het aangeraden om je als zwangere te laten vaccineren tegen griep en Corona. Indien een zwangere een infectie doormaakt met een van beiden virussen, is er een ernstiger ziekteverloop.

Abrysvo®

Abrysvo® is een vaccin tegen RSV. Dit virus is de belangrijkste oorzaak van infecties van de lagere luchtwegen bij zuigelingen. Na vaccinatie is er een 70-80% vermindering van het risico op ernstige ziekte en hospitalisatie. Deze is vooral aanbevolen indien je verwacht te bevallen tussen oktober en eind april.

Alle vaccinaties op een rijtje:

	Wanneer vaccineren?	Wanneer risicoperiode?	Voorschrift nodig?
Influenza (Griep)	eender	winter	nee
Sars-CoV-2 (Covid-19)	eender	winter	nee
Kinkhoest (Triaxis®)	24-32 weken	altijd	nee
RSV (Abryso®)	24-36 weken	april-oktober	ja (kost 185 euro)

De vaccins kunnen door de huisarts of apotheek toegediend worden. Er moeten 2 weken tussen het zetten van het kinkhoestvaccin en het RSV vaccin zitten, maar het RSV vaccin mag wel samen het met griepvaccin gegeven worden.

Overleg dit steeds met jouw behandelend arts.

21-23 weken : Structurele echografie

Jouw baby wordt van top tot teen helemaal nagekeken. Orgaanstelsels worden nauwkeurig onderzocht. De baby wordt gemeten en de placenta wordt gelokaliseerd. Dit is een heel uitgebreide echografie en neemt dus ook wat meer tijd in beslag.

Indien niet alles goed zichtbaar is om gedetailleerd te controleren, kan het zijn dat jouw gynaecoloog jou voor een aanvullende controle vraagt terug te komen.



27-28 weken : De Suikertest

Deze test vindt plaats in het labo en neemt twee uur in beslag. Je moet nuchter zijn, dus je mag niets gegeten of gedronken hebben in de laatste 6 uur. Eerst en vooral wordt er een nuchtere bloedafname gedaan. Vervolgens krijg je een suikerrijk drankje en zal er 1 uur en 2 uur na het drinken een bloedafname gebeuren.

27-28 weken : Rhogam®

Indien jouw bloedgroep Rhesus negatief is, krijg je nu jouw eerste dosis anti-D immunoglobulines, tenzij jouw baby ook rhesus-negatief is.

26-32 weken : 3D-echo

Je hebt de mogelijkheid om een **3D-echo onderzoek** te laten uitvoeren. Dit is geen medisch onderzoek en wordt niet terugbetaald door de mutualiteit. Deze echografie wordt uitgevoerd door de vroedvrouw en geeft je de kans om mooie beelden van je baby voor de geboorte te bekijken. Je krijgt een viertal foto's en een USB stick. Een sessie duurt 30 minuten en kost 85 euro. Indien het maken van de beelden niet lukt van de eerste keer, mag je een tweede keer langskomen zonder extra te betalen. Je kan een afspraak maken op het secretariaat via het telefoonnummer +32 (0)53 76 66 10.

I Derde trimester

32-33 weken : 3de trimesterechografie

Tijdens deze echografie zal de gynaecoloog de groei van jouw baby uitgebreid controleren. De ligging en de werking van de placenta wordt nogmaals nagekeken. De ligging van de baby wordt bepaald.

Infosessies

Er wordt getracht jou zo goed mogelijk te informeren. Hiervoor zijn er digitale infosessies te vinden over arbeid en bevalling en borstvoeding op onze website.

<https://www.asz.be/nl/zorgaanbod/verloskunde/digitale-infosessies>.

Bekijk op onze website ook zeker eens de virtuele rondleiding op het verloskwartier.

Maandelijks wordt er een rondleiding op de kraamafdeling en het verloskwartier georganiseerd. De rondleiding gaat steeds door op een donderdagavond en duurt 30 minuten. De rondleiding wordt gegeven door een van onze vroedvrouwen. Je kan je hiervoor inschrijven via het formulier dat je terugvindt op onze website. Bekijk de eerdergenoemde digitale sessies al eens vooraleer je deelneemt aan de rondleiding. Er zal gelegenheid zijn om bijkomende vragen te stellen.

35-37 weken : Tweede consultatie bij de vroedvrouw

Tijdens deze consultatie zal de vroedvrouw jou heel veel praktische informatie geven over arbeid en bevalling en de voeding van de baby. Er wordt aangeraden om op voorhand de aangeboden informatie op onze website te raadplegen. Zo wordt deze consultatie de perfecte gelegenheid om onduidelijkheden te verhelderen of om resterende vragen te stellen. De vroedvrouw zal ook nog een vaginale wisser afnemen om groep B Streptokokken op te sporen (GBS). Dit zijn bacteriën die aanwezig kunnen zijn in de intieme zone. Indien je hier positief op test, zal je tijdens de arbeid antibiotica krijgen om jouw baby te beschermen tegen deze bacteriën.



| Notities

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

A.S.Z.

CAMPUS AALST GYNAECOLOGIE

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 66 10

E gynaecologie.asz@asz.be

CAMPUS GERAARDSBERGEN GYNAECOLOGIE

Gasthuisstraat 4

9500 Geraardsbergen

T +32(0)53 43 21 32

E gynaecologie.ger@asz.be

CAMPUS WETTEREN GYNAECOLOGIE

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren

T +32 (0)9 368 82 11

E gynaecologie.asz@asz.be

V.U.: Sabine Siau, algemeen directeur A.S.Z., Merestraat 80, 9300 Aalst