

Inhoud

Inleiding	6
Legenda van pictogrammen	9
Voor de aanstaande papa's	10
Woordenlijst voor de zwangere vrouw	11
Hoofdstuk 1: Zwanger?	13
Hoofdstuk 2: Zwangerschapskwaaltjes	27
Hoofdstuk 3: Voeding en levensstijl	53
Hoofdstuk 4: Prenatale controle	81
Hoofdstuk 5: De baby	101
Hoofdstuk 6: De bevalling	117
Hoofdstuk 7: Na de bevalling	143
Hoofdstuk 8: Jij en je partner	163
Hoofdstuk 9: Zorgen	177
Hoofdstuk 10: Administratie en werk	193
BIJLAGEN	
Af te raden voedsel	210
De huisapotheek van de zwangere vrouw	213
Nuttige telefoonnummers	217
Auteur en specialisten	218
Register	220



Inleiding

Hier begint een groot avontuur: je zwangerschap. Herlees deze zin zo vaak als nodig is om dit nieuws een beetje te laten doordringen voordat je verder leest. Lees hem hardop als dat je helpt. Ja, er is wel degelijk gezegd: jouw zwangerschap. Niet die van je buurvrouw, niet die van je vriendin, maar die van jou... Ja, er is een wezentje dat zich begint te ontwikkelen in de warmte van je buik. Ja, je bent een babyfabriekje geworden... Dit is het begin van een lange reeks eerste keren, vooral als het voor jou de eerste keer is dat je zwanger bent. De eerste zwangerschapstest (die je in 98 procent van de gevallen graag nog eens zou willen overdoen om het zeker te weten...), de eerste keer bloed laten prikken, de eerste symptomen, de eerste vragen, de eerste emoties, de eerste tranen, de eerste zorgen... Er gaat een heel universum voor jou open. Gefeliciteerd en laten we eerst beginnen met het beantwoorden van alle vragen die door je hoofd gaan naar aanleiding van deze ontdekking: je bent zwanger. Dat is het... nu gaat het beginnen...

► De zwangerschapstest

Is de test positief? Ja? Ja!!! Je zwangerschap is begonnen, laten we even de tijd nemen om het allemaal eens van dichterbij te bekijken (!)...

Vanaf wanneer kan ik een zwangerschapstest doen? **T1**

Het best is om te wachten tot je een paar dagen overtijd bent om een urinetest te doen, dus ongeveer twee weken na de bevruchting. De meeste tests werken vanaf de eerste dag dat je overtijd bent. Sommige laboratoria hebben zogenoemde vroege zwangerschapstests ontwikkeld die tien dagen na de seksuele omgang een zwangerschap kunnen vaststellen, dus ongeveer vier tot vijf dagen voor de verwachte menstruatieperiode. De tests onderzoeken op de aanwezigheid van het hormoon bèta-HCG in de urine. Men raadt over het algemeen aan om de urinetest meteen na het ontwaken te doen omdat de urine dan meer geconcentreerd is, dus meer bèta-HCG kan bevatten. Vaak krijg je bij de drogist of apotheek korting als je twee zwangerschapstests tegelijkertijd koopt.

De verloskundige/gynaecoloog **aan het woord**

We raden je aan om te wachten tot je overtijd bent omdat sommige zwangerschappen erg snel afbreken en deze voortijdige ‘miskramen’ dus onopgemerkt weer voorbijgaan omdat ze voor het uitblijven van de menstruatie gebeuren.

Wat is het hormoon bèta-HCG eigenlijk? **T1**

Het gaat om het hormoon dat door de bevruchte eikel wordt aangemaakt. De aanwezigheid van dit hormoon wijst erop dat je zwanger bent.

De verloskundige/gynaecoloog **aan het woord**

Waarom bèta-HCG? HCG staat voor Humaan Choriongonadotrofine en bèta omdat het gaat om subeenheid bèta (en dus niet alfa). De trofoblast (de toekomstige placenta) scheidt dat hormoon af vanaf de negende dag na de ovulatie als er een bevruchting heeft plaatsgevonden. Hierdoor stopt de productie van progesteron, dat nodig is voor het verloop van de zwangerschap. Zijn waarden verdubbelen iedere 48 uur en bereiken hun piek rond week 8 (ongeveer 200.000 UI/l). Daarna dalen ze drastisch in de loop van de zwangerschap (om uiteindelijk op een waarde van ongeveer 5000 UI/l uit te komen).

Ik heb een urinetest gedaan. Is het resultaat betrouwbaar? **T1**

Eerst moet je kijken of de controlestreep zichtbaar is. Als dat zo is en als je resultaat positief is, ben je zwanger, zeker als het streepje heel goed zichtbaar is. Er bestaan geen vals-positieve testresultaten. Maar als je test negatief is en als je nog steeds overtijd bent, kun je de test 24 of 48 uur later nog een keer herhalen. Het zou kunnen dat je toch zwanger bent maar dat de hormoonwaarden nog niet meteen gemeten konden worden.

Is het raar dat ik het staafje van de urinetest wil bewaren als herinnering?

Denk eens terug aan de jonge vrouw die je was voordat je een kinderwens kreeg. Stel je voor dat ze zou denken aan een vrouw die een urinetest wil bewaren. Dat zou ze inderdaad heel vreemd vinden en toch wil je dat nu heel graag. Wees gerust: dit is nog maar het begin van heel veel vreemde neigingen!!!

De psycholoog **aan het woord**

De kans zit erin dat deze ietwat fetisjistische neiging zal verdwijnen zodra je begint te beseffen dat je zwanger bent en dat er een baby'tje in je buik groeit.

Moet ik de urinetest laten bevestigen met een bloedonderzoek?

T1

Als de urinetest voor jou niet volstaat, kun je je verloskundige of gynaecoloog deze test laten bevestigen door een bloedanalyse. Het bloedonderzoek zal je bèta-HCG-waarden nog preciezer kunnen beoordelen en dus aangeven hoe ver je zwangerschap al gevorderd is.

De verloskundige/gynaecoloog **aan het woord**

Het is een uitzondering om de zwangerschap met een bloedonderzoek te bevestigen, bij de meeste vrouwen wordt de zwangerschap meteen vastgesteld met een echo. Het bloedonderzoek wordt dan alleen nog uitgevoerd om bepaalde aandoeningen vast te stellen.

► Prenatale controle

Natuurlijk is zwanger zijn geen ziekte, maar een zwangerschap moet wel goed opgevolgd worden – dus besteed er ruim aandacht aan.

Wie begeleidt mijn zwangerschap?

Meestal gebeurt dit door een verloskundige (in Nederland) of gynaecoloog (in België). In Nederland zal de verloskundige je meteen doorverwijzen naar een gynaecoloog die verbonden is aan een ziekenhuis als er complicaties zijn of als jij of je baby een bepaalde aandoening hebt.

In België ga je standaard naar een gynaecoloog tenzij je zelf liever door een verloskundige opgevolgd wilt worden. Je moet er wel rekening mee houden dat je eigen verloskundige of gynaecoloog niet per se diegene is die bij jouw bevalling aanwezig is. Dit hangt soms af van wie er op dat moment dienst heeft in het ziekenhuis.

Wil je bevallen in een particulier geboortehotel of geboortekliniek, kijk dan naar de mogelijkheden, waaraan vaak wel een pittig prijskaartje hangt.

De verloskundige/gynaecoloog **aan het woord**

De verloskundige (Nederland) of gynaecoloog (België) doet de prenatale controles, dus de medische opvolging tijdens de hele zwangerschap, en de bevalling. Ze doen ook de postnatale controle en zijn dus van begin tot eind bij jouw zwangerschap betrokken.

In Nederland is het de gewoonte dat een vrouw zonder specifieke voorgeschiedenis op persoonlijk of familiaal vlak door een verloskundige opgevolgd wordt. Bij complicaties bij moeder of kind wordt zij standaard doorverwezen naar een gynaecoloog, die haar medisch zal begeleiden. Bij een meerlingzwangerschap of een zwangerschap in een stuitligging zal de opvolging altijd door een gynaecoloog plaatsvinden. Als de zwangerschap als gevolg van een kunstmatige bevruchting is, maar verder normaal verloopt, is de keus aan de zwangere zelf. Dit is ook het geval als de zwangere vrouw boven de 40 is. Bij een persoonlijke voorgeschiedenis waardoor de zwangere vrouw medisch opgevolgd moet worden (diabetes, stoornis in de werking van de schildklier, verhoogde bloeddruk, epilepsie, hartaandoening, neurologische aandoeningen, hiv, virale hepatitis, verslaving, enz.) of een specifiek zwangerschapsprobleem heeft (gehad) (problemen bij een eerdere zwangerschap, familiale voorgeschiedenis van een chromosomale of genetische aandoening), wordt de zwangere vrouw afhankelijk van de aandoening of het probleem doorverwezen naar een gespecialiseerde gynaecoloog of naar een universitair ziekenhuis.

► Thuis of in het ziekenhuis bevallen?

Jezelf voorbereiden op het ouderschap betekent ook keuzes maken. Over een paar jaar moet je een school gaan kiezen voor je kindje, maar nu moet je kiezen of je thuis wilt bevallen of in het ziekenhuis.

Waarom thuis bevallen? **f1**

Er zijn behoorlijk wat voordelen aan thuis bevallen!

- Voor jou geen ziekenhuisbacterie! Mits je het juiste kraampakket in huis hebt en je zwangerschap normaal verlopen is, zou een thuisbevalling perfect moeten kunnen verlopen.
- Wat is er heerlijker dan in je eigen bed te bevallen en vervolgens fris gewassen en met schone lakens in je eigen bed in slaap te vallen! Je pasgeboren baby kan meteen in zijn eigen bedje slapen en je hebt allemaal dingen om je heen die vertrouwd aanvoelen.
- Er is voortdurend een verloskundige bij je en er lopen geen vreemde mensen binnen. Het is door onderzoek bewezen dat als je je veilig voelt, je minder pijn ervaart bij de baring.
- Er komt een aantal dagen lang een kraamverzorgende die jou en je baby komt verzorgen en verwennen. Persoonlijker wordt het niet! Bij hem of haar kun je je vragen, je zorgen en je verhalen kwijt en je hebt iemand in huis die alles regelt en de tijd voor je neemt.
- Rust, rust, rust! Geen rammelende ziekenhuiskarren door de gangen, geen nachtelijk ziekenhuislawaai, geen vaste etenstijden, geen drukte van bezoek: thuis kom je volledig tot rust en je kunt langzaam wennen aan je pasgeboren baby.
- De verloskundige komt regelmatig bij je langs en is beschikbaar voor al je vragen gedurende de eerste 10 dagen van je kraambed.
- De kans van een onnodige medische ingreep is kleiner als je thuis bevalt. (Birthplace-onderzoek 2013)

Houd wel in het achterhoofd dat als er tijdens een thuisbevalling onverwachte complicaties optreden, je alsnog naar het ziekenhuis moet. Dat gebeurt dan vaak met een ambulance. Ook kun je thuis niet om medicamenteuze pijnbestrijding vragen.

Kun je om allerlei redenen niet thuis bevallen, maar zou je dat wel op prijs stellen? Dan kun je er ook voor kiezen om in een geboortecentrum of geboortehotel te bevallen. Intiemer dan een ziekenhuis en met alle comfort.

De verloskundige/gynaecoloog **aan het woord**

Als jouw medische situatie dit vereist, zullen verloskundigen jou tijdens de zwangerschap of bij het begin van de bevalling doorverwijzen naar een specialist. Geen enkele verloskundige wil de gezondheid van zijn of haar cliënte in gevaar brengen.

Waarom in het ziekenhuis bevallen? **T1**

Uiteraard beschikken ziekenhuizen over de beste inrichting en medische uitrusting. Ideaal als je een risicozwangerschap hebt, maar ook heel veel vrouwen met een zwangerschap die normaal verloopt, vinden het een prettig idee dat er medische hulp in de buurt is. Ook de aanwezigheid van een compleet medisch team dat je tijdens de bevalling kan begeleiden, is voor sommige vrouwen een belangrijk criterium om voor een bevalling in het ziekenhuis te kiezen. Ben je bang dat je de pijn van de bevalling niet kunt verdragen, dan kun je in het ziekenhuis vragen om een epidurale verdoving (ruggenprik).

Natuurlijk is de sfeer in een ziekenhuis vaak wat onpersoonlijker (je deelt soms een kamer met een andere pas bevallen moeder), bovendien is het er veel onrustiger dan thuis. Een tussenoplossing is dan misschien een goed idee: je gaat voor de prenatale controles naar de verloskundige, bevalt onder begeleiding van je verloskundige poliklinisch in het ziekenhuis (vanwege de medische infrastructuur en begeleiding) en gaat vervolgens zo snel mogelijk weer naar huis, waar jij en je baby nog enkele dagen in een vertrouwde omgeving door een kraamverzorgende worden verwend.

Ik wil graag in het ziekenhuis bevallen. Wanneer en hoe kan ik mij inschrijven? **T1**

Als je bij een gynaecoloog onder controle bent die aan een ziekenhuis verbonden is, dan gaat men er standaard van uit dat de bevalling in het ziekenhuis gebeurt. Ben je onder controle van een verloskundige en wil je liever in het ziekenhuis bevallen, dan moet je dit aan haar melden. Sommige ziekenhuizen stellen het op prijs als je zo snel mogelijk inschrijft. Op die manier weten zij of er in bepaalde perioden veel bevallingen gaan plaatsvinden, zodat zij daarvoor extra medisch personeel kunnen inzetten. Bij veel ziekenhuizen is inschrijven echter niet nodig omdat de datum waarop je bevalt toch niet tot op de week te plannen is. Weet je nog niet zeker of je wel in een ziekenhuis wilt bevallen of ben je benieuwd hoe een ziekenhuisbevalling verloopt, dan kunnen jij en eventueel je partner eerst een informatieavond bijwonen met aansluitend een rondleiding op de kraamafdeling en een bezoek aan de verloskamers.

Je kunt je op verschillende manieren inschrijven:

- je gaat naar de opnamebalie van het ziekenhuis met de nodige formulieren zoals patiëntenkaart, een geldige legitimatie en verzekeringspapieren;
- je neemt telefonisch contact op, waarna je een informatiepakket en een aanmeldingsformulier krijgt toegestuurd.

Soms kun je jezelf ook aanmelden via de website van het ziekenhuis. Ieder ziekenhuis hanteert zijn eigen regels. Neem daarom eerst contact op met het ziekenhuis van je keuze om te vragen hoe je je het best kunt inschrijven.

Steeds meer ziekenhuizen richten hun kraamkamers zo persoonlijk mogelijk in. Maar ben je op zoek naar een nog intiemere sfeer en nog meer comfort, dan kun je ook kiezen voor een geboortehotel/-centrum of de kraamsuite binnen het ziekenhuis. Houd er dan wel rekening mee dat de kosten voor deze 'luxe' niet altijd vergoed worden door je ziektekostenverzekering. Vraag dit zeker na bij je ziektekostenverzekeraar of kijk in je polisvoorwaarden.

De verloskundige/gynaecoloog **aan het woord**

- Niet alle ziekenhuizen beschikken over een goed uitgeruste afdeling Neonatologie. Wanneer je kindje te vroeg (vóór 7 maanden) geboren wordt, kan dit een probleem vormen. Informeer daarom naar de situatie bij het ziekenhuis van je keuze.

Worden alle bevallingskosten vergoed door de ziektekostenverzekering?

Dat hangt ervan af. Beval je in België in een gewoon ziekenhuis en heb je een hospitalisatieverzekering die bevallingen dekt, dan worden de kosten vergoed, met uitzondering van supplementen van erelonen en eventuele speciale kamerwensen. In Nederland worden alle ziekenhuiskosten en thuisbevallingen vergoed, maar het hangt af van de eigen bijdrage van je ziektekostenverzekering of je nog een deel zelf moet betalen. Daarom is het aan te raden om zowel bij het ziekenhuis te informeren naar de tarieven die zij hanteren als bij je ziektekostenverzekeraar te vragen naar de polisvoorwaarden van je verzekering. Zo kom je niet voor verrassingen te staan.

Hoe kan ik aan de hand van mijn voorgeschiedenis weten of ik thuis kan bevallen?

Ga even rustig zitten en doorloop je gezondheid vanaf je geboorte tot nu. Heb je al geruime tijd last van je hart, diabetes, hoge bloeddruk of een ander ziektebeeld? Ben je bekend met aandoeningen of erfelijk bepaalde ziekten binnen