

Bevallen in het Anna Paviljoen

Controles op de polikliniek.....	2
Uw afspraak.....	2
Medewerkers polikliniek Verloskunde.....	2
De controles.....	3
Echoscopie.....	4
Vorbereiding en praktische zaken tijdens de zwangerschap.....	4
Vorbereiding op de bevalling.....	4
Kraamhulp.....	5
Zwangerschapsverlof en financiële zaken.....	5
De bevalling.....	6
Klinisch en poliklinisch bevallen.....	6
Naar het ziekenhuis.....	7
Tijdens de bevalling.....	8
Ingrepen tijdens de bevalling.....	8
Naar huis.....	10
Na de bevalling.....	10
Voeding van de baby.....	10
10 Vuistregels borstvoeding van UNICEF en WHO.....	10
Aangifte doen.....	11
Kinderdagverblijf.....	11
Bezoektijden Anna Paviljoen.....	11
Enkele weken na de bevalling.....	12
Zorg voor de moeder.....	12
Zuigelingen­zorg.....	12
Seksualiteit en zwangerschap.....	13
Vragen?.....	14

Een zwangerschap duurt meestal negen maanden. Dat is 40 weken gerekend vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie. In deze negen maanden groeit een bevruchte eicel uit tot een baby. In het lichaam van de moeder verandert er veel tijdens deze periode. Om de zwangerschap en bevalling zo goed mogelijk te laten verlopen, is er ‘zwangerschapszorg’ nodig voor moeder en kind.

Zwangerschapszorg is zorg die vóór de geboorte gegeven wordt. In deze folder geven wij u informatie over deze ‘prenatale zorg’, over de zwangerschapsperiode, over bevallen in OLVG en over de eerste periode na de bevalling. Wij hopen dat het lezen van deze folder bijdraagt tot een goede voorbereiding op uw bevalling. Een goede voorbereiding kan teleurstelling achteraf vaak voorkomen

Komt u bij ons bevallen?

Wij staan voor u klaar met een team van professionals. Het kan voorkomen dat uw bevalling plaatsvindt op een andere OLVG locatie dan in eerste instantie met u is afgesproken. Soms kunnen wij uw bevalling beter begeleiden op onze locatie in West en soms in Oost. Een goede bevalling waarbij wij de best mogelijke zorg voor u en uw kind kunnen leveren staat hierbij voorop. We danken u bij voorbaat voor uw begrip.

Controles op de polikliniek

Uw afspraak

Om het poliklinisch spreekuur zo vlot mogelijk te laten verlopen, vragen wij u op de volgende punten te letten:

- Houdt u zich aan de tijd van de afspraak. Wij proberen te voorkomen dat er lange wachttijden ontstaan voor u en anderen.
- Neem altijd uw inschrijfmapje met afsprakenkaart en patiëntenpas mee. Als u nog geen patiëntenpas van OLVG heeft, laat u dan vóór uw afspraak bij de Inschrijfbalie bij de hoofdingang een pas maken. Dit kan ongeveer tien minuten duren. Op de patiëntenpas komt uw foto te staan. Deze foto wordt ter plekke bij de Inschrijfbalie gemaakt.
- Meld u bij de balie van de polikliniek Verloskunde, op polikliniekplein P1.
- Als u verhinderd bent, verzoeken wij u dit zo spoedig mogelijk, maar uiterlijk 24 uur voorafgaand aan uw afspraak, door te geven aan de polikliniek Verloskunde.

Het is belangrijk dat de gegevens op uw patiëntenpas juist zijn. Heeft u al een patiëntenpas maar zijn uw gegevens gewijzigd (naam, adres, verzekering, huisarts), geef dit dan door bij de balie van de polikliniek Verloskunde.

Medewerkers polikliniek Verloskunde

Op de polikliniek Verloskunde ziet u veel mensen, die allemaal hun eigen taak hebben.

Polikliniekmedewerkers / doktersassistenten

Zij zitten achter de ontvangstbalie en zorgen er onder andere voor dat de gynaecoloog of verloskundige op de hoogte is van uw komst. Bij hen meldt u zich altijd eerst als u op de

polikliniek komt. Ook assisteren zij de artsen. Zij maken afspraken voor eventueel verder onderzoek en een volgende controle.

Gynaecologen en verloskundigen

Zij zijn verantwoordelijk voor de medische zorg. Tijdens de zwangerschapscontroles op de polikliniek kunt u met verschillende gynaecologen en verloskundigen te maken krijgen.

Arts-assistenten

In OLVG werken arts assistenten. Dit zijn artsen die zich specialiseren tot gynaecoloog of dat in de toekomst gaan doen. Tijdens hun opleiding werken ze op verschillende afdelingen. Het kan gebeuren dat u een wisseling van arts-assistenten meemaakt gedurende de periode dat u op de polikliniek onder behandeling bent.

Coassistenten en verloskundigen in opleiding (VIO)

OLVG is een opleidingsziekenhuis. Een coassistent is in opleiding tot basisarts, een VIO is een verloskundige in opleiding. Dit houdt in dat u niet alleen door uw arts of verloskundige maar ook door een coassistent of VIO onderzocht kunt worden. Heeft u daar bezwaar tegen dan kunt u dit aan de arts of verloskundige laten weten. Met uw wensen wordt zo veel mogelijk rekening gehouden.

Echoscopisten

Zij verrichten het echo-onderzoek.

Lactatiekundigen/verpleegkundigen

Zij geven advies over en ondersteuning bij het geven van borstvoeding aan uw kind.

De controles

De gynaecoloog of de verloskundige verricht de eerste controle. Hij/zij:

- stelt u een aantal vragen over uw medische en verloskundige voorgeschiedenis en eventueel medicijngebruik.
- controleert uw bloeddruk.
- verricht een onderzoek om de grootte van de baarmoeder vast te stellen.
- maakt eventueel een uitstrijkje van de baarmoedermond. Dit is afhankelijk van uw voorgeschiedenis.
- laat bloed afnemen voor onderzoeken.
- controleert eventueel uw urine en gewicht.

Afhankelijk van de resultaten van het onderzoek bepaalt de gynaecoloog/ verloskundige in overleg met u wie van hen de volgende controles gaat verrichten. Bij een normale zwangerschap vindt de eerste controle plaats bij 10 weken en vervolgens bij 16, 20 (echo), 24, 30, 34, 38 en zonodig bij 40 en 41 weken zwangerschap.

Tijdens de eerste controle, waarbij ook een echo (echoscopie) gemaakt wordt, heeft u een uitgebreid gesprek met een polikliniek medewerker.

In dit gesprek komen allerlei onderwerpen aan de orde met betrekking tot uw zwangerschap en krijgt u informatie over de werkwijze op de polikliniek.

Bij de volgende bezoeken wordt volstaan met de controle van:

- uw bloeddruk
- de groei van uw kind
- de harttonen van uw kind.

Ander onderzoek, zoals gewicht/urine/ bloed/echo, wordt alleen gedaan als daar een speciale reden voor is. Tijdens het bezoek heeft u gelegenheid om vragen te stellen.

Rond de 24e en 36e week krijgt u een afspraak met een verpleegkundige/ lactatiekundige. Zij heeft met u een gesprek over het geven van borstvoeding. Bovendien krijgt u informatie over de kraamafdeling en de verloskamers. Aan de orde komt ook hoe u zich voelt, wat te doen bij klachten en bij welke klachten het raadzaam is om contact op te nemen met het ziekenhuis. Zij meet ook uw bloeddruk en luistert naar de harttonen van uw baby.

Echoscopie

De groei van uw baby wordt geschat aan de hand van de uitzetting van de buik. Soms is echter ook een echoscopisch onderzoek gewenst. Tijdens dit onderzoek wordt de baby via geluidsgolven op een tv-scherm zichtbaar gemaakt. Er zijn geen risico's verbonden aan dit onderzoek.

Op de polikliniek is de folder 'Echoscopie tijdens de zwangerschap' verkrijgbaar. Wij kunnen u helaas geen opname van de echo meegeven.

Vorbereiding en praktische zaken tijdens de zwangerschap

Vorbereiding op de bevalling

Lezen over zwangerschap en bevalling

Hoe bij u de bevalling gaat verlopen kan niemand u voorspellen. Wel kan het nuttig zijn er iets over te lezen. Achterin deze folder vindt u een boekenlijst. Heeft u vragen over uw bevalling, dan kunt u die met uw arts of verloskundige bespreken.

Voorlichting 'de eerste weken'

U ontvangt van de verloskundige een voorlichtingspakket. Deze informatie gaat in op allerlei zaken waarmee u in de eerste weken na de bevalling wordt geconfronteerd. Diverse onderwerpen komen aan bod, zoals het geven van borstvoeding en de verzorging van de baby. Ook de verzorging van de moeder komt uitgebreid aan de orde.

Zwangerschapscursus

Een zwangerschapscursus kan nuttig zijn als voorbereiding op de bevalling. U kunt er tijdens het spreekuur bij de verloskundige naar vragen. In OLVG worden geen zwangerschapscursussen gegeven.

Voorlichtingsbijeenkomst over borstvoeding

Tijdens de zwangerschap kunt u zich laten informeren over de praktische aspecten van borstvoeding. In OLVG organiseert de lactatiekundige twee keer per maand een voorlichtingsbijeenkomst. De data van de bijeenkomsten vindt u op het aanplakbiljet bij de

polikliniek Verloskunde of op de website van OLVG (www.olvg.nl). U kunt zich opgeven voor de bijeenkomst via 020 599 40 22 of lactatiekundige@olvg.nl

Tijdens deze tweewekelijkse voorlichting over borstvoeding tonen we ook een film over de verloskamers. U kunt de verloskamers niet van tevoren komen bekijken, vanwege de grote drukte op deze afdeling.

Cursus 'Leer je baby kennen'

Als voorbereiding op de geboorte van je baby is er voor zwangere vrouwen en hun partner die onder behandeling zijn van een gynaecoloog in OLVG de cursus 'Leer je baby kennen'. Deze cursus wordt door OLVG aangeboden in samenwerking met het project Rondom de Geboorte van de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de Stichting Amsterdamse Gezondheidscentra (SAG). Informatie en aanmelden via www.rondomdegeboorte.nl

Kraamhulp

Informeer bij uw zorgverzekeraar voor welke kraamhulp u in aanmerking komt. Wanneer u het kraambed (gedeeltelijk) in het ziekenhuis moet doorbrengen kunt u vaak alsnog in aanmerking komen voor kraamhulp wanneer u weer naar huis gaat. Na een keizersnede of opname van uw baby in het Anna Paviljoen kunt u soms in aanmerking komen voor verlengde kraamhulp. Dit hangt af van uw verzekeringspakket. Informeer hierover bij uw zorgverzekering.

Als u de kraamtijd thuis doorbrengt, is het belangrijk om reeds vroeg in de zwangerschap kraamhulp (deskundige hulp) te regelen. In de meeste gevallen wordt de kraamhulp via uw zorgverzekeraar geregeld.

Zwangerschapsverlof en financiële zaken

Zwangerschapsverlof

Tijdens de zwangerschap kunt u normaal blijven werken. U krijgt altijd minimaal 16 weken verlof. U mag zelf beslissen hoe u die 16 weken verdeelt, maar u mag op zijn laatst 4 weken voordat u uitgerekend bent stoppen met werken. Dan heeft u na de bevalling nog 12 weken over. Als uw baby te vroeg komt, heeft u in totaal ook recht op 16 weken verlof. Als uw baby te laat komt heeft u recht op minimaal 16 weken plus de dagen of weken die u 'over tijd' was. Het is verstandig met uw arts of verloskundige te overleggen hoe lang van te voren u stopt met werken. Het kan zijn dat u zelf zo lang mogelijk wilt blijven doorwerken (tot 4 weken voor u uitgerekend bent), maar dat uw arts of verloskundige het voor u en uw kind toch beter vindt dat u eerder stopt.

Zwangerschapsuitkering

Tijdens uw zwangerschapsverlof heeft u recht op een uitkering die gelijk is aan uw loon. Heeft u vóór deze periode inging ontslag genomen, maar heeft u wel tenminste drie maanden gewerkt, dan kunt u zich melden bij uw bedrijfsvereniging om alsnog voor een uitkering in aanmerking te komen door een vrijwillige verzekering af te sluiten. Een zwangerschapsverklaring kunt u op de polikliniek van uw arts of verloskundige krijgen. Overigens is het wettelijk verboden een werkneemster op grond van zwangerschap te ontslaan.

Ouderschapsverlof

Zowel moeder als vader kan ouderschapsverlof opnemen. Het biedt de mogelijkheid gedurende een half jaar minder uren te werken, zonder dat de band met het werk verbroken wordt. U ontvangt gedurende die tijd uiteraard minder salaris. Ouderschapsverlof moet twee maanden voor de eerste verlofdag schriftelijk gemeld worden bij uw werkgever. Dit verlof kan u niet geweigerd worden en u mag ook niet ontslagen worden.

Maatschappelijk werk

Aan de polikliniek en Anna Paviljoen is een maatschappelijk werkster verbonden. Zwangerschap brengt veel veranderingen met zich mee voor u en uw omgeving. Soms doen zich door de zwangerschap financiële problemen voor, heeft u zorgen over uw kinderen of andere problemen waar u best hulp bij kunt gebruiken. De maatschappelijk werkster biedt begeleiding bij het verwerken van de gevolgen van uw zwangerschap en ondersteunt bij het zoeken naar mogelijke oplossingen. Zij gaat zorgvuldig om met wat u haar in vertrouwen vertelt. Een contact met de maatschappelijk werkster is geheel vrijwillig. U kunt zich naar haar laten verwijzen via uw arts of verloskundige.

Financiën

Voor een bevalling in het ziekenhuis is meestal een eigen bijdrage verschuldigd. Ook als het om een medische indicatie gaat. Dit hangt af van uw zorgverzekering. Informeer bij uw zorgverzekeraar of er voor u een eigen bijdrage geldt. Ook wanneer het voor u en/of de baby medisch noodzakelijk is het kraambed in het ziekenhuis door te brengen is het van belang te weten wat uw zorgverzekering vergoedt.

Problemen tijdens de zwangerschap

Bij medische problemen kunt u altijd contact met ons opnemen. Belt u dan de polikliniek Verloskunde 020 599 30 60 of in spoedeisende gevallen de verloskamers 020 599 30 09.

De bevalling

Klinisch en poliklinisch bevallen

Een poliklinische bevalling vindt plaats in het ziekenhuis, maar de kraamperiode brengt u thuis door. Meestal gaat u twee tot vier uur na de bevalling naar huis. Bij een poliklinische bevalling is het van belang dat u tijdig kraamhulp regelt. U zorgt namelijk zelf voor kraamverzorging thuis.

Voor de medische nazorg schakelen wij een verloskundige uit uw woongebied in. Wanneer u het kraambed op een ander adres dan uw huisadres doorbrengt, meld dit dan tijdens het spreekuur op de polikliniek of bij opname op de verloskamer.

Neem bij één van de onderstaande verschijnselen direct contact op met het Anna Paviljoen:

- bloedverlies
- weeën
- breken van de vliezen of vochtverlies
- minder leven voelen: wanneer u de indruk heeft dat uw kind minder beweegt dan u gewend bent, neem dan direct contact op met de verloskamers. Indien nodig wordt een CTG gemaakt.

De verloskundige bezoekt u de eerste week na de bevalling regelmatig. Zij verricht de medische controle van moeder en kind. Voor werkzaamheden in huis en de verzorging van moeder en kind, kunt u het beste tijdig kraamhulp inschakelen. Bij een klinische bevalling brengt u de kraamperiode gedeeltelijk in het ziekenhuis door. Dat kan alleen als het medisch gezien noodzakelijk is (zie ook paragraaf 2.2 kraamhulp en 2.3 financiën).

Naar het ziekenhuis

Wanneer naar het ziekenhuis? Voordat u naar het ziekenhuis komt, belt u altijd eerst het Anna Paviljoen. De medewerkers van Anna Paviljoen kunnen zich dan op uw komst voorbereiden.

Wanneer is het nu zover dat u voor de bevalling naar het ziekenhuis moet komen?

Er zijn 2 verschijnselen waardoor u merkt dat de bevalling waarschijnlijk begonnen is.

Regelmatige weeën

U belt in ieder geval het ziekenhuis wanneer de weeën regelmatig om de 3 tot 5 minuten komen en ongeveer 40 tot 50 seconden aanhouden. Weeën zijn samentrekkingen van de baarmoederspier. Zij geven een krampgevoel in de onderbuik en gaan vaak gepaard met rugpijn. U hoeft niet bij het eerste verschijnsel dat op een wee lijkt naar de kliniek te komen. Het gebeurt vaak dat er 's avonds - na een drukke dag - wat lichte krampen ontstaan die later vanzelf overgaan.

Verlies van vruchtwater

Als u opeens helder vocht verliest waarover u geen controle heeft (zoals over urine), dan kan dat betekenen dat de vliezen zijn gebroken. Het vruchtwater kan ook groen/bruin van kleur zijn of vermengd zijn met bloed. Het verliezen van vruchtwater is altijd een reden om direct het ziekenhuis te bellen. Als het mogelijk is vang dan wat vocht op en breng dit mee. Meestal vragen wij u met eigen vervoer of een taxi naar het ziekenhuis te komen.

Als u meer dan drie weken voor de uiterekende datum weeën voelt en/of vocht, bloed, of slijm verliest, neem dan onmiddellijk contact op met het Anna Paviljoen via 020 599 30 09.

Ingang Anna Paviljoen (2e verdieping)

U kunt het Anna Paviljoen tussen 6.00 en 23.00 uur bereiken via de hoofdingang. 's Nachts tussen 23.00 en 6.00 uur via de Spoedeisende Hulp. Uw auto kunt u (ook bij spoedgevallen) het beste kwijt in de parkeergarage 'Oosterparking' onder OLVG. U betaalt bij vertrek, zodat u zich geen zorgen hoeft te maken over een aflopende parkeermeter. Helaas kunnen wij u geen gratis uitrijkaart verstrekken. Voor meer informatie en een routebeschrijving zie de folder 'Bereikbaarheid OLVG, locatie Oosterpark' verkrijgbaar op de polikliniek of de website www.olvg.nl/parkeren.

De ingang van de parkeergarage is aan het 's Gravesandplein. De garage is 24 uur per dag geopend, echter van 21.00 uur tot 7.00 uur afgesloten met een hek. Dit hek gaat open wanneer u op de ticketknop drukt bij de ingaande slagboom en bij het uitrijden nadat het betaalde parkeerticket is aangeboden bij de uitgaande slagboom. Vanaf de garage kunt u met de lift omhoog naar de hoofdingang op de begane grond. Vanaf daar loopt u naar de

liften aan het einde van de lange gang (de Lichtstraat). Daar kunt u omhoog naar de 2e etage. U meldt zich aan de balie.

Wat neemt u mee?

Zorg dat u de volgende artikelen bij u heeft als u voor de bevalling naar het ziekenhuis gaat.

- toiletartikelen
- nachtgoed
- ochtendjas
- pantoffels
- sokken
- ondergoed
- babykleertjes (rompertje, pakje, mutsje, sokjes, jas)
- autostoeltje (dit is verplicht om uw kindje in een auto te kunnen vervoeren)
- spelletje of boek (voor afleiding als de bevalling nog even op zich laat wachten)

U kunt tijdens de bevalling het best een pyjamajasje of t-shirt dragen.

Tijdens de bevalling

Begeleiding

Het is niet vanzelfsprekend dat de arts of verloskundige die uw zwangerschapscontroles heeft gedaan, ook bij de bevalling aanwezig is. Zij hebben namelijk om de beurt dienst. In een groot ziekenhuis zoals OLVG is dat niet anders te regelen. De gespecialiseerde verpleegkundigen hebben een grote rol in de begeleiding bij uw bevalling. Op de afdeling kunt u ook verpleegkundigen in opleiding aantreffen. Zij worden begeleid door de gespecialiseerde verpleegkundigen.

Wensen tijdens de bevalling

Wij willen graag rekening houden met uw persoonlijke wensen tijdens de bevalling. Maak uw wensen dan wel kenbaar. Overleg in ieder geval met degene die de bevalling begeleidt.

Wie neemt u mee?

U mag voor uw bevalling meenemen wie u wilt. Vindt u dat er teveel mensen bij de bevalling aanwezig zijn, dan kunt u dit gerust zeggen. Wij vinden het belangrijk dat uw bevalling zo prettig mogelijk verloopt. Het maken van foto's en videofilms tijdens de bevalling is toegestaan.

Tijdens de bevalling

Tijdens de bevalling worden de weeën en de toestand van de baby nauwkeurig in de gaten gehouden. Dat gebeurt meestal met behulp van een CTG-apparaat. CTG staat voor Cardio Toco Grafie. Dit apparaat registreert de hartslag van de baby en de weeën. U wordt met het apparaat verbonden via een band om uw buik of via een dun draadje in de vagina. De registratie is zichtbaar op Tv-schermen bij de balie en in de teampost. Zo wordt deze in de gaten gehouden, ook als er verder niemand bij u in de kamer is.

Ingrepen tijdens de bevalling

In principe verloopt de bevalling in het ziekenhuis als ieder andere 'normale' bevalling. Soms zijn ingrepen noodzakelijk.

Inleiden van de bevalling

Inleiden van de bevalling wil zeggen dat de bevalling kunstmatig op gang wordt gebracht. Dit gebeurt met medicijnen die de weeën stimuleren. Sommige medicijnen krijgt u dan via een infuus in een bloedvat in de arm of hand toegediend. Andere medicijnen worden via de vagina toegediend. Zie voor meer informatie de folder 'Inleiden van de bevalling'.

Vacuümextractie

Het is mogelijk dat u bij de geboorte van uw baby geholpen moet worden door middel van een zuignap (vacuümextractie). Bij een vacuümextractie plaatst de gynaecoloog een zuignap op het hoofdje van de baby. Door de lucht uit de nap weg te pompen, zuigt deze zich vast aan het hoofdje. Tijdens een wee helpt de arts dan met de geboorte van de baby. Op de plaats waar de zuignap op het hoofdje van de baby heeft gezeten ontstaat een verdikking. Dit is een opeenhoping van vocht en verdwijnt vanzelf binnen een paar dagen. Het laat over het algemeen geen blijvende beschadigingen achter.

Tangverlossing

Een tang wordt zeer zelden gebruikt. De tang (bij de tangverlossing) bestaat uit twee lepels die aan weerszijde van het hoofdje van de baby worden gelegd. Door aan het handvat te trekken, helpt de arts de baby geboren te worden.

Knip

Bij de bevalling met hulp van de zuignap of tang maar ook bij de spontane bevalling, is het soms nodig om de opening van de vagina wijder te maken. Dit gebeurt door een knip te geven. Deze knip of episiotomie gebeurt onder plaatselijke verdoving, evenals het hechten hiervan. Wanneer geen knip gegeven wordt, kan de vagina soms iets uitscheuren. Een dergelijk scheurtje wordt onder plaatselijke verdoving gehecht.

Keizersnede

Als de baby niet via de natuurlijke weg geboren kan worden, of als er snel moet worden ingegrepen voor de veiligheid van moeder of kind, is een keizersnede noodzakelijk. De baby komt dan ter wereld via een operatie. Uw partner mag altijd bij de keizersnede aanwezig zijn. Meer informatie hierover vindt u in de folder 'Keizersnede'.

Pijnbestrijding tijdens de bevalling

In Nederland is het gebruikelijk om zonder pijnbestrijding te bevallen. Dit betekent echter niet dat pijnbestrijding niet mogelijk is. In OLVG is pijnbestrijding tijdens de bevalling mogelijk door middel van:

- Een prik in de rug. De verdovende stof wordt via een prik rondom de zenuwwortels gespoten (= de epidurale verdoving). De anesthesioloog geeft deze verdoving op de verloskamer. Omdat de behandeling tussen de andere werkzaamheden door gaat kan het soms wat langer duren voordat de anesthesioloog de verdoving kan geven.
- Een infuus met pijnstilling (remifentanil).
U krijgt het middel via een infuus. U kunt zelf de hoeveelheid pijnstilling regelen met een zogenaamde PCA-pomp. Pijnbehandeling met deze pijnstillers is in OLVG 24/7 beschikbaar, net als de ruggenprik (epidurale pijnbestrijding).
- Een injectie met de verdovende stof (pethidine) in het bovenbeen. De behandeling met pethidine kan niet te vaak herhaald worden, omdat dit voor de baby problemen kan veroorzaken.

- U kunt over pijnbestrijding altijd met uw arts of verloskundige overleggen.

Meer informatie vindt u ook in de folder 'Pijnbestrijding tijdens de bevalling'.

Naar huis

In principe gaat u twee tot vier uur na de bevalling naar huis, tenzij er een medische noodzaak voor u of uw baby is om nog in het ziekenhuis te blijven.

Na de bevalling

Voeding van de baby

OLVG streeft met betrekking tot de voeding van de baby de adviezen van de World Health Organization (WHO) en UNICEF na. Zij hanteren als uitgangspunt dat borstvoeding de meest natuurlijke en ook de beste voeding is voor een pasgeboren kind.

OLVG voldoet aan de eisen van deze organisaties en heeft daarom het certificaat 'Zorg voor borstvoeding' ontvangen. De adviezen van de WHO en UNICEF zijn samengevat in 10 vuistregels (zie kader). Deze vuistregels worden ook door de regionale kraamcentra nagestreefd. Alle Amsterdamse ziekenhuizen en kraamcentra hebben gezamenlijk een handleiding voor verzorgers opgesteld, zodat alle betrokkenen in de zorg rondom borstvoeding op dezelfde wijze werken. In het Anna Paviljoen zijn moeder en kind altijd samen zodat op elk gewenst moment borstvoeding gegeven kan worden. Als de baby onder behandeling van de kinderarts is, kan het noodzakelijk zijn uw kind bij te voeden. Dit gebeurt op een borstvoedingsvriendelijke manier.

10 Vuistregels borstvoeding van UNICEF en WHO

Alle instellingen voor moeder en kindzorg dienen er zorg voor te dragen dat:

- Zij een beleid ten aanzien van borstvoeding op papier hebben, dat standaard bekend gemaakt wordt aan alle betrokken medewerkers.
- Alle betrokken medewerkers de vaardigheden aanleren die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid.
- Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
- Moeders binnen een uur na de geboorte van hun kind geholpen worden met borstvoeding geven.
- Aan vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby aan moeten leggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden moet worden.
- Pasgeborenen geen andere voeding dan borstvoeding krijgen, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.
- Moeder en kind dag en nacht op een kamer mogen blijven (rooming-in)
- Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
- Aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen geen speen of fopspeen wordt gegeven.
- De instelling contacten onderhoudt met andere instellingen en disciplines over begeleiding bij borstvoeding en de ouders verwijst naar borstvoedingsorganisaties.

Direct na de bevalling krijgen alle pasgeborenen vitamine K toegediend. Wanneer u borstvoeding gaat geven zal uw arts of verloskundige voor de eerste drie maanden nog vitamine K voorschrijven, aangezien hiervan soms te weinig in de moedermelk aanwezig is. In het Anna Paviljoen is een lactatiekundige aanwezig. Zij adviseert u over borstvoeding.

Aangifte doen

De baby moet binnen 3 werkdagen na de geboorte worden aangegeven bij de burgerlijke stand. Dat is wettelijk verplicht en u moet dat zelf te regelen. Aangifte kan gedaan worden door uw partner of door iemand anders die bij de bevalling aanwezig is geweest. Meer informatie over aangifte van uw kind vindt u in de folder 'Aangifte pasgeboren baby' die u op de afdeling Verloskunde uitgereikt krijgt of via www.amsterdam.nl/geboorte. Denk ook aan inschrijving van uw kind bij een zorgverzekering en andere verzekeringen.

Kinderdagverblijf

Bent u van plan uw kind in de toekomst naar een kinderdagverblijf te brengen? Schrijft u zich dan zo vroeg mogelijk in, het liefst al tijdens uw zwangerschap (vanaf 12 weken). Er zijn vaak lange wachttijden.

Bezoektijden Anna Paviljoen

Algemeen bezoeken:

- 09.00 – 13.00 uur
- 15.00 – 20.00 uur

Bezoektijd voor de partner:

- 09.00 - 13.00 uur
- 15.00 - 22.00 uur

Van 13.00 - 15.00 uur is het rustuur. Tijdens het rustuur en na 22.00 uur mogen er geen telefoongesprekken op zaal gevoerd worden.

Enkele weken na de bevalling

Zorg voor de moeder

Nacontrole

Heeft u klachten of vragen over de bevalling dan is het goed om vier tot acht weken na de bevalling nog een bezoek te brengen aan onze polikliniek Verloskunde voor een nacontrole. Ook kunt u dan vragen stellen over geboorteregeling. Soms vindt uw arts het belangrijk dat u nog een keer voor controle komt, hij laat u dat dan weten. Voor de nacontrole kunt u zelf een afspraak maken via de polikliniek Verloskunde via 020 599 30 60, of via online afspraken maken op www.olvg.nl/gynaecologie. Maak dan een afspraak met de arts of verloskundige die uw bevalling begeleidde. De naam staat op het wiegekaartje van uw kind.

Rust

Voor de meeste vrouwen is de periode na de bevalling wat moeilijker dan de periode ervoor. Het kan maanden duren voor u uw oude vitaliteit weer terug heeft. U bent in deze periode moe, uw lichaam is bezig zich te herstellen. Het is mogelijk dat u wat humeurig, vergeetachtig of huilerig bent. Het is daarom goed als u iedere middag enkele uren rust neemt (in bed) en 's avonds op tijd naar bed gaat.

Zuigelingen­zorg

Na het kraambed nemen uw huisarts en het consultatiebureau voor de zuigelingen­zorg de medische zorg over. De verpleegkundige van het consultatiebureau bezoekt u thuis om uw baby de hielprik te geven en een gehoortest uit te voeren.

Dit gebeurt tussen de 4e en 7e dag na de geboorte (de geboortedag is dag 1). De hielprik is nodig om te testen op bepaalde aangeboren afwijkingen bij uw kind. Door tijdige ontdekking van deze aandoeningen is behandeling en het voorkomen van ernstige gevolgen goed mogelijk.

Na de hielprik en gehoortest krijgt u meteen een afspraak voor controle bij het consultatiebureau (Ouder- en Kindcentrum). Als u langer dan 5 dagen in het ziekenhuis bent, regelt het ziekenhuis de hielprik. Na thuiskomst neemt het consultatiebureau vanzelf contact met u op voor een afspraak voor controle.

Seksualiteit en zwangerschap

Seks

Voor veel vrouwen en hun partners is het weer starten met seksualiteit niet zo gemakkelijk. Er heeft een grote verandering plaatsgevonden. Het komt vaak voor dat een vrouw het eerste jaar na het krijgen van een kind minder behoefte heeft aan seks dan in de periode voor of tijdens de zwangerschap. Emotionele en hormonale veranderingen spelen daarbij een rol.

Ook kunnen vrouwen, als er een knip is gezet of de vagina is uitgescheurd (ruptuur), nog lange tijd pijn in de vagina houden. Naast de lichamelijke veranderingen kan er ook emotioneel tussen de beide partners iets veranderd zijn. De rol van partners is uitgebreid naar die van ouders. Door met elkaar hierover te praten en elkaar de tijd te geven kunnen veel problemen voorkomen worden.

Vruchtbaarheid

Uw vruchtbaarheid keert op een volkomen onvoorspelbaar moment terug. Onverwacht laat de eierstok weer een nieuw rijp eitje los. Wanneer het eitje niet bevrucht wordt, begint de menstruatie 15 dagen later. Het is dus mogelijk vóór de eerste menstruatie opnieuw zwanger te worden.

Als u volledige borstvoeding geeft (dat wil zeggen, de tijd tussen twee voedingen is niet langer dan acht uur) is de kans op zwangerschap erg klein. Borstvoeding stelt de rijping van het eerste eitje iets uit en dus ook de eerste menstruatie. Soms duurt het enige maanden voor u weer regelmatig ongesteld bent. De kans op zwangerschap is niet volledig uitgesloten tijdens de zoogperiode. Wanneer u niet meteen weer zwanger wilt worden overleg dan met uw arts of verloskundige over het soort voorbehoedsmiddel (anticonceptie) dat u wilt gebruiken.

Anticonceptie

- **Orale anticonceptie (de pil):** als u borstvoeding geeft, kunt u in principe zo'n twee weken na de bevalling weer starten met orale anticonceptie. Het duurt twee weken voordat de pil weer betrouwbaar is. Door gebruik van een anticonceptiepil kan de productie van borstvoeding verminderen. Om dit te voorkomen is het beter een oestrogeen-vrije pil te slikken. U kunt hiervoor aan uw verloskundige een recept vragen. In geval van teruglopende borstvoeding, kunt u uw kind wat vaker aanleggen (de borst geven). Dit stimuleert de productie van borstvoeding. Ook de smaak van de borstvoeding kan veranderen door gebruik van een anticonceptiepil. Als u flesvoeding geeft, is het advies om na twee weken te beginnen met orale anticonceptie.
- **Spiraaltje:** vanaf zes weken na de bevalling kan een spiraaltje geplaatst worden door de gynaecoloog of de huisarts.
- **Condooms:** voor het gebruik van condooms bestaan geen beperkingen.

Vragen over seksualiteit

Wanneer u vragen heeft over seksualiteit of anticonceptie, aarzel dan niet om deze aan uw verloskundige of gynaecoloog te stellen.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/verloskunde
- www.olvg.nl/parkeren
- www.novg.nl

Contact

Anna Paviljoen, moeder- en kindcentrum OLVG, locatie Oost

T 020 599 30 09 (dag en nacht bereikbaar)

E annapaviljoen@olvg.nl

polikliniek Verloskunde, locatie Oost

Voor het maken of verplaatsen van uw afspraak en informatie over uitslag bloed- en/of urine

T 020 599 30 60 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

lactatiekundige, locatie Oost

T 020 599 40 18 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E lactatiekundige@olvg.nl

Dienstdoende gynaecoloog

T 020 599 30 09 (7 dagen per week, 24 uur per dag)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 20 mei 2021, foldernr.0230