



MATERNITEIT

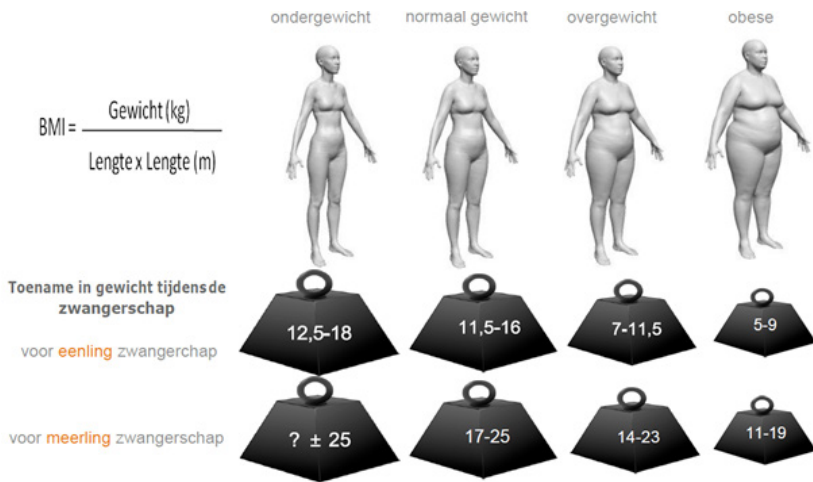
Vroedvrouwen- raadpleging

Intake



Proficiat met jullie zwangerschap! Met deze brochure willen we jullie informeren over enkele belangrijke aandachtspunten tijdens de zwangerschap en het afsprakenverloop voor de komende maanden. Bij vragen of twijfels kunnen jullie steeds terecht op het algemene telefoonnummer van de afdeling Materniteit 016 80 99 17.

VOEDING – LIFESTYLE



Een goede gewichtstoename bekom je met:

- een evenwichtige, gematigde en gevarieerde voeding,
- een gematigde fysieke activiteit (ongeveer 30 minuten meerdere dagen per week).

Voeding



- 1.5 liter water per dag
- Melk- en calciumrijke producten
- Groenten/fruit
- Gepasteuriseerde kazen

- Verhitte vis of vis uit blik

- Verhit en doorbakken vlees
- Gekookte/gebakken eieren



- Alcohol
- Tabak

- Drugs
- Niet-gepasteuriseerde kazen
- Rauwe of gerookte vis, schaal- schelpdieren
- Rauw of niet doorbakken vlees
- (Bereidingen met) rauwe eieren

Volgende dingen mag je gerust eten en drinken, maar overdrijf je best niet mee:

- Frisdranken;
- Koffie;
- Suiker/vetstoffen;
- Drop;
- Leverproducten zoals paté, leverworst.

Tijdens de zwangerschap hoef je niet voor 2 te eten! Je hebt slechts 150 kcal per dag extra nodig wat ongeveer overeenkomt met één belegde boterham.

Een handige app die je kan gebruiken tijdens je zwangerschap is 'Zwangerhap'. Deze app toont je welke voeding en drank wel of niet veilig is.

Fysieke activiteit

- Wandelen, joggen, fietsen, zwemmen, ... is perfect mogelijk.
- Probeer contact sporten te vermijden (gevechtssport, voetbal, basket, ...).

INFECTIES

Rubella

Rubella of rodehond wordt veroorzaakt door het rubellavirus. Het virus wordt via druppeltjes in de lucht overgebracht van persoon op persoon. Een Rubella infectie komt zelden voor in de zwangerschap, omdat in België standaard gevaccineerd wordt voor Rubella en maar liefst 93% van alle zwangeren antistoffen hebben. Aan het begin van de zwangerschap wordt de status van de antistoffen bepaald en indien de concentratie te laag is, word je opnieuw gevaccineerd na de bevalling.

Toxoplasmose

Toxoplasmose of 'de kattenziekte' is een infectieziekte veroorzaakt door de parasiet *Toxoplasma gondii*. Je kan ermee in contact komen door het eten van besmet rauw vlees en rauwe groenten of via uitwerpselen van katten. Eenmaal je toxoplasmose hebt gehad, bent je de rest van je leven immuun voor de ziekte. Aan het begin van de zwangerschap wordt een bloedafname gedaan om na te gaan of je immuun bent voor toxoplasmose.

CMV

CMV (Cytomegalovirus) is een virus waar vaak jonge kinderen mee besmet zijn. U kunt de infectie oplopen door contact met besmet lichaamsvocht zoals speeksel, neusvocht, traanvocht, urine, stoelgang of sperma van besmette personen. Als jouw partner deze infectie oploopt, kan hij je dus ook besmetten. Aan het begin van de zwangerschap wordt een bloedafname gedaan om na te gaan of je immuun bent voor CMV.

Hepatitis B

Hepatitis B is een virale infectie. Aan het begin van de zwangerschap wordt een bloedafname gedaan om na te gaan of je antistoffen hebt voor Hepatitis B. Indien je drager bent van dit virus, wordt jouw baby kort na de geboorte gevaccineerd.

VACCINATIES TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Vaccin	Periode tijdens zwangerschap
Griepvaccin	Vanaf begin zwangerschap tijdens griepseizoen.
Kinkhoest (Triaxis)	Tussen 25-28 weken zwangerschap (ook voor partner en personen die gedurende de eerste 3 levensmaanden veel met de baby in contact komen).
Varicella	Na contact hiermee tijdens de zwangerschap.
Rubella	Na de bevalling indien geen antistoffen.

NIPT

De NIPT is een Niet-invasieve screeningstest voor het opsporen van trisomie 21 (Down syndroom), trisomie 18 (Edwards syndroom) en trisomie 13 (Patau syndroom) bij de baby door het DNA van de baby in het bloed van de moeder te meten. DNA van de baby circuleert in het bloed van de moeder. Vanaf de twaalfde zwangerschapsweek is er doorgaans voldoende DNA van de baby aanwezig. Daarnaast bepaalt de NIPT ook het geslacht van de baby. De test is volledig veilig, er zijn geen risico's voor jou, jouw baby of jouw zwangerschap.

Het resultaat is na maximum 7 kalenderdagen gekend (gerekend vanaf de ontvangst van het bloedstaal in het laboratorium). Je vindt de resultaten van de NIPT in jouw

online medisch dossier via www.mynexuzhealth.be. Je ontvangt ook een kopie van de resultaten via de post. De NIPT labotest wordt terugbetaald in België. Je betaalt zelf nog 8,68€ remgeld als je aangesloten bent bij een Belgisch ziekenfonds.

ECHOGRAFIEËN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Er worden 3 echografieën terugbetaald tijdens de zwangerschap.

Echo 1 (dating echo):

Wanneer: tussen 8 en 10 weken.

Wat:

- Zwangerschapevolutief
- Eenling/meerling
- Zwangerschapduur.

Echo 2 (trimester 1)

Wanneer: tussen 11 en 13 weken.

Wat:

- Anatomie
- NIPT

Echo 3 (trimester 2)

Wanneer: tussen 19 en 21 weken.

Wat:

- Structurele ontwikkeling

Echo 4 (trimester 3)

Wanneer: tussen 30 en 32 weken.

Wat:

- Ligging foetus en placenta
- Groei
- Vruchtwater

Indien er meerdere echografieën nodig zijn om jouw zwangerschap op te volgen, zal jouw arts dit verder met je bespreken. 3D echografieën worden niet standaard uitgevoerd.

OPVOLGINGSSCHEMA ZWANGERSCHAP

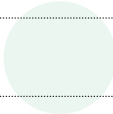
Hieronder vind je het standaard opvolgingsschema voor jouw zwangerschap. Wanneer bijkomende controles nodig zijn, zal jouw arts dit met je bespreken en verdere afspraken vastleggen.

Voor het vastleggen van jouw afspraken binnen ons ziekenhuis (zowel bij de arts als bij de vroedvrouw), kan je terecht via het telefoonnummer van het Medisch Centrum 016 80 95 82.

Periode	Bezoek bij	Bijkomend onderzoek
8 weken	Vroedkundige + (assistent)gynaecoloog	<ul style="list-style-type: none"> • Intake gesprek + dating Echo. • Risico-inschatting. • Counselling down screening.
12 weken	Gynaecoloog	Echo 1. <ul style="list-style-type: none"> • Nekplooiemeting + labo NIPT.
16 weken	Huisarts	Infectie in urine?
20 weken	Gynaecoloog	Echo 2.
24 weken	Huisarts of materniteit RZT	GCT (suikertest).
25 weken	Kennismaking	
28 weken	Huisarts	Triaxis vaccinatie.
30 weken	Gynaecoloog	Echo 3.
32 weken	Vroedkundige RZT	Opstellen geboortewens.
36 weken	Gynaecoloog	<ul style="list-style-type: none"> • Bevestiging ligging. • GBS (vaginale wisser).
38 weken	Gynaecoloog	
39 weken	Materniteit (zo nodig)	Monitor.
40 weken	Materniteit (zo nodig)	Monitor.

NOTITIES

A series of 20 horizontal dotted lines providing space for writing notes.



NOTITIES

Handwriting practice lines on a page with a large decorative 'i' watermark.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10211-NL/jul 2022