

**voorbereiding op
de bevalling**

Voorbereiding op de bevalling

Voorweeën

Tijdens de laatste weken van de zwangerschap zal uw lichaam zich voorbereiden op de bevalling. U kan dan regelmatig voorweeën voelen.

Voorweeën zijn onregelmatige samentrekkingen van de baarmoeder-spier. Ze kunnen pijnlijk zijn, vergelijkbaar met menstruatiepijn, kunnen enkele uren duren en dan terug verdwijnen. De pijn wordt zachter in een warm bad of douche.

Door de voorweeën verandert de baarmoederhals en komt de slijmprop los, dit geeft wat bloederig slijmverlies. De baby zal indalen in het bekken wat ook een druk kan geven op het schaambeen en in het bekken. Dit is allemaal perfect normaal.

Wanneer moet u naar het verloskwartier komen?

De arbeid kan starten met weeën. U herkent ze aan een regelmatig terugkerende rug- en / of onderbuikpijn. De baarmoeder spant op en wordt pijnlijker. De weeën komen alsmaar vaker en worden heviger. Het is ook mogelijk dat u een rozig en slijmerige afscheiding verliest: het 'tekenen'.

Echte arbeidsweeën verdwijnen niet na een warm bad of douche. Wanneer u plotseling veel vocht verliest en vermoedt dat de vliezen gebroken zijn, verwachten wij u binnen de twee uur. Bij helderrood bloedverlies zien we u graag meteen.

Observeer ook de bewegingen van de baby en kom bij twijfel naar het verloskwartier. U moet uw kindje minstens tienmaal per dag voelen bewegen. Als u de indruk hebt dat de baby minder beweegt, kan u best iets suikerrijk eten of drinken en even rusten in linkerzijligging. Leg uw hand op uw buik. Na twintig tot vijftwintig minuten zouden de bewegingen moeten toenemen. Hebt u dan nog altijd de indruk dat de

baby te weinig beweegt, dan komt u best naar het verloskwartier voor controle.

Aarzel absoluut niet om uw huisarts te contacteren of langs te komen als u hoofdpijn hebt, zich duizelig voelt, misselijk bent, enz. of als u ongerust bent.

U kan ons dag en nacht telefonisch bereiken met vragen en twijfels op het telefoonnummer 050 36 90 90. Er is altijd een vroedkundig team beschikbaar om uw vragen te beantwoorden.

Hoe kan u het verloskwartier bereiken?

Op voorhand gepland?

Als uw opname in het ziekenhuis vooraf gepland werd, parkeert u de wagen op de bezoekersparking. Voor een bezoek aan het verloskwartier moet u zich vooraf niet inschrijven in de centrale hal. Breng uw e-ID mee. De vroedkundige van het verloskwartier zal u ter plaatse inschrijven.

Onverwachte opname?

Bij een onverwachte opname (vb. voor een dringende controle, bij weeën of wanneer uw vliezen gebroken zijn) rijdt u met de auto naar de spoedgevallendienst. U parkeert op de voorziene parkeerplaatsen en in de spoedgevallendienst zal men u doorverwijzen naar de derde verdieping. Daar meldt u zich rechtstreeks aan in het verloskwartier (druk op de bel aan de ingang van het verloskwartier). Dat kan dag en nacht: er is altijd iemand aanwezig.

Wat neemt u mee voor het verblijf in en vertrek uit het ziekenhuis?

Voor uzelf

In het verloskwartier

- ⤵ e-ID van u beiden
- ⤵ indien u niet aangesloten bent bij een Belgisch ziekenfonds: Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK), Europees E112-formulier of CZ-kaart (Nederland) / Ohra / Delta Lloyd en/of een garantieverklaring van uw verzekering
- ⤵ kaartje / papieren hospitalisatieverzekering
- ⤵ moederboekje
- ⤵ eventueel uw ingevuld geboorteplan
- ⤵ comfortabel nachtkleed of T-shirt
- ⤵ eventueel warme sokken / kersenpitkussen
- ⤵ lectuur
- ⤵ enkele cd's (een cd-speler is aanwezig)
- ⤵ energierijke hapjes en drankjes en / of druivensuiker voor mama
- ⤵ één warm babypakje, onderhemdje en mutsje voor vlak na de geboorte
- ⤵ een handdoek, washandje, toiletgerief en verse kledij (na de bevalling kan u indien mogelijk een douche nemen of wordt u verfrist in bed)

Tijdens uw verblijf

- ⤵ nachtkledij en / of gemakkelijke dagkledij, eventueel aangepast aan borstvoeding
- ⤵ pantoffels en kamerjas

- ⤵ handdoeken en washandjes
- ⤵ persoonlijk toiletgerief: kam, zeep, tandenborstel, tandpasta, enz.
- ⤵ ondergoed, voldoende ruime broekjes
- ⤵ borstvoedingsbeha
- ⤵ specifieke thuismedicatie

Voor uw baby

- ⤵ voldoende hemdjes in één stuk (maat 50/56), reken op minstens één per dag
- ⤵ pyjamaatjes of andere bovenkledij (volgens seizoen maar steeds enkele met lange mouwtjes)
- ⤵ sokjes, mutsje, eigen dekentje
- ⤵ voor het verblijf op de kraamafdeling voorziet het ziekenhuis luiers, verzorgingsproducten en een thermometer
- ⤵ aangepaste babykledij en een veilig vervoermiddel om uw baby mee naar huis te nemen - een draagbaar autostoeltje of de draagmand van een kinderwagen zijn ideaal (moet kunnen vastgemaakt worden in de wagen)
- ⤵ bij flesvoeding: eventueel eigen flesjes en sterilisator

Het verloskwartier

Bij aankomst in het verloskwartier zal een vroedkundige u begeleiden naar een arbeidskamer.

Het verloskwartier beschikt over vijf arbeidskamers en twee verloskamers. U verblijft de hele duur van de arbeid in dezelfde arbeidskamer en voor de bevalling verhuizen we naar een verloskamer.

Alle arbeidskamers zijn uitgerust met een toilet, lavabo, douche, bed, zetel, telefoon, gymnastiekbal, radio-cd-speler.

Twee arbeidskamers zijn ook uitgerust met een hydromassagebad. Dat kan u helpen ontspannen tijdens de arbeid. In het AZ Sint-Lucas is het niet mogelijk om onder water te bevallen.

In de arbeidskamer maakt u kennis met de vroedkundige die u tijdens de arbeid en bevalling persoonlijk zal begeleiden. Aangezien het AZ Sint-Lucas een opleidingscentrum is, is het mogelijk dat zij vergezeld wordt van een student geneeskunde of vroedkunde. Hebt u daartegen een bezwaar, dan kan u dit bespreken met uw arts of uw vroedkundige.

De vroedkundige zal u informatie geven over het verloop van de arbeid en luistert naar uw wensen. Zij zal samen met u uw geboorteplan overlopen en in samenwerking met de gynaecoloog uw arbeid en bevalling begeleiden. Het is de bedoeling om deze gebeurtenis tot een mooie, veilige en unieke ervaring te maken!



Contact

Gynaecologen

dr. Veronique Ballegeer
dr. Filip Claerhout (diensthoofd)
dr. Femke Delporte
dr. Stephan Demeyere
dr. Hilde Logghe
dr. Nicolas Schockaert
dr. Patricia Verbeure

Verpleegeenheid materniteit - gynaecologie - neonatologie - verloskwartier:

Hoofdvroedkundige mevr. Nathalie Vanneste	T 050 36 90 93
Verpleegpost materniteit	T 050 36 93 50
Verpleegpost verloskwartier	T 050 36 90 90

algemeen ziekenhuis **sint-lucas** vzw
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge > T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27
info@stlucas.be > www.stlucas.be

Volg ons op sociale media

 www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge

 [@StLucasBrugge](https://twitter.com/StLucasBrugge)

 [AZ Sint Lucas Brugge](https://plus.google.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge)