

Bevallen

in het BovenIJ ziekenhuis

Deze brochure geeft u informatie over bevallen in het BovenIJ ziekenhuis en over de eerste periode na de bevalling. Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u daarmee terecht bij de medewerkers van het Moeder Kind Centrum (eerste etage) of bij de polikliniek gynaecologie.

Welkom

U bent onder controle in het BovenIJ ziekenhuis of bent van plan om in het BovenIJ ziekenhuis te bevallen. Daarom leest u deze brochure.

In het ziekenhuis hebben we een Moeder Kind Centrum. Een plek voor zwangeren, moeders en kinderen. Gezinsgerichte zorg staat centraal. Moeder en kind blijven ook na de geboorte in dezelfde kamer. Ook als er een couveuse nodig is.

Samenwerking in de regio

In het Moeder Kind Centrum werken de kinderartsen, gynaecologen en verloskundigen nauw samen met de huisartsen en verloskundigenpraktijken in de omgeving. Ook werken we samen met andere ziekenhuizen en zorgverleners in de regio. Zo zorgen we voor de beste zorg voor zwangeren, moeder en kind. Voor nu en in de toekomst.

In het nieuwe Moeder Kind Centrum staat het gezin centraal. We zijn er trots op en staan voor u klaar!

Wanneer neemt u contact op?

U neemt contact met ons op wanneer zich tussen twee polikliniekbezoeken problemen voordoen. De medewerkers van het Moeder Kind Centrum zijn dag en nacht bereikbaar. Aan het einde van deze brochure staat ons telefoonnummer.

Bloedverlies

Het verliezen van een klein beetje bloed gedurende de eerste drie maanden komt vaak voor. Als u bloed verliest na 3 maanden zwangerschap, raden we u aan om direct contact met ons op te nemen. Er wordt dan bepaald of het nodig is dat u langskomt. Als u weeën hebt, verliest u vaak een klein beetje bloed en slijm. Dat is normaal. Als u twijfelt over de hoeveelheid, kunt u contact met ons opnemen.

Klachten bij het urineren

Als u een branderig gevoel heeft bij het urineren en als u vaak kleine beetjes moet plassen, raden we u aan contact op te nemen met de polikliniek gynaecologie.

Vochtverlies

Als u denkt dat u vruchtwater verliest, neemt u dan contact met de medewerkers van het Moeder Kind Centrum op. Probeer een beetje vocht op te vangen in een potje en mee te nemen naar het ziekenhuis. Dan controleren wij of het vruchtwater is.

Acute buik- of rugpijn

Als u plotseling rug- of buikpijn krijgt, en als die pijn aanhoudt of met tussenpozen terugkomt, is het verstandig om contact op te nemen met de medewerkers van het Moeder Kind Centrum.

Minder leven voelen

Voor de 24e week van uw zwangerschap is het normaal dat u de baby wisselend voelt bewegen. Heeft u na de 24e week van uw zwangerschap de indruk dat de baby echt veel minder beweeglijk is dan voorheen, wacht dan niet tot de volgende controle-afspraak. Neem direct contact op met de medewerkers van het Moeder Kind Centrum op. Meestal adviseren we u om langs te komen.

Weeën

Geruime tijd voor de uitgerekende datum gaat de baarmoeder oefenen voor de bevalling. Dit gebeurt door middel van de zogenaamde harde buiken of oefenweeën. Hiervoor hoeft u niet naar het ziekenhuis te komen. Het verschil tussen oefen- en ontsluitingsweeën is, dat de oefenweeën meestal onregelmatig en van korte duur zijn of ze verdwijnen weer na korte tijd regelmatig te zijn geweest. De ontsluitingsweeën zijn pijnlijker waarbij u zich tijdens de wee meestal moet concentreren op de pijn.

Voor de 37e zwangerschapsweek neemt u contact op bij:

- Harde buiken of oefenweeën vaker dan 4x per uur.

Na de 37e zwangerschapsweek neemt u contact op bij:

- Een uur lang weeën om de 5 minuten.

Bevallen

Een bevalling zonder medische indicatie die op eigen verzoek in het ziekenhuis plaatsvindt, is onder leiding van de verloskundige die ook de controles tijdens uw zwangerschap heeft gedaan. Uw verloskundige en verpleegkundige of kraamverzorgende begeleidt u tijdens de ontsluitingsperiode en de bevalling.

Bij een bevalling op medische indicatie is het om medische redenen aan te bevelen de zorg vóór de bevalling en de bevalling zelf in het ziekenhuis te laten plaatsvinden. De bevalling valt onder de verantwoordelijkheid van een gynaecoloog. U wordt begeleid door een gynaecoloog of een klinisch verloskundige en een verpleegkundige.

Als er sprake is van een medische indicatie, bijvoorbeeld bij een keizersnede of hoge bloeddruk, komt het voor dat u enkele dagen in het ziekenhuis doorbrengt. U verblijft dan na de bevalling samen met uw baby in een gezinssuite. Ook als na de geboorte een couveuse nodig is.

Wat neemt u mee?

Belangrijk is dat u kleding meeneemt waarin u zich prettig voelt. En verder: toiletartikelen, medicijnen die u gebruikt, ochtendjas, sokken en ondergoed. Voor de baby neemt u babykleertjes, een deken of reiszak en een autozitje mee.

Wie neemt u mee?

Meestal is dit uw partner, maar het mag ook iemand anders zijn die u dierbaar is (ouder dan 18 jaar). Bijvoorbeeld een vriendin of uw moeder of vader. Om privacy redenen mogen wij geen informatie aan derden geven.

Ingang ziekenhuis

Van 6.30 uur tot 1.00 uur komt u via de hoofdingang het ziekenhuis binnen. 's Nachts (van 1.00 uur tot 6.30 uur) is alleen de ingang bij de spoedeisende hulp aan de achterzijde van het ziekenhuis geopend. Bij beide ingangen staan rolstoelen, waar u gebruik van kunt maken. De verloskamers bevinden zich op de eerste verdieping.

De verloskamers (route 85)

Het Moeder Kind Centrum is vernieuwd en beschikt over 4 moderne verloskamers. De kamers zijn ruim, licht en comfortabel en van deze tijd. Elke kamer heeft een eigen badkamer met massagedouche of een bad. En om te ontspannen luistert u naar uw eigen muziek via het geluidstelsel.

De meeste vrouwen bevallen liggend. Wilt u liever zittend op het verlosbed of op een baarkruk bevallen, dan is dit in overleg met de gynaecoloog of verloskundige meestal ook mogelijk. Tijdens de bevalling kan ook nog van houding veranderd worden.

In de verloskamers is alle noodzakelijke apparatuur voor moeder en baby aanwezig.

Periodes tijdens de bevalling

Tijdens de bevalling wordt de conditie van de baby in de gaten gehouden door het maken van een CTG of door het luisteren naar de harttonen met een doptone apparaat. De verloskundige zal door middel van een inwendig onderzoek (toucheren) nagaan hoever de baarmoedermond open is.

Ontsluitingsperiode

Niemand weet van tevoren hoe lang de ontsluitingsperiode bij u zal duren. Door de kracht van de weeën, die zeer pijnlijk en zeer frequent kunnen zijn, gaat de baarmoedermond langzaam open totdat er 'volkomen ontsluiting' is bereikt. Tijdens de ontsluitingsperiode kunnen de vliezen plotseling breken. Bemerkt u dit als u in het ziekenhuis bent, geef dit dan direct door aan de verpleegkundige of kraamverzorgende. Meestal verliest u ook wat bloederig slijm (tekenen). De ontsluitingsweeën kunnen veranderen in uitdrijvings- of persweeën. Als u volkomen ontsluiting heeft, komt u in de uitdrijvingsperiode.

Uitdrijvingsperiode

Wanneer u persdrang heeft, dan zal de verloskundige u opnieuw toucheren en wanneer de baarmoedermond 10 centimeter open is, mag u 'meepersen'. Bij een eerste kind kan de uitdrijvingsperiode 1 tot 1½ uur duren, bent u al eens eerder bevallen dan kan de uitdrijving sneller verlopen. De verloskundige zal u tijdens het persen aanwijzingen geven. Direct na de geboorte wordt de baby goed afgedroogd en krijgt een mutsje op. De navelstreng wordt afgeklemd met een navelklemmetje en uw partner mag de navelstreng doorknippen.

Nageboorteperiode

Meestal krijgt u een injectie (Oxytocine) die er voor zorgt dat de baarmoeder zich goed samentrekt, waardoor de placenta los komt te liggen. Op advies van de verloskundige moet u nogmaals persen, zodat de placenta geboren kan worden.

De verloskundige laat u de placenta zien en controleert deze op volledigheid. Als aan de placenta iets bijzonders te zien is, of als er problemen zijn geweest tijdens de zwangerschap, kan de verloskundige besluiten om de placenta naar het laboratorium te sturen voor onderzoek. U kunt ook aangeven als u de placenta mee naar huis wilt nemen. Anders wordt de placenta vernietigd.

Ingrepen tijdens de bevalling

Inleiden van de bevalling

Bij een inleiding brengt men de bevalling kunstmatig op gang. Dit gebeurt met medicijnen (Oxytocine) die de weeën opwekken. De inleiding is altijd in het ziekenhuis onder begeleiding van een verloskundige.

Kunstverlossing

Soms is het nodig dat de gynaecoloog bij de bevalling meehelpt. Dat kan zijn ter wille van de moeder, de baby of allebei. Dit ingrijpen van de gynaecoloog kan op verschillende manieren.

Vacuümextractie

De gynaecoloog plaatst een zuignap op het hoofdje van de baby waarna de lucht er onder vandaan gezogen wordt, zodat er een vacuüm ontstaat. Door aan de zuignap te trekken, helpt de gynaecoloog de baby geboren te worden. Om de gynaecoloog meer werkruimte te geven worden uw benen in beensteunen gelegd. Op de plaats waar de zuignap op het hoofdje van de baby heeft gezeten ontstaat een verdikking. Dit is een opeenhoping van vocht. Dit verdwijnt vanzelf binnen een paar dagen.

Tangverlossing

De tang bestaat uit twee lepels die aan weerszijde van het hoofdje van de baby worden gelegd. Door aan het handvat te trekken, helpt de gynaecoloog de baby geboren te worden. Ook hierbij worden uw benen in beensteunen gelegd. Soms is aan het hoofdje van de baby te zien hoe de lepels hebben gezeten, dit verdwijnt na enkele dagen.

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 baby, is een keizersnede noodzakelijk. Op de operatiekamer is de aanwezigheid van de partner of iemand anders die u dierbaar is toegestaan.

Stuitligging

Als de baby omgekeerd ligt (dus met de voetjes of de stuit naar beneden) kan de baring moeilijker en trager verlopen dan wanneer het hoofdje als eerste geboren wordt. Als u samen met de gynaecoloog gekozen hebt voor een vaginale bevalling wordt een 'dwarsbed' gemaakt, zodat de gynaecoloog meer ruimte heeft. Bovendien wordt vaak op het allerlaatste moment door een verpleegkundige stevig op de buik van de moeder mee gedrukt (expressie geven), zodat het hoofdje van de baby gemakkelijker geboren kan worden.

Inknippen

Bij de bevalling is het soms nodig om een episiotomie (knip) te geven. Deze knip gebeurt onder plaatselijke verdoving, evenals het hechten hiervan. Wanneer geen knip gegeven wordt, scheurt de vagina soms iets uit. Een dergelijk scheurtje wordt eveneens onder plaatselijke verdoving gehecht.

Pijnbestrijding

In Nederland wordt het steeds gebruikelijker om met pijnbestrijding te bevallen. Het beleven van pijn is individueel zeer verschillend. De pijn kunt u proberen draaglijk te maken met de ontspanningsoefeningen die u op de zwangerschaps cursus geleerd heeft.

In het Moeder Kind Centrum is pijnbestrijding mogelijk door middel van:

- een injectie in bovenbeen of bil met het medicijn Pethidine;
- een infuus met Remifentanyl. U kunt zelf de hoeveelheid medicatie bepalen binnen de grenzen die vooraf zijn ingesteld;
- epidurale verdoving: door middel van een ruggenprik wordt door de anesthesist een verdovende stof rondom zenuwwortels gespoten.

In overleg met de gynaecoloog wordt bekeken welke methode voor u het beste is. Kijkt u voor meer informatie in de brochure pijnbestrijding.

Na de bevalling

Huid op huidcontact

Meteen na de geboorte van de baby krijgt u voorlichting en ondersteuning bij het huid op huidcontact, het aanleggen van de baby en de voedingssignalen. U wordt aangemoedigd om de baby binnen 1 uur na de geboorte aan te leggen. Alles afhankelijk van de conditie van de baby. Na het huid op huidcontact worden de noodzakelijke controles bij de baby verricht. De verloskundige kijkt de baby na en zo nodig kijkt de kinderarts de baby na.

Uit onderzoek blijkt dat huid op huidcontact meteen na de geboorte de volgende positieve effecten op de baby heeft:

- meer kans dat de baby zelf de borst zal nemen;
- stabielere en normalere huidtemperatuur;
- stabielere en normalere hartslag en ademhaling;
- hogere bloedsuikers;
- de baby zal minder snel huilen;
- de baby komt in aanraking met de bacteriën van moeder, dit is belangrijk bij de preventie van allergische ziekten.

Deze voordelen gelden ook voor een premature baby. Na de bevalling op de verloskamer wordt u naar een gezinssuite gebracht.

Moeder en Kind

Het Moeder Kind Centrum beschikt over zestien gezinssuites met een eigen badkamer. In deze ruimtes verblijft u voor of na de bevalling. En als na de bevalling een couveuse nodig is voor de verzorging van de baby wordt deze ook op de gezinssuite geplaatst.

Visite lopen

De dienstdoende gynaecoloog loopt dagelijks visite, meestal rond 11.00 uur. Als uw baby extra zorg nodig heeft, wordt u door de kinderarts geïnformeerd over de conditie van de baby. Eén van de kinderartsen in ons ziekenhuis is uw vaste kinderarts.

Lichaamsverzorging

U krijgt advies over hoe u zich het beste kunt verzorgen na een bevalling. Regelmatig controleert de verpleegkundige de hoogte van uw baarmoeder, het vloeien, uw borsten en eventueel aanwezige hechtingen. Handen wassen voor en na het voeden en voor en na toiletgang is zeer belangrijk.

Verzorging van de baby

Bij de verzorging en het baden zal steeds een verpleegkundige of kraamverzorgende in de buurt zijn, die u kan helpen of adviseren. Vanzelfsprekend kunnen ook uw partner of iemand anders die u dierbaar is actief zijn in de verzorging van de baby.

U mag uw baby niet zonder toezicht van de kinderverpleegkundige uit de couveuse halen als de baby nog aan de monitor ligt of een infuus heeft.

Couveuse-zorg

Als uw baby extra zorg nodig heeft en er is voor u geen medische reden om nog in het ziekenhuis te verblijven, zijn er twee mogelijkheden:

1. U gaat naar huis en vanuit huis bezoekt u uw baby op de suite. Uw controles en nazorg worden thuis door uw eigen verloskundige gedaan.
2. U verblijft dag en nacht bij uw baby op de suite. U wordt verzorgd door de verpleegkundige/kraamverzorgende en uw baby wordt verzorgd door de kinderverpleegkundige.

De gezinssuites zijn extra ruim om baby's die in de couveuse of wieg liggen en extra zorg nodig hebben te observeren en te behandelen.

We vinden het belangrijk dat u zo snel mogelijk ook de zorg voor uw baby op u neemt. Zodra de gezondheidstoestand van uw baby het toelaat, kunt u een gedeelte van de verzorging overnemen.

Het bezoek

Broertjes en zusjes en het andere bezoek zijn welkom tussen 10:00 uur en 21:00 uur. Dit om zoveel mogelijk rust voor uw baby te creëren. Het bezoek mag de baby alleen vasthouden als de baby geen monitordraden en/of infuuslijn heeft.

Hygiëne

Couveusekinderen zijn erg vatbaar voor infecties. Op de afdeling gelden dan ook strenge hygiëneregels voor personeel en bezoekers. Het is belangrijk dat u daar op let dat u en uw kinderen niet verkouden zijn of recent in contact zijn geweest met kinderziektes. Bloemen zijn op een gezinssuite met couveuse niet toegestaan.

Borstvoeding

Borstvoeding is beste voeding voor uw baby. Moedermelk bevat precies die voedingsstoffen die uw kind nodig heeft en beschermt bovendien tegen ziektes en infecties.

Het Moeder Kind Centrum streeft de adviezen na die zijn samengevat in de 10 vuistregels van de World Health Organization (WHO) en UNICEF.

Tip! Meer lezen over borstvoeding geven? Kijk op onze website.

Bezoektijden

Voor de partner gelden vrije bezoektijden. De partner mag ook blijven slapen op een bedbank.

Op de verloskamers gelden vrije bezoektijden. Op de gezinssuites zijn de bezoektijden vrij tussen 10.00 en 21.00 uur. Wij vragen het bezoek om zich 's nachts te melden bij de verpleegkundige. Er is geen maximum aantal bezoekers vastgesteld per patiënt, maar we verzoeken u om rekening te houden met uw medepatiënten. Kinderen onder de 12 jaar zijn welkom onder begeleiding van een volwassene.

Ontbijt, lunch en avondmaaltijd

Het BovenIJ ziekenhuis heeft een eigen keuken en daar zijn we trots op! Onze koks bereiden iedere dag verse, gevarieerde maaltijden.

De voedingsassistenten komen 's ochtends bij u langs om te vragen wat u 's avonds wilt eten. U kunt iedere dag kiezen uit diverse soorten vlees, vis en verse groenten. Wij houden rekening met uw voedingsgewoonte en dieetwensen. Als u dat wilt, kunt u ook kiezen voor vegetarische of halal maaltijden.

Tijdens het ontbijt en de lunch komen de voedingsassistenten bij u langs. U kunt ter plekke een keuze maken uit ons ruime assortiment.

Tussen de maaltijden door komen we langs met koffie, thee en gekoelde dranken.

Mee-eten met de warme maaltijd

Uw partner kan ook, tegen een vergoeding, mee-eten tijdens de maaltijden op de afdeling.. Bij de voedingsassistente kan betaald worden door middel van pinnen . Ook zijn er maaltijdvouchers bij het restaurant de Brasserie (begane grond) verkrijgbaar. De voucher kunt u inleveren bij de verpleegkundige of kraamverzorgde.

Zelf etenswaren meenemen

Meegebrachte etenswaren kunt u bewaren in een speciale koelkast op de afdeling. Op de verpakking schrijft u uw naam, kamernummer en de datum waarop het product in de koelkast is geplaatst. Etenswaren zonder naam en datum worden uit de koelkast verwijderd. Wij zijn niet verantwoordelijk voor de kwaliteit en veiligheid van etenswaren die u of uw bezoekers zelf meenemen.

Ontslag

Als u naar huis mag, worden uw huisarts en de verloskundige, die tijdens de kraambedperiode bij u langs komt, geïnformeerd over hoe uw verblijf in het ziekenhuis is verlopen.

Nacontrole

U krijgt bij ontslag een afspraak mee voor een nacontrole bij de gynaecoloog of klinisch verloskundige. Tijdens de nacontrole worden de zwangerschap en de bevalling met u besproken. Als het nodig is, vindt er een inwendig onderzoek plaats. Als er reden toe is, wordt ook het beleid voor een eventuele volgende zwangerschap met u besproken.

Heeft uw verloskundige de bevalling begeleid, dan brengt u haar een bezoek op de verloskundige praktijk.

Aangifte bevolkingsregister

Uw baby moet binnen 2 of 3 werkdagen na de geboorte worden aangegeven bij de Burgerlijke Stand in Amsterdam. Dit kan gedaan worden door iemand die bij de bevalling aanwezig is geweest. U heeft hier geen aparte verklaring van het ziekenhuis voor nodig. Bij aangifte wordt wel gevraagd om:

- uw trouwboekje (als uw gehuwd bent) of uw paspoort;
- tijdstip van de geboorte;
- naam van degene die de bevalling heeft begeleid;
- eventueel een 'toestemming voor erkenning' formulier.

Een baby die geboren is in Amsterdam kan alleen bij een stadsdeelkantoor in Amsterdam worden aangegeven.

Meer informatie over het aangeven van uw baby en over de keuze van de achternaam vindt u op de website van de Gemeente Amsterdam.

Ziektekostenverzekering regelen

Het is van belang dat uw baby binnen een week bij uw ziektekostenverzekering aangemeld wordt. Gebeurt dit niet, dan komen alle verpleeg- en behandelkosten voor uw eigen rekening.

Kraamzorg

Breng het kraamcentrum zo snel mogelijk na de bevalling op de hoogte van uw eventuele thuiskomst. Als u de kraambedperiode op een ander dan uw huisadres doorbrengt, meldt u dit dan tijdens de opname of voor u met ontslag gaat bij de verpleegkundige of kraamverzorgende. Wanneer u na de bevalling nog enkele dagen opgenomen blijft, kan het kraamcentrum u vertellen op hoeveel dagen hulp u kunt rekenen na ontslag en wat voor soort hulp dat zal zijn.

Adviezen voor na de bevalling

Rusten

De periode na de bevalling kan een vermoeiende tijd zijn. Het is daarom belangrijk om te zorgen voor voldoende rust. Het kan maanden duren voor u uw oude vitaliteit weer terug heeft. Uw lichaam is bezig zich te herstellen.

Voeding

Ook na de zwangerschap is het belangrijk om gezond en gevarieerd te eten en drinken.

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 voor de eerste menstruatie opnieuw zwanger te worden. Soms duurt het enige maanden voor u weer regelmatig ongesteld bent. Borstvoeding stelt de rijping van het eerste eitje iets uit en dus ook de eerste menstruatie. Tijdens de borstvoedingsperiode kan er wel degelijk een nieuwe zwangerschap ontstaan. Wilt u niet meteen weer zwanger worden, overleg dan met uw gynaecoloog of verloskundige over het soort voorbehoedsmiddel dat u wilt gebruiken.

Seksuele omgang

Zodra u niet meer vloeit en de eventuele wond van het perineum is genezen, is er medisch gezien geen reden om niet te vrijen. Zorg voor goede maatregelen ter voorkoming van een ongeplande zwangerschap.

Overige adviezen:

- Neem de eerste twee weken geen bad vanwege kans op infectie, douchen kan wel.
- Gebruik geen tampons bij bloedverlies (bloedverlies kan wel 6 weken duren).
- Ga niet zwemmen als u nog vloeit. Als u borstvoeding geeft moet u voorzichtig zijn met zwemmen vanwege de kans op borstinfectie.

Consultatiebureau

Na het kraambed nemen uw huisarts en het consultatiebureau de verdere zorg voor de baby over. Zij krijgen een overdracht vanuit het Moeder Kind Centrum. Het eerste bezoek door de wijkverpleegkundige vindt bij u thuis plaats. Op het consultatiebureau voor zuigelingen wordt gekeken of het goed gaat met de ontwikkeling van uw baby. Ook kunt u zich laten adviseren over onderwerpen als verzorging, voeding, gedrag en andere zaken.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie, brochures, nuttige links en relevante patiëntenorganisaties op onze website, onder de pagina Moeder Kind Centrum.

Voorlichtingsavond over bevallen en borstvoeding

In het BovenIJ ziekenhuis worden voorlichtingsbijeenkomsten over zwangerschap & bevallen georganiseerd als voorbereiding op de bevalling. Ook geven we voorlichting over borstvoeding. Kijk voor meer informatie op onze website.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Moeder Kind Centrum (dag en nacht bereikbaar)	020 - 634 6325 of 020 - 634 6320
Gynaecologie polikliniek	020 - 634 6103
Lactatiekundige	020 - 634 6308 of 020 - 634 6325

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam