



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter



Clinique de la Femme Enceinte
Zwangerschapskliniek

MIJN PERSOONLIJKE PRENATALE PROGRAMMA



De zwangerschap is een belangrijke periode en elke aanstaande ouder verdient een persoonlijke en warme opvolging. Het UMC Sint-Pieter zet zich in om elke aanstaande ouder te ondersteunen door hoogwaardige medische zorg en diensten aan te bieden die zijn afgestemd op hun specifieke behoeften.





De begeleidende brochures bestaan in 3 versies:

- 1 MIJN PERSOONLIJKE PRENATALE PROGRAMMA**
- 2 DE VOORBEREIDING OP DE GEBOORTE
- 3 DE TERUGKEER NAAR HUIS



Clinique de la Femme Enceinte
Zwangerschapskliniek

Inhoudstafel

1. OPVOLGING VOOR DE GEBOORTE

1.1. Opvolging voor de geboorte

- a. Prenatale consultaties
- b. Consultaties door 'Aquarelle'

1.2. Onderzoeken tijdens de zwangerschap

- a. Bloedafnames
- b. Echografieën
- c. De kliniek Verloskunde en monitoring

1.3. Persoonlijke psychologische en sociale begeleiding en zorg vóór je opname

- a. De raadpleging 'Persoonlijke Prenatale Programma'
- b. Psychologische ondersteuning
- c. Sociale steun en begeleiding van Kind en Gezin
- d. De consultatie voorafgaand aan je opname

1.4. Gespecialiseerde consultaties

- a. Borstvoeding
- b. Tabacologie
- c. EPU
- d. Foetale geneeskunde

1.5. Informatiesessies

1.6. De voorbereiding op de geboorte

2. DE DIENST HOOGRISICO ZWANGERSCHAPPEN

- 2.1. Voorstelling van de eenheid 16
- 2.2. Je verblijf 17
- 2.3. Bezoekuren 18
- 2.4. Maaltijden 18
- 2.5. Bevalling 18
- 2.6. Wanneer de arbeid begint 18

3. VERLOSKWARTIER

- 3.1. Geboorteplan 24
- 3.2. Fysiologie van de geboorte 24
- 3.3. Zorg voor iedereen 26
- 3.4. Praktische informatie 26
- 3.5. Het geboorteproces 29
- 3.6. Een episiotomie (knip) 32
- 3.7. Een keizersnede 32
- 3.8. Laattijdig afnavelen 32
- 3.9. Huid op huid 33
- 3.10. De eerste uren 33

4. KRAAMAFDELING

- 4.1. De kamers 38
- 4.2. Bezoekuren 39
- 4.3. Zorg 39
- 4.4. De voeding van je baby 41
- 4.5. Terug naar huis 42
- 4.6. Aangifte van de geboorte 42
- 4.7. Vertrek uit de kraamafdeling 42



1

Opvolging
voor de
geboorte

1.1. Opvolging voor de geboorte

a. Prenatale consultaties

Prenatale consultaties zijn een belangrijk onderdeel van je medische zorg tijdens de zwangerschap. Vanaf de eerste maanden is het belangrijk om regelmatig een gezondheidszorgprofessional te raadplegen om ervoor te zorgen dat je zwangerschap en de ontwikkeling van je baby vlot verlopen.

Elke follow-up en consultatie is afgestemd op de individuele behoeften van elke patiënte én haar medisch dossier. De opvolging kan worden uitgevoerd door een vroedkundige, gynaecoloog of verloskundige, afhankelijk van de situatie van de patiënte.

Als de medische opvolging standaard en zonder complicaties verloopt, kan de vroedkundige de consultaties alleen doen. Hij of zij zorgt ook voor een globale begeleiding bij de zwangerschap. Als er toch complicaties optreden of als een specifieke medische voorgeschiedenis een striktere opvolging vereist, kan er een gezamenlijke controle met een gespecialiseerde arts worden vastgelegd.

Als je een medische voorgeschiedenis of complicaties tijdens de zwangerschap hebt, word je opgevolgd tijdens de consultaties voor hoogrisicozwangerschappen. Die specifieke controles worden uitgevoerd door een team van gespecialiseerde verloskundigen, waardoor je verzekerd bent van hoogwaardige zorg op maat en een persoonlijke follow-up.

Je moet weten dat de professional die je zwangerschap opvolgt niet noodzakelijk degene is die je bijstaat tijdens de bevalling.

b. Consultaties door 'Aquarelle'

Het UMC Sint-Pieter biedt zwangerschapsopvolging aan voor vrouwen in precare situaties die geen sociale zekerheid hebben, via de raadplegingen door Aquarelle. Vroedvrouwen volgende deze patiëntes op in samenwerking met gynaecologen-verloskundigen, K&G en maatschappelijk werkers waardoor ze allesomvattende en specifieke zorg kunnen bieden voor vrouwen in heel precare situaties.

1.2. Onderzoeken tijdens de zwangerschap

Tijdens je zwangerschap worden een aantal onderzoeken uitgevoerd om een gezonde ontwikkeling van je baby te garanderen en om jouw gezondheidstoestand te controleren.

a. Bloedafnames

Je arts of vroedkundige zal je regelmatig bloedtesten voorschrijven om jouw gezondheid en die van je baby te controleren.

b. Echografieën

Tijdens de zwangerschap worden drie echo's aanbevolen, één per trimester (rond 12, 22 en 32 weken). Afhankelijk van je medische situatie kunnen aanvullende echo's worden voorgesteld.

c. De kliniek Verloskunde en monitoring

De kliniek Verloskunde biedt extra follow-up, met name voor monitoring in het geval van pathologieën of als je overtijd bent. Monitoring is een onderzoek dat indien nodig de hartslag van je baby en weeën gedurende 30 tot 60 minuten registreert.



1.3. Persoonlijke psychologische en sociale begeleiding en zorg vóór je opname

We weten dat een zwangerschap ook gepaard gaat met veel vragen en dat het soms nodig is om hulp te zoeken bij administratieve of sociale aspecten.

a. De raadpleging 'Persoonlijke Prenatale Programma'

Deze individuele sessies bieden de mogelijkheid om je zwangerschap, de geboorte en de periode na de bevalling te bespreken met een vroedkundige. Dit is geen medische consultatie, maar een moment om met elkaar te bespreken wat je verwachtingen en behoeften zijn als het over je zwangerschap, bevalling en de periode na de bevalling gaat.

Er worden minstens twee gesprekken voorgesteld: het eerste rond 14-16 weken amenorroe (WA) en het tweede rond 30 weken WA.

b. Psychologische ondersteuning

Je bent zwanger en verwacht een baby: dat brengt veranderingen en vragen met zich mee in jouw leven, je leven als koppel en je leven als gezin. Als bepaalde situaties je bezorgd of bang maken, of je eronder lijdt, praat er dan over met je vroedkundige of arts en de partner voor ouder en kind tijdens de consultaties.

Indien nodig zullen ze je in contact brengen met de dienst Psychologie van het ziekenhuis.

Als je verslaafd bent aan alcohol of andere illegale producten gebruikt, vertel het ons dan. In het UMC Sint-Pieter is er een multidisciplinair team met de naam 'Parentalité Addiction', dat bestaat uit

psychologen en psychiaters, medisch en maatschappelijk werkers, kinderartsen en vroedkundigen, die je kunnen helpen en die speciale zorg zullen bieden aan je baby tijdens de geboorte.

c. Sociale steun en begeleiding van Kind en Gezin

Er is een maatschappelijk werker beschikbaar om je te ondersteunen en je te helpen met alle administratieve formaliteiten.

K&G biedt je Partners voor ouder en kind (Pok) die je ook zullen helpen met administratieve, sociale en educatieve zaken. Vanaf de eerste consultatie krijg je informatie over ontslagbescherming, zwangerschapsverlof, geboortepremies en advies op het vlak van volksgezondheid.

d. De consultatie voorafgaand aan je opname

Tijdens je zwangerschap kun je een consultatie voorafgaand aan je opname inplannen om de administratieve aspecten van je verblijf in het ziekenhuis te regelen. Die is essentieel om je voor te bereiden op de komst van je baby en wordt systematisch ingepland als onderdeel van je persoonlijke opvolging.

1.4. Gespecialiseerde consultaties

a. Gespecialiseerde consultaties over borstvoeding

Om je te helpen zijn er in het UMC Sint-Pieter gespecialiseerde vroedkundigen die je begeleiden bij deze stap.

Als je moeilijkheden ondervindt of meer advies wilt, bieden deze consultaties je een luisterend oor en de expertise die je nodig hebt om succesvol borstvoeding te geven en een sterke band met je baby op te bouwen.

b. Raadpleging tabacologie

Stoppen met roken is essentieel voor de gezondheid van je baby. Ons gespecialiseerde team tabacologie is er om je te helpen.

We bieden consultaties aan om zwangere vrouwen of hun partners te helpen te stoppen met roken. De gespecialiseerde vroedkundige beoordeelt je afhankelijkheid van de sigaret en ontwikkelt samen met jou een persoonlijke strategie, met ondersteuning en advies op maat van jouw situatie.

c. Consultaties van de EPU

De Early Pregnancy Unit (EPU) biedt raadplegingen gespecialiseerd in de algemene behandeling van pathologieën van het eerste trimester van de zwangerschap, meestal vóór 10 tot 12 weken.

De Unit staat niet alleen in voor de medische opvolging maar biedt ook ondersteuning op emotioneel vlak en wil zo patiënten begeleiden en hun moeilijkheden erkennen, ongeacht het feit dat hun zwangerschap nog pril is.

d. Opvolging in de foetale geneeskunde

Bij foetale geneeskunde kan het koppel rekenen op multidisciplinaire zorg voor de pathologie van hun foetus.

Er komt een medisch team tussen dat het koppel begeleidt op medisch, psychologisch en sociaal vlak. De coördinerende vroedkundige is de hoeksteen van de zorg en fungeert als schakel tussen de verschillende partijen en het koppel.



1.5. Informatiesessies

Het UMC Sint-Pieter organiseert prenatale informatiesessies voor alle toekomstige ouders. Vroedkundigen leiden die sessies en gaan dieper in op een aantal onderwerpen:



De zwangerschap

- Fysieke en psychologische veranderingen
- Aanbevelingen op het vlak van voeding, hygiëne en sport

De geboorte

- Het geboorteproces
- De waarschuwingssignalen
- Pijnbestrijding

De borstvoeding

- Praktisch advies over hoe je succesvol borstvoeding kunt geven aan je baby

Je terugkeer naar huis

- Hoe je met een gerust hart kunt genieten van de eerste weken met je baby

Huilbuien, vaardigheden en slaap bij pasgeborenen

- Ritme en slaap bij pasgeborenen

i De sessies zijn dynamisch en interactief en begeleiders zijn ook welkom.

1.6. De voorbereiding op de geboorte

Om je te helpen het beste uit je zwangerschap te halen en je voor te bereiden op de komst van je baby, biedt ons team van vroedkundigen een breed scala sessies die je voorbereiden op de geboorte, op maat van jouw behoeften, in groep of individueel. We bieden de volgende voorbereidende sessies aan:

**ALGEMENE
VOORBEREIDING**



**PRENATALE
YOGA**



**HYPNO-
BIRTHING**



**WORKSHOPS
ROND HET
DRAGEN VAN DE
BABY**



**PRENATALE
MASSAGE**



**VOORBEREIDING
IN HET WATER**





**PRENATALE
FYSIOTHERAPIE**



**MINDFULNESS-
SESSIES**



**VOORBEREIDING
OP EEN
KEIZERSNEDE**



**WORKSHOPS
'VOOR DE EERSTE
KEER MAMA EN
PAPA?'**

We organiseren vier keer per jaar dagen met praktische workshops. Tijdens die dagen bieden we vier workshops aan: over borstvoeding, de rol van de begeleider, de eerste zorgen, het gebruik van een draagdoek.

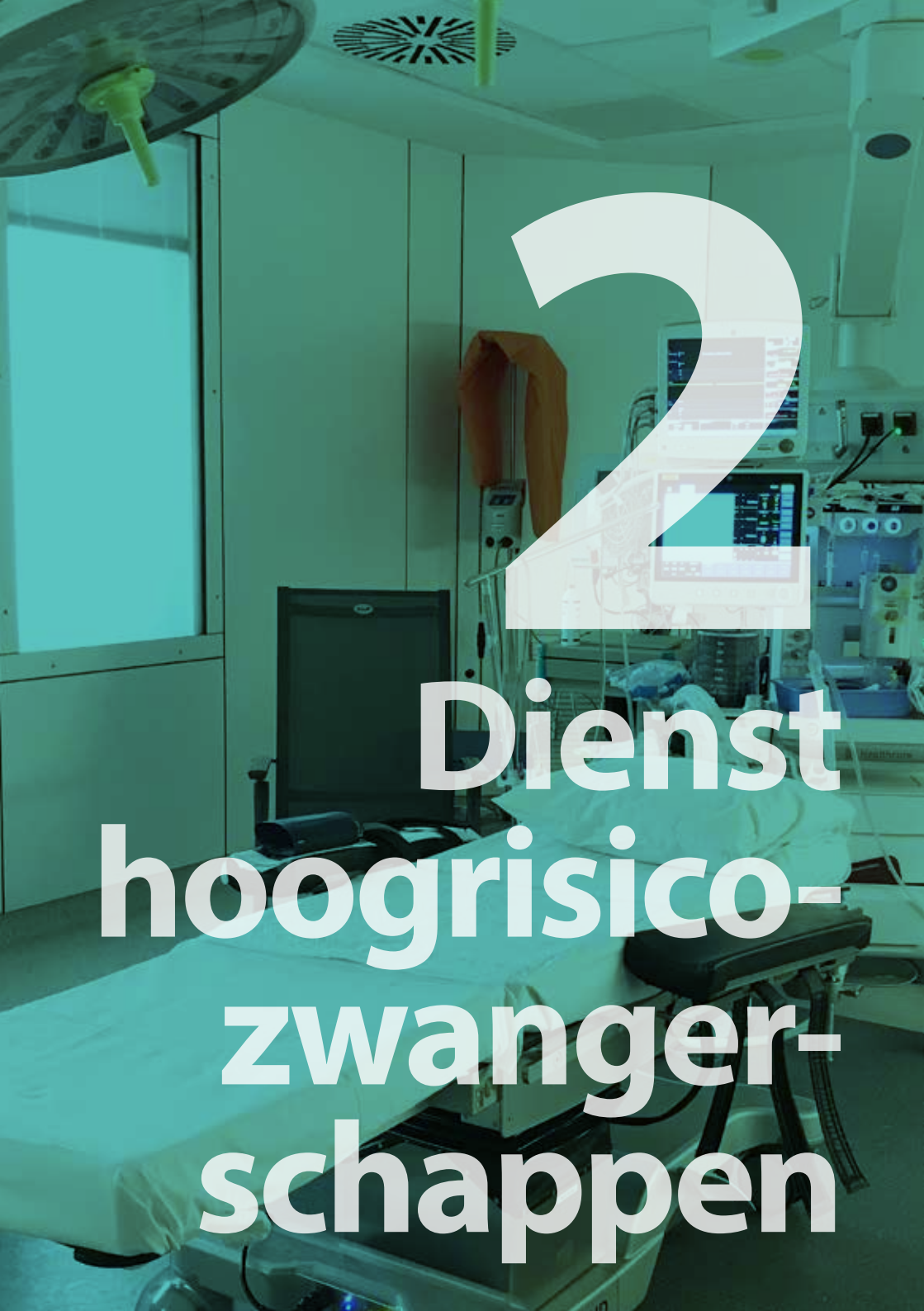
We bieden ook rondleidingen door het verloskwartier en de kraamafdeling om je vertrouwd te maken met de omgeving en je gerust te stellen voor de grote dag.



**BEZOEK
AAN DE
KRAAM-
AFDELING**



Het UMC Sint-Pieter biedt een breed scala aan kwaliteitsdiensten om elke vrouw tijdens haar zwangerschap te ondersteunen. Of het nu gaat om medische consultaties, opvolging op sociaal vlak, informatiesessies of consultaties bij specialisten, wij zetten ons in om jou te geven wat je nodig hebt en je de gepaste ondersteuning te bieden zodat je met een gerust hart kunt genieten van een zorgeloze zwangerschap. Ons team is er om je bij elke stap van dit avontuur te ondersteunen: het zorgt voor een warme en respectvolle begeleiding met een echt luisterend oor.

A teal-tinted photograph of a hospital room. In the foreground, a patient bed with white linens is visible. In the background, there are medical monitors, a large circular light fixture on the ceiling, and various medical equipment. The overall scene is clinical and professional.

2

**Dienst
hoogrisico-
zwanger-
schappen**

Sommige zwangere vrouwen moeten tijdens hun zwangerschap in het ziekenhuis worden opgenomen.

Op onze afdeling krijg je uitgebreide zorg van een gespecialiseerd multidisciplinair team. We zetten ons in om je kwaliteitszorg te bieden, waarbij we rekening houden met jouw emotionele behoeften. Onze opname-eenheid biedt een warm welkom en persoonlijke begeleiding voor elke aanstaande mama.

Ons attente en zorgzame team zorgt ervoor dat je verblijf zo comfortabel en rustig mogelijk verloopt, zelfs als het lang zou duren.

i Voor mama's met premature baby's werken we nauw samen met ons centrum voor neonatologie om de best mogelijke zorg voor moeder en kind te garanderen. Je kunt je baby 24 uur per dag bezoeken in het neonatale centrum en de kinderarts en verpleegkundige ontmoeten die verantwoordelijk zijn voor zijn of haar zorg.

2.1. Voorstelling van de eenheid

Onze eenheid heeft 10 bedden, waarvan 80% eenpersoonkamers zijn.

a. Wie verwelkomen we?

- Zwangere vrouwen met maternale pathologieën zoals dreigende vroeggeboorte of pre-eclampsie enz.
- Zwangere vrouwen met foetale pathologieën, zoals intra-uteriene groeivertraging.
- Patiënten bij wie de bevalling wordt ingeleid en in de fase vóór de arbeid.
- Sommige patiënten in de periode na de bevalling, van wie de baby's worden verzorgd in het neonatale centrum.
- Patiënten met maternale pathologieën die opnieuw moeten worden opgenomen nadat ze de kraamafdeling hebben mogen verlaten.

i Tot slot bieden we specifieke ondersteuning bij perinatale rouw.

b. Ons multidisciplinaire team

We zijn een multidisciplinair team dat er alles aan doet om zo effectief mogelijk jouw behoeften in te lossen. Het team bestaat uit vroedkundigen, gynaecologen, kinderartsen, psychologen, maatschappelijk werkers, lactatiedeskundigen, Pok van K&G, tolken en heel wat andere professionals.

De kwaliteit van de zorg wordt gegarandeerd door onze gespecialiseerde artsen die 24 uur per dag aanwezig zijn.

Elke dag krijg je bezoek van een gynaecoloog en vroedkundige zodat ze je informatie kunnen geven over je eigen gezondheid en die van je baby. Aarzel niet om dan al je vragen te stellen. We bieden ook gespecialiseerde consultaties aan, zoals over anesthesie, infectieziekten enz.

Elke week organiseren we een multidisciplinaire bijeenkomst met specialisten in de foetale geneeskunde, neonatologen en kinderchirurgen.

Om een zo globaal mogelijke ondersteuning te garanderen, wordt er twee keer per week een psychosociaal overleg gehouden. Er is een perinataal psychiater aanwezig, maar er zijn ook psychologen, een Pok van K&G, maatschappelijk werkers en vroedkundigen, om de emotionele en psychosociale behoeften van elke patiënte aan te pakken.



2.2. Je verblijf

Wanneer je wordt opgenomen, beoordelen we je pathologie. Zodra de diagnose is gesteld, schatten we hoelang je verblijf in het ziekenhuis zal duren.

Kamertypes

We bieden twee soorten kamers:

- eenpersoonskamers
- gemeenschappelijke kamers (met 2 bedden)

Wanneer je in het ziekenhuis wordt opgenomen, kun je een keuze maken op basis van wat je verzekering dekt.

i Er mag overdag altijd een begeleider bij je blijven van 8 tot 20 uur en hij of zij mag zelfs bij jou blijven slapen als je een eenpersoonskamer hebt.

Als je begeleider 's nachts bij je wil blijven, geldt er een toeslag. Informatie over betalingsregelingen kun je vragen bij de afdeling Opnames.

Elke kamer heeft een telefoon, tv, koelkast, kluis voor je persoonlijke spullen en een eigen badkamer. Voor gemeenschappelijke kamers zijn er koptelefoons te koop bij de receptie van het ziekenhuis (zaal 404).

We hebben ook een ontspanningsruimte voor patiënten en hun familie.



2.3. Bezoekuren

Een begeleider mag van 8 uur 's ochtends tot 8 uur 's avonds bij je blijven (en als je een eenpersoonskamer hebt, mag hij of zij blijven slapen). De bezoeken lopen van 13.00 tot 20.00 uur voor broers en zussen en andere bezoekers. Bezoek is niet toegestaan tijdens een behandeling, een doktersbezoek of de aanwezigheid van een andere gezondheidszorgprofessional van het ziekenhuis.

2.4. Maaltijden

Je kunt een maaltijd voor je begeleider bestellen bij de receptie van het ziekenhuis, maar die moet je de dag op voorhand aanvragen.

2.5. Bevalling

Het kan dat je baby geboren wordt tijdens je verblijf. Als je baby te vroeg geboren wordt, moet hij of zij worden behandeld op de neonatale afdeling (NIC). We zullen er alles aan doen om ervoor te zorgen dat je zo snel mogelijk bij je baby kunt zijn en zoveel mogelijk tijd met hem of haar kunt doorbrengen.

Om je te helpen je voor te bereiden op de geboorte van je baby, bieden we:

- Een persoonlijke voorbereiding op de geboorte;
- Een bezoek van een kinderarts om je vragen over je toekomstige baby te beantwoorden;
- Een bezoek van een anesthesist;
- Een bezoek aan het neonatale

centrum en het verloskwartier;

- Een maatschappelijk werker en/of psycholoog die langskomt en je kan begeleiden tijdens je verblijf;
- Een bezoek van een medewerker van K&G.

2.6. Wanneer de arbeid begint

We zijn er ook om je vanaf het begin van die arbeid te ondersteunen, door je persoonlijke begeleiding te bieden en je te voorzien van gepast materiaal (ballen, klimrek, dilatatiebaden).







We heten je van harte welkom op onze eenheid. Als je nog andere vragen hebt, aarzel dan niet om ze aan je vroedkundige te stellen.



3

Verlos-
kwartier

We willen graag van de gelegenheid gebruikmaken om ons verloskwartier aan je voor te stellen.

De zorgverlener die je tijdens je zwangerschap begeleidt, is ook beschikbaar om al je vragen te beantwoorden.

Op onze afdeling zetten we ons in om je zorg van hoge kwaliteit te bieden, gebaseerd op essentiële menselijke en professionele waarden. Elke vrouw, elke pasgeborene, elk gezin staat centraal in onze benadering en we doen er alles aan om aan je specifieke noden te voldoen en je tegelijkertijd een veilige en zorgzame omgeving te bieden.

i Die filosofie heeft ertoe geleid dat we je de mogelijkheid geven om in het verloskwartier vergezeld te worden door **twee mensen van jouw keuze.**

3.1. Geboorteplan

Wij zijn er echt van overtuigd dat elke vrouw zorg verdient die specifiek op haar is afgestemd. Daarom bieden we je een persoonlijke behandeling die niet alleen rekening houdt met je medische behoeften, maar ook met je verwachtingen, voorkeuren en waarden.

De vroedkundige die je ontmoet tijdens je traject voor gepersonaliseerde prenatale zorg zal je helpen om je geboorteplan op te stellen. Zo kun je je verwachtingen en wensen uitspreken. We vragen je om het plan mee te brengen op de dag van je bevalling.



3.2. Fysiologie van de geboorte

We willen graag de natuurlijke evolutie van de bevalling in de hand werken door respectvolle, zorgzame ondersteuning te bieden tijdens het hele bevallingsproces. Onze verloskamers zijn ontworpen en ingericht met dat idee in gedachten. Ze zijn aangenaam en uitgerust met hoogwaardig materiaal om jouw welzijn en dat van je baby te garanderen, terwijl je tegelijkertijd een ontspannen en rustige sfeer kunt creëren.

Er zijn ook baden om de weeën te verzachten. In alle kamers is er materiaal om je een comfortabele houding te helpen vinden (ballen, kussens in verschillende vormen, gymnastiek-rekken, vloermatten, hangende lianen, maar ook draadloze monitoring om de hartslag van de baby te volgen terwijl je je kunt bewegen).

i Aarzel niet om je vroedkundige te vragen je te helpen om het materiaal dat beschikbaar is te gebruiken.

Om je een beter beeld te geven van onze omgeving, is er een virtuele tour van onze kamers beschikbaar op onze website: www.stpierre-bru.be

Als muziek je helpt te ontspannen, zijn sommige kamers en de zaal voor de keizersnedes uitgerust met geluidsinstallaties. Als je dat wilt, kun je ook je eigen muziek meenemen. Aarzel niet om persoonlijke voorwerpen mee te nemen, zoals een nachtlampje, een afbeelding of foto, om je te helpen een

geruistellende eigen omgeving te creëren.

We hebben verschillende methoden om je te helpen de weeën onder controle te houden:

- **Een ruggenprik:** Er is 24 uur per dag een anesthesist beschikbaar om een ruggenprik toe te dienen. Met deze techniek, die de pijn in het onderlichaam vermindert zonder je bewustzijnstoestand te veranderen, kun je ontspannen terwijl je aanwezig en actief blijft tijdens het geboorteproces. We bieden een epidurale aan waarbij je nog een beetje mobiel kunt zijn en die houdingen mogelijk maakt die zijn aangepast aan het verloop van de bevalling. Sommige anesthesisten voeren ook een 'walking epidural' uit, dus aarzel niet om met de zorgverleners te praten die je begeleiden.
- **MEOPA (lachgas):** Het gaat om een gas met distikstofoxide. Het heeft een pijnstillend en ontspannend effect.
- **2 baden:** Gebruik van warm water om de weeën te verzachten en ontspanning in de hand te werken.
- **Al het materiaal** dat je nodig hebt om nog te bewegen hoe jij het wilt.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Wanneer moet je naar het verloskwartier?

- Als je **vocht verliest**, zelfs een kleine hoeveelheid (als je de slijmprop verliest, hoef je niet naar het ziekenhuis te komen).
- Als je al langer dan een uur **regelmatige, intense weeën** hebt (zwaar moeten ademen, moeite met spreken tijdens de wee). Het is altijd moeilijk om te weten wanneer je naar het verloskwartier moet komen als de arbeid begint. Vertrouw op jezelf, kijk wat je nodig hebt. Als je denkt dat je hulp nodig hebt, zijn we altijd beschikbaar.
- Als je **vers** (helderrood) **bloed verliest**.
- Als je **je baby minder voelt bewegen**.
- Als je **hoofdpijn** of andere verontrustende symptomen hebt.

i **Neem bij twijfel contact op met ons onthaal op 02/535.49.86.**



3.3. Zorg voor iedereen

Toegang tot kwaliteitsvolle zorg moet een universeel recht zijn, voor iedereen. We zetten ons in om ongelijkheden op het vlak van gezondheid actief te bestrijden door alle vrouwen en hun pasgeboren baby's toegang te bieden tot hoogwaardige zorg, zonder discriminatie. Wat je afkomst, sociale situatie of levenstraject ook is, wij zetten ons in om je zorg te bieden die je waardigheid en



rechten respecteert, op een eerlijke en inclusieve manier.

De gezondheid van een vrouw en die van haar pasgeborene kunnen niet los van elkaar worden gezien. We zijn voorstander van een interdisciplinaire aanpak, waarbij alle professionals – gynaecoloog, vroedkundige, anesthesist, kinderarts, psycholoog en anderen – nauw samenwerken om je de best mogelijke zorg te bieden. Die samenwerking tussen

de verschillende specialisaties garandeert uitgebreide en harmonieuze zorg om aan al je behoeften te voldoen.

Wij geloven dat elke vrouw, elke baby en elk gezin kwaliteitszorg en warme ondersteuning verdient. We doen er alles aan om je ervaring met ons zo positief mogelijk te maken, waarbij we je rechten respecteren en op een menselijke en professionele manier aan je verwachtingen voldoen.



3.5. Het geboorteproces

Een kind op de wereld zetten, verloopt in verschillende stadia:

- **De latente fase**
- **De actieve fase**
- **De uitdrijvingsfase**
- **De bevalling**
- **Onmiddellijk na de bevalling**

a. De 'latente' fase

De 'latente' fase (voor de arbeid) wordt gedefinieerd door de eerste pijnlijke samentrekkingen van de baarmoeder. In het begin zal de tijd tussen de weeën niet altijd hetzelfde zijn en lijken sommige weeën feller dan andere. Die fase is nuttig om de baarmoederhals te verzachten en verkorten en vervolgens het openen ervan in de hand te werken.

De duur van die latente fase verschilt sterk van vrouw tot vrouw: ze kan een paar uur duren, een tijdje stoppen (zelfs een paar dagen) en dan opnieuw beginnen.

Het is mogelijk dat je tijdens die latente fase in het ziekenhuis belandt. Als de baarmoedermond niet voldoende veranderd is, kunnen we voorstellen dat je na een geruststellend klinisch onderzoek naar huis gaat en terugkomt als de arbeidsfase actiever is.

Als je bij ons aankomt, word je altijd ontvangen door een vroedkundige in onze ontvangstruimte. Hier kunnen we je situatie bekijken en beslissen of het al dan niet tijd is om naar de verloskamer te gaan.

HULP

Wat kun je doen tijdens deze fase?

- Vraag aan je begeleider om bij je te blijven zodat je je beter kunt ontspannen.
- Ontspan je tijdens de weeën en probeer **rustig in en uit** te ademen. Vraag aan je begeleider om je te **masseren waar het pijn doet**.
- Aarzel niet om een **warm bad** te nemen als dat helpt (maximaal 37°).
- Probeer nog in **beweging** te blijven om de arbeid te stimuleren en weeën op te vangen.
- Wissel perioden van **beweging** af met **rustmomenten**.
- Blijf (lichte maaltijden) **eten en drinken** om de energie te krijgen die je nodig hebt voor de bevalling.

i We hebben een waterfontein in de gang van de verloskamer, neem gerust een waterflesje mee om bij te vullen.

b. De actieve arbeidsfase

De actieve arbeidsfase is een belangrijke fase in de bevalling, waarin de weeën regelmatig, intenser en dichter bij elkaar opkomen. Tijdens die fase gaat de baarmoederhals geleidelijk open zodat de baby kan indalen in het bekken. Ons zorgteam is er om je te begeleiden, je te steunen en je te helpen dit moment vol vertrouwen en kalm door te komen. Het doel van de actieve fase is om volledige ontsluiting van je baarmoederhals te bereiken.

Tijdens de arbeid respecteren we jouw ritme. Als de gezondheid van jou of je baby dat vereist, moeten we soms meer actieve, gemedicaliseerde zorg bieden. Als dat het geval is, leggen we de situatie aan je uit en stellen we samen met jou een actieplan op. Bij onze ondersteuning staan jouw toestemming en jouw keuzes centraal.

C. De uitdrijvingsfase

De uitdrijvingsfase is de laatste fase van de bevalling. Zodra de baarmoederhals volledig geopend is, voel je weeën die langer uit elkaar liggen maar krachtiger zijn, waardoor je de drang krijgt om te persen. Die weeën helpen de baby om in te dalen en naar buiten te komen. In de meeste gevallen komen pasgeboren baby's met het hoofd eerst naar buiten, maar ons team is ook opgeleid om zogenaamde 'stuitliggingen' te begeleiden. Het team zal je tijdens deze fase begeleiden, ondersteunen en aanmoedigen, zodat je onder de best mogelijke omstandigheden kunt bevallen van je baby. We moedigen

vrouwen aan om de positie te kiezen en aan te voelen die het beste bij hen past (op hun zij, op handen en voeten, gehurkt, op hun rug enz.) Onze teams volgen momenteel opleidingen om onder bepaalde omstandigheden een onderwaterbevalling mogelijk te maken.







3.6. Een episiotomie (knip)

Die vraag wordt ons vaak gesteld, maar je moet weten dat ons team niet systematisch een knip uitvoert. Ons aantal episiotomieën ligt trouwens bijzonder laag vergeleken met het nationale gemiddelde. Aarzel niet om onze geboortecijfers op onze website te raadplegen. Ze weerspiegelen ons zorgbeleid.

3.7. Een keizersnede

Als er een keizersnede nodig is, zijn er twee kamers voor keizersnedes direct op onze afdeling, zodat we je de best mogelijke ondersteuning kunnen bieden. We geven de voorkeur aan een zachte keizersnede door je, als je dat wilt, de geboorte van je kind te laten zien via een klein raampje in het operatieveld. We leggen je pasgeborene baby meteen op je huid. Je kunt ook muziek opzetten om je zo goed mogelijk te voelen.

3.8. Laattijdig afnavelen

Zodra je baby geboren is, geven we de voorkeur aan het laat afklemmen van de navelstreng, zelfs bij een keizersnede. Daardoor kan je baby zich geleidelijk aanpassen aan het leven buiten de baarmoeder.

i Indien nodig hebben we een reanimatietafel die we kunnen gebruiken om de pasgeborene te verzorgen zonder de navelstreng door te snijden.



3.9. Huid op huid

Vanaf de geboorte ligt je baby op je huid tegen je aan. Dankzij dat intieme contact kun je je baby met zachtheid en respect verwelkomen. Huid-op-huidcontact kan ook worden gedeeld met de papa of degene die je vergezelt.

3.10. De eerste uren

In de eerste uren van het leven van je baby, neem je de tijd om hem of haar te observeren. Die eerste blikken zijn intens en magisch. Je baby zal aangeven dat hij klaar is om gevoed te worden. Als je ervoor kiest om borstvoeding te geven, is dit het ideale moment voor je eerste voeding. Als je voor flesvoeding kiest, krijgt hij voor de eerste keer een flesje.

In sommige gevallen heeft de baby speciale zorg nodig. Hij wordt dan onderzocht en verzorgd door de kinderarts, maar zodra zijn toestand dat toelaat, wordt hij weer bij jou op de huid gelegd. We zijn voorstander van het concept van 'constante aanwezigheid' voor jou en je baby, en er is een verzorgingstafel beschikbaar in al onze verloskamers. Bij een overplaatsing naar neonatologie zorgen we ervoor dat de ouders aanwezig kunnen zijn en raden we huid-op-huidtransfers aan.

Na de bevalling blijven de moeder en de pasgeborene ongeveer 2 uur in de verloskamer om ze goed in de gaten te houden voordat ze naar de kraamafdeling worden gebracht. Dat kan ook korter of langer zijn, afhankelijk van je gezondheidstoestand.







We hopen dat deze informatie je wat antwoorden en gemoedsrust geeft voordat je de verloskamer ingaat. Aarzel niet om contact met ons op te nemen als je nog vragen hebt. Jouw welzijn en dat van je baby is onze prioriteit.

A photograph of a man and a woman holding a newborn baby. The man is standing behind the woman, smiling down at the baby. The woman is holding the baby in her arms, looking down at it. The baby is wrapped in a white cloth. A large, semi-transparent number '4' is overlaid on the right side of the image.

4

**Kraam-
afdeling**

We hebben twee kraameenheden, eenheid 608 en eenheid 508. De zorg is precies hetzelfde, maar het team en de indeling van de afdeling zijn anders. Elke eenheid heeft 20 moeder-baby-bedden.

De Koala-unit, die deel uitmaakt van de neonatologie, grenst aan kraamafdeling 608. Hier zorgen we voor mama's en baby's van wie de baby's speciale zorg nodig hebben. Pasgeboren baby's worden er verzorgd door kinderverpleegkundigen en mama's krijgen er dezelfde zorg van de vroedkundigen als op een kraamafdeling.



4.1. De kamers

Bij de kraameenheden 608 en 508 kun je kiezen uit twee kamertypes:

- een gemeenschappelijke kamer met 2 bedden (gedeelde douche)
- een eenpersoonskamer tegen een supplement (extra kost)

Alle kamers zijn uitgerust met een toilet, televisie, telefoon, koelkast en kluisje voor waardevolle spullen.

In een gemeenschappelijke kamer kan de co-ouder van 8 uur 's ochtends tot 8 uur 's avonds blijven. In een eenpersoonskamer

kan hij of zij bij jou overnachten. Er wordt een toeslag in rekening gebracht. De broers en zussen van de pasgeborene worden vanaf het middaguur samen met de co-ouder toegelaten om s' ochtends verzorgingsrituelen te kunnen uitvoeren.

Tenzij de arts iets anders aanvraagt, krijg je standaardmaaltijden zodra je aankomt op de kraamafdeling.

i Als je een speciaal dieet moet volgen, kan dat worden samengesteld door een van de diëtisten van het ziekenhuis.

4.2. Bezoekuren

Ons beleid voor de bezoeken op de kraamafdeling waarborgt de kwaliteit en continuïteit van de zorg en zorgt ervoor dat borstvoeding en rust voor gezinnen en baby's aangemoedigd worden.

Op dit moment zijn er maximaal twee bezoekers per gezin per dag toegestaan tussen 15.30 en 20.00 uur. De bezoeken kunnen veranderen.

i Als je twijfelt, kun je je vragen stellen aan de zorgverlener die je zwangerschap opvolgt. Je kunt ook de website van het UMC Sint-Pieter bezoeken, of bellen naar de kraamafdeling (02/535.46.94 of 02/535.43.15) voor de meest recente informatie.

4.3. Zorg

De vroedkundigen zullen je begeleiden bij je eerste stappen als ouder, om je te helpen bij de overgang naar huis.

We proberen jouw zorg en die van je pasgeborene te organiseren rekening houdend met de rust die je nodig hebt als jonge mama en het ritme van je pasgeborene.

Elke dag zal je referentievroedkundige zich bij jou melden en ze zal jou haar rechtstreekse telefoonnummer geven. Op die manier kun je haar bellen wanneer je baby wakker is en je klaar bent voor de verzorging, of wanneer je hulp nodig hebt of andere vragen hebt.

Een kinderarts zal je baby onderzoeken op de eerste en laatste dag van je verblijf



op de kraamafdeling, indien mogelijk tegelijkertijd met de verzorging, om het ritme van je baby te respecteren.

Soms worden er onderzoeken voor je pasgeborene voorgeschreven en aan jou uitgelegd.

Vanaf het begin kun je een actieve rol spelen in de verzorging van je baby. We begeleiden je bij het verschonen, voeden en geruststellen van je baby.

De vroedkundigen staan klaar om je vragen te beantwoorden en je te helpen te begrijpen wat je baby nodig heeft.





Ze zullen je helpen om de verschillende fases van slapen en waken te herkennen, de tekenen dat je baby klaar is om te gevoed te worden, je begeleiden bij het interpreteren van zijn gehuil en je een paar tips geven om hem gerust te stellen. Ze laten je zien op welke signalen je moet letten om te controleren of het voeden van je pasgeborene goed gaat.

Als je dat wilt, kan een fysiotherapeut naar je kamer komen om samen met jou te beginnen met je postnatale fysiotherapie, waarbij je een paar oefeningen krijgt om zelf te doen. We werken ook nauw samen met de Perineumkliniek en de vroedkundige die verantwoordelijk is voor deze eenheid kan je tijdens je verblijf bezoeken als dat nodig is.

Tijdens je verblijf willen we je de best mogelijke zorg bieden, terwijl we je gezondheidstoestand in de gaten houden en je de psychologische steun geven die je nodig hebt.

4.4. De voeding van je baby

Onze kraamafdeling heeft het label 'Babyvriendelijk ziekenhuis' gekregen. We hebben er dan ook voor gekozen om borstvoeding te promoten vanwege de vele voordelen ervan, terwijl we ouders die ervoor hebben gekozen om hun baby flesvoeding te geven of die dat om medische redenen moeten doen, respecteren en ondersteunen. De keuze om je baby borst- of flesvoeding te geven is aan jou en wordt gerespecteerd.

Tijdens de zwangerschap worden informatiesessies en consultaties over borstvoeding georganiseerd om je te helpen je keuze te maken.

4.5. Terug naar huis

Zodra je de kraamafdeling verlaat, moedigen we je aan om te zorgen voor persoonlijke ondersteuning in je vertrouwde omgeving met een onafhankelijke vroedkundige die jouw ritme en dat van je baby zoveel mogelijk zal respecteren. Ze kan luisteren naar eventuele vragen die je thuis hebt en ervoor zorgen dat het goed gaat met jou en je baby. Het ziekenfonds betaalt die bezoeken terug, met uitzondering van het gebruikte materiaal en een bijdrage in de reiskosten.

Als je hulp krijgt van het OCMW (ziekenfonds en vignetten), worden de bezoeken ook terugbetaald.

Als je niet bent aangesloten bij het ziekenfonds, worden deze bezoeken niet vergoed, maar in bepaalde situaties kan de vroedkundige van de vereniging 'Aquarelle' deze bezoeken gratis uitvoeren.

Tijdens je prenatale controle krijg je de informatie die je nodig hebt zodat je al contact kunt opnemen met een vroedkundige voor verzorging na de bevalling. De kraamafdeling regelt de overgang naar een vroedkundige van je keuze of van het team van de vroedkundigen die samenwerken met het ziekenhuis (die dezelfde zorgfilosofie delen).

4.6. Aangifte van de geboorte

De ouders moeten de geboorte aangeven op afspraak bij een ambtenaar van de burgerlijke stand binnen veertien dagen na de geboorte op de kantoren van de stad Brussel:

KANTOREN VAN DE STAD BRUSSEL

Anspachlaan 6
1000 Brussel
Van maandag tot vrijdag
Van 8.30 uur tot 12.30 uur

De Partners voor ouder en kind van Kind & Gezin kunnen je begeleiden en informeren als je vragen hebt over dit onderwerp.

4.7. Vertrek uit de kraamafdeling

Je kunt meestal tussen 12.00 en 14.00 uur uit het ziekenhuis vertrekken.

De vroedkundige of gynaecoloog beantwoordt je laatste vragen, controleert hoe de borstvoeding verloopt en je gezondheidstoestand, en schrijft anticonceptie voor als je dat wilt. De kinderarts onderzoekt je baby en geeft je zijn of haar dossier.

We overhandigen je je medisch dossier zodat je het aan de vroedkundige kunt geven die je dan thuis komt bezoeken.

i Als je bij thuiskomst vragen of problemen hebt, helpen de vroedkundigen van de afdeling je nog graag verder. Je kunt ze zeven dagen op zeven en 24 uur per dag telefonisch bereiken.





Campus Hallepoort

Hoogstraat 322, 1000 Brussel
+32 (0)2 535 31 11

www.stpierre-bru.be