



Astrea

VERLOSKUNDIG
CENTRUM

*Voor persoonlijke
aandacht,
zorg en begeleiding*



077 - 3230 864



Ons team

Het verloskundigenteam van Astrea bestaat uit vier gedreven, professionele en zorgzame vrouwen. Van links naar rechts Leonie, Thin, Karin en Dionne. Lees op onze site meer over het team en over onze persoonlijke ervaring.

→ www.verloskundigenpraktijkastrea.nl

Van harte gefeliciteerd met jullie zwangerschap!

Een hele bijzondere periode breekt aan. De start van een nieuw leven: letterlijk en figuurlijk. Jouw lichaam verandert, jullie leven staat op zijn kop, er komt een dimensie bij. Hoe fijn is het dan om een deskundige aan je zij te hebben met de juiste kennis en ervaring? Boordevol warmte en betrokkenheid, maar vooral ook professionaliteit en waakzaamheid. Dát kun je verwachten van Astrea Verloskundig Centrum.

Met liefde en enthousiasme, ondersteund door kennis en ervaring begeleiden wij je op een respectvolle en unieke manier vanaf de eerste echo tot en met de eerste tijd na de bevalling. Onze praktijk is professioneel, eigentijds, modern en vooruitstrevend.

In dit boekje vind je veel informatie over onze begeleiding. Begrijp je iets niet, vraag dan gerust om uitleg.

Veel succes en veel geluk!

Astrea Verloskundig Centrum

Leonie van Melick
Thin Pham
Dionne Denessen
Karin Maas

Zwangerschap

Onze praktijk werkt aan kwaliteit en probeert waar mogelijk onze zorgverlening te verbeteren. Ons doel is om jullie tijdens de zwangerschap, bevalling en kraamperiode zo te begeleiden dat jij en je partner zich daar goed bij voelen. Als het mogelijk is en medisch verantwoord, stemmen we de zorg af op jullie situatie en behoeften.

De eerste afspraak

8-10 weken
De eerste afspraak vindt doorgaans plaats tussen de 8-10 weken. Tijdens deze afspraak wordt ruim de tijd genomen om alle informatie met jullie door te nemen, vragen te stellen en te beantwoorden. Er wordt een (vaginale) echo gemaakt om te zien hoever je zwanger bent. Indien gewenst informeren we jullie over prenatale onderzoeken. (www.prenatale-screening.nl)

Tweede afspraak

10-13 weken
Bij de tweede afspraak, tussen de 10-11 weken, maken we een echo om de definitieve uitgerekende datum vast te stellen. Aan de hand van de ingevulde vragenlijst lopen we alle (medische) gegevens van jullie door. Ook bespreken we eventuele vorige zwangerschappen en bevallingen. Je krijgt formulieren mee om bloed te prikken.
Tijdens deze afspraak geven we je meer informatie over Centering Pregnancy. Hier zul je meerdere bijeenkomsten met een aantal zwangeren hebben om verschillende onderwerpen samen met een van onze verloskundigen te bespreken.

Vervolgafspraken

Tijdens alle afspraken controleren we de groei en de ligging van de baby. We zullen met de echo naar het hartje van de baby luisteren. De vervolgafspraken zullen steeds in overleg met jullie worden gemaakt. Het is belangrijk dat je regelmatig komt, maar hoe regelmatig stemmen we graag op jouw behoeften af.

Echo

Er zijn bepaalde momenten in de zwangerschap dat je een 'medische' echo krijgt.
30 weken
36 weken
Dit zijn de echo's in het begin bij 8 en 10 weken, de groeiecho rond 30 weken en de liggingsecho rond 36 weken. Jullie kunnen, indien gewenst, de '13 wekenecho' en de '20 wekenecho' laten maken. Dit zijn ook medische echo's.
Aan alle andere echo's die we tussentijds maken, kunnen geen medische conclusies verbonden worden.

13 wekenecho

Per 1 september 2021 kun je kiezen om een 13 wekenecho te laten maken. De 13 wekenecho (eerste trimester echo) is een medische onderzoek en kan plaatsvinden tussen de 12 weken en 3 dagen en 14 weken en 3 dagen van de zwangerschap. Met de 13 wekenecho kun je al vroeg in de zwangerschap laten onderzoeken of je kindje ernstige lichamelijke afwijkingen heeft. Deze echo maken we ook bij Astrea Echocentrum Venlo en wordt vergoed door de zorgverzekeraar.

20 wekenecho

De SEO (ook wel structureel echoscopisch onderzoek genoemd) wordt tussen de 18 en 21 weken zwangerschap in ons eigen echocentrum gemaakt. Tijdens deze echo wordt jullie baby onderzocht op een aantal aangeboren afwijkingen. Dit onderzoek wordt vergoed door de verzekeraar, maar is niet verplicht.

Pretecho



Wil je een pretecho laten maken? Ook deze echo's maken we zelf! Neem contact op met Echocentrum Venlo: tel. 077 - 323 0864.

Informatieavond over bevalling of borstvoeding

Na 30 weken zwangerschap kun je een informatieavond in onze eigen praktijk bezoeken. Deze zal gaan over de bevalling en de voorbereiding daarop. De ervaring leert dat hoe meer een vrouw weet over en hoe meer ze zich voorbereidt op de bevalling, hoe rustiger ze is en hoe beter ze kan ontspannen. Dit zorgt ervoor dat de bevalling gemakkelijker kan verlopen en er minder ingrepen nodig zijn. Het is ook mogelijk om een informatieavond over borstvoeding in onze praktijk bij te wonen. Ook hier geldt, hoe beter voorbereid, hoe meer kans op een goede start en minder problemen.

Wat moet je regelen?

- **Bloedprikken:** vanaf 12 weken mag je bloed prikken bij het laboratorium van Viecuri Medisch Centrum. Dit wordt standaard uitgevoerd bij alle zwangeren in Nederland.
- **Kraamzorg:** Voor de 16 weken dien je je aan te melden bij een kraamzorgorganisatie. Achter in het boekje staan contactgegevens van de verschillende organisaties hier in de regio. De kraamverzorgende assisteert ons tijdens de bevalling en zal jullie de eerste week dagelijks ondersteunen bij de zorg voor jullie als kersverse ouders en jullie baby. Haar aanwezigheid is voor ons noodzakelijk om de medische verantwoording over het kraambed te kunnen dragen.
- **Erkenning:** Indien jullie niet getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben, kan de vader het kind erkennen bij de burgerlijke stand. Hiervoor dienen jullie tijdens de zwangerschap een afspraak te maken bij de gemeente. Erkenning leidt niet automatisch tot het verkrijgen van het gezag over het kind. Kijk voor meer informatie op de website van gemeente venlo.
- **Kraampakket:** Vanaf 37 weken dien je het kraampakket in huis te hebben, ook als je in het ziekenhuis gaat bevallen. Afhankelijk van je zorgverzekering/polis krijg je dit thuisgestuurd. Je bed moet minimaal 70cm hoog zijn. Indien je hier bedverhogers voor nodig hebt, kunt je deze gratis thuis laten bezorgen via Medipoint. Informeer hiervoor bij ons.

Wat te doen bij gezondheidklachten?

Bij klachten als buikpijn, bloedverlies of ongerustheid is de verloskundige of gynaecoloog waar je op dat moment onder behandeling bent het eerste aanspreekpunt. Indien nodig zullen we overleggen met de huisarts of gynaecoloog. Het is belangrijk om contact met ons op te nemen wanneer je de baby minder voelt bewegen dan voorheen (vanaf 28 weken).

Complicaties:

Als de zwangerschap anders verloopt dan gedacht of gehoopt, kan dat een reden zijn dat we je voor controle naar de gynaecoloog sturen. Soms is dit een eenmalige controle, maar soms is het nodig om tijdelijk of tot na de bevalling bij de gynaecoloog onder controle te blijven. Wij hebben regelmatig contact met jullie en blijven zo goed op de hoogte. We vinden het fijn als je laat weten wanneer de baby geboren is, we proberen dan in het ziekenhuis langs te komen. Wanneer jullie naar huis mogen, nemen wij de zorg van de gynaecoloog weer over en bezoeken jullie thuis in het kraambed.

Bevalling

Rond 30 weken zwangerschap plannen we extra tijd om de bevalling uitgebreid met jullie te bespreken. Vragen, mogelijkheden en eventuele angsten worden besproken. Ook de plaats van bevalling is een onderwerp.

In Nederland is het na een zwangerschap zonder complicaties normaal om thuis te bevallen. Als je niet thuis wil bevallen kun je kiezen om in het geboortecentrum te bevallen. De bevalling en onze begeleiding zijn hetzelfde, alleen de locatie is anders. Het kan zijn dat je een eigen bijdrage moet betalen voor de verloskamerhuur, dit hangt af van je zorgverzekering.



Wanneer moet je ons bellen?

• Bloedverlies

Bij helderrood bloedverlies moet je altijd meteen bellen. Het verliezen van de slijmprop kan ook gepaard gaan met wat bloedverlies. Dit is echter geen zeker teken dat de bevalling gaat beginnen.

• Vruchtwaterverlies

Als de vliezen breken, moet je goed op de kleur van het vruchtwater letten. Is dit helder, wit, geel, bruin of groen? Dit is het beste te beoordelen door het dragen van een maandverband.

• Regelmatig weeën

Als de weeën, 1 uur lang om de 3-5 minuten terug komen en wanneer elke wee minimaal 1 minuut duurt dan spreken we van regelmatige weeënactiviteit.

• Ongerustheid

Vanzelfsprekend kunnen jullie altijd bellen bij vragen of ongerustheid.

Wat is de normale zwangerschapsduur om te bevallen?

Hoe of wanneer de bevalling zich precies aandient, valt nauwelijks te voorspellen. Tussen 37 en 42 weken zwangerschapsduur mag je thuis bevallen: daarvoor spreken we van een vroeggeboorte en daarna ben je "overtijd". In beide gevallen zal de bevalling in het ziekenhuis, onder verantwoording van de gynaecoloog, plaats vinden.

Kraamperiode

De kraamperiode gaat beginnen, dit zijn de eerste acht tot tien dagen na de geboorte van jullie baby. De kraamverzorgster komt dagelijks bij jullie in huis, zij zal jullie op weg helpen in de nieuwe situatie. De kraamverzorgster doet controles, geeft ondersteuning bij de voeding en de verzorging van de baby en zorgt voor rust en regelmaat. Haar aanwezigheid is voor ons noodzakelijk om de medische verantwoordelijkheid over je kraambed te kunnen dragen. Wij komen in deze week regelmatig bij jullie langs om te zien hoe het met jullie en de baby gaat. We zullen de bevalling uitgebreid met je bespreken en informatie en adviezen geven over allerlei onderwerpen.

4 - 5 dagen

Hielprik en gehoorscreening

De kraamzorgverpleegkundige komt rond de vierde-vijfde dag van het kraambed om de hielprik en de gehoortest te doen.

8 - 10 dagen

Consultatiebureau

Aan het einde van het kraambed worden alle belangrijke gegevens overgedragen aan het consultatiebureau. De verpleegkundige van de jeugdgezondheidszorg neemt telefonisch contact met jullie op om een eerste afspraak te maken. Deze vindt bij jullie thuis plaats.

*De bevalling zit erop!
Je baby ligt heerlijk bij jullie
in de armen, gefeliciteerd!*

Nacontrole

6 weken

Als je dit wenst, is er zes weken na de bevalling de mogelijkheid om een afspraak te maken bij de verloskundige of gynaecoloog die de bevalling heeft gedaan. Bij de nacontrole voeren we medische controles uit en bespreken we anticonceptie. We zullen nogmaals bespreken hoe je de zwangerschap, bevalling en het kraambed hebt ervaren. Is alles gegaan zoals je hoopte en wenste?

Anticonceptie

6 weken

Na de bevalling kan anticonceptie weer belangrijk worden. Ongeveer zes weken na de bevalling is je baarmoeder hersteld en het bloedverlies gestopt. Je kunt dan weer menstrueren en dus ben je vruchtbaar. Je kunt weer zwanger worden. Na zes weken ben je echter nog niet onttwangerd, dit duurt ongeveer negen maanden. Als je niet het risico wil lopen direct weer zwanger te worden, bedenk dan hoe je dit wil voorkomen met betrouwbare anticonceptie. De keuze voor een vorm van anticonceptie is natuurlijk erg persoonlijk. We geven je graag informatie over de voor- en nadelen van de verschillende anticonceptiemiddelen en helpen je bij je keuze. We zijn bevoegd om hormonale anticonceptie voor te schrijven. Je kunt ook alvast kijken op www.anticonceptie.nl

Spiraal

Een spiraaltje is een zeer betrouwbare vorm van anticonceptie die goed te combineren is met het geven van borstvoeding. Er zijn twee soorten spiraaltjes: het hormoonvrije koperspiraal (T-safe en Ballerine) en het hormoonspiraaltje (Mirena en Kyleena) We kunnen je hierover informeren en adviseren. Als je een keuze hebt gemaakt schrijven wij een recept voor en kun je de spiraal ophalen bij je apotheek. We zijn gespecialiseerd in het plaatsen van spiralen. Je hoeft hiervoor niet naar de huisarts of gynaecoloog. Ook als je (nog) niet bekend bent in onze praktijk kun je bij ons terecht voor voorlichting, een recept en plaatsen of verwijderen van een spiraaltje. Wil je meer lezen over het plaatsen van een spiraaltje? Kijk eens op: www.spiraalplaatsen.nl



Wat heb je nodig?

Het is noodzakelijk dat alles gereed is bij een zwangerschapsduur van 37 weken.

Slapen

- ☐ Wiegje of ledikantje
- ☐ Matrasje (bij voorkeur polyether)
- ☐ Commode
- ☐ Aankleedkussen
- ☐ 1 deken (katoen of wol)
- ☐ 2 lakentjes
- ☐ 2 hoeslakentjes
- ☐ 2 molton onderlakentjes
- ☐ 2 metalen kruiken

Badderen

- ☐ Badje met standaard of tummy-tub
- ☐ Omslagdoek
- ☐ Babyzeep/lotion/haarlotion
- ☐ Billenzalf
- ☐ Billendoekjes
- ☐ Borsteltje/kammetje
- ☐ Nagelschaartje/kartonnen vijltje

Je baby

- ☐ Digitale thermometer (geen oorthermometer)
- ☐ 6 hydrofiele washandjes
- ☐ 12 hydrofiele luiers
- ☐ 6 molton luiers
- ☐ 6 spuuendoekjes
- ☐ Luiers
- ☐ Rompertjes
- ☐ Katoenen truitjes en broekjes (maat 50-56)
- ☐ Sokjes
- ☐ Mutsjes
- ☐ Jasje

Voor bij de bevalling

- ☐ Kraampakket
- ☐ 2 emmers met vuilniszakken
- ☐ Bedklossen of kratjes (bed ophogen tot 75 cm)
- ☐ Warme slaapkamer
- ☐ Goed, helder licht

Voor mama en baby in het ziekenhuis

- ☐ Zwangerschapskaart, zorgplan en kraamzorgplan
- ☐ 2 katoenen t-shirts/nachthemd
- ☐ Warme sokken
- ☐ Badjas
- ☐ Pantoffels/slippers
- ☐ Ondergoed
- ☐ Toiletartikelen
- ☐ Evt. voedingsBH
- ☐ Kleertjes voor de baby
- ☐ Autostoeltje/Maxi-cosi
- ☐ Dekentje
- ☐ Omslagdoek

Op pad met je baby

- ☐ Wandelwagen
- ☐ Autostoeltje/Maxi-cosi
- ☐ Draagdoek/draagzak



Wat is het Geboorteplan?

In een geboorteplan beschrijf je je wensen rondom de bevalling. Sommige vrouwen vinden het fijn om zich zo alvast voor te bereiden op de bevalling. Het is bedoeld om de verloskundige en andere zorgverleners te laten weten wat jij belangrijk vindt. Wat jouw ideeën en wensen zijn. Hoe je graag wilt dat er met je omgegaan wordt.

Tegelijk is het voor jou een manier om met je partner te bespreken wat je verwachtingen zijn van de bevalling en van zijn hulp. Door een geboorteplan blijf je betrokken bij de dingen die tijdens de bevalling gebeuren en de beslissingen die genomen worden. Ook op momenten dat je zelf niet goed kunt vertellen wat je wilt.

Geboorteplan bespreken

Het geboorteplan wordt besproken tijdens het spreekuur. Samen met de verloskundige bekijk je of jouw wensen haalbaar zijn. Na dit gesprek kun je het geboorteplan aanvullen of aanpassen als dat nodig is. Niets in het plan staat vast. Je kunt zelf op elk moment van gedachten veranderen. Ook de bevalling kan anders lopen dan verwacht.

Tips bij het invullen

Probeer zoveel mogelijk informatie te verzamelen voordat je gaat schrijven. Dan weet je beter wat er gaat gebeuren en wat er mogelijk is. Een geboorteplan is een handleiding om de bevalling te bespreken met de mensen die je (gaan) begeleiden. Houd er bij het invullen van het geboorteplan rekening mee dat zij het in korte tijd moeten kunnen lezen. Daarom: houd het simpel. Vermeld in korte zinnen wat je wensen zijn. Beschrijf vooral wat echt belangrijk voor je is. Op de twee pagina's hierna vind je het geboorteplan waar je je ideeën en wensen kunt omschrijven.

Wensenlijst ten aanzien van de zwangerschap

Het kan zijn dat je speciale wensen of verwachtingen hebt ten aanzien van onze begeleiding. Deze kunnen hier genoteerd worden.

Geboorteplan

Geef hier je wensen aan rondom de bevalling. Bij het opgeven van je geboorteplan stel je je de ideale bevalling voor. Dit is het uitgangspunt, wij stemmen de zorg af op jullie situatie en behoeften.

Begeleiding

Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling? Wanneer wil je dat ze er zijn?

Waar bevallen

- ☐ Thuis
- ☐ Geboortecentrum (ziekenhuis)
- ☐ Heb je wensen over de ruimte waar je bevalt en de sfeer?

Weeën en persen

Welke houding wil je gaan gebruiken bij het opvangen van de weeën en tijdens het persen?

- ☐ Liggend in bed
- ☐ Lopen
- ☐ Zittend op bed/baarkruk/stoel
- ☐ Liggend op mijn zij
- ☐ Onder de douche/in bad
- ☐ Op knie-elleboog
- ☐ Anders:

Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën?

Liefst op een natuurlijke wijze zonder medicatie, bijv. ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, warmte, bad/douche. Of met medicijnen?

Als je kiest voor pijnstilling met medicatie, waar gaat je voorkeur dan naar uit?

- ☐ Epiduraal (ruggenprik)
- ☐ Remifentanyl (morfine per infuus met zelfbedieningsknop)
- ☐ Lachgas

Ziekenhuis

Hoe denk je over ingrepen, zoals bewaking van de hartslag, inwendig onderzoek, infuus prikken, een knip krijgen, kunstverlossing, keizersnede. Heb je speciale wensen m.b.t. deze ingrepen?

Heb je speciale wensen voor het geval dat er een keizersnede nodig is? (Bijvoorbeeld partner aanwezig, kennismaking met je kindje).

Heb je wensen voor een eventueel verblijf in het ziekenhuis?

Baby

Hoe wil je met de baby omgaan als hij/zij net geboren is? (Lichamelijk contact, doorknippen van de navelstreng, verzorging).

Welke voeding wil je je kind gaan geven?

- ☐ Borstvoeding
- ☐ Kunstvoeding

Overige wensen

Heb je wensen over het maken van foto's?

Als je al een keer bevallen bent, kijk je hier dan positief op terug? Wat zou je graag anders zien deze keer?

Heb je nog wensen voor je bevalling die hier niet zijn genoemd?

Belangrijke telefoonnummers

Kraamzorg

Liev Kraamzorg Limburg
06 - 5149 8188
www.lievkraamzorglimburg.nl

Kraamzus

088 - 4100 799
www.kraamzus.nl

Geboortezorg Limburg

088 - 9094 000
www.geboortezorglimburg.nl

Moeders voor moeders

0800 - 0228 070
www.moedersvoormoeders.nl

Borstvoeding/Lactatiekundigen

www.lonnekesmits.nl
Lon Thijssen
06 - 3922 9892

Zwangerschapsyoga

www.bijlidwien.nl
www.yogabijmirjonne.nl
www.jayoga-velden.nl
www.yogajufjanssen.nl
www.yogastudiohelmie.nl

Zwangerschapswemmen

www.rodanzwemschool.nl
www.bosbaddemeander.nl

Zwangerschapsgym/Zwangerfit

www.fysiovitae.nl
www.funqtio.nl

Cesar therapie

www.cesar2move.nl

Haptonomie

Marleen Dols
077 - 3514 341

Mindfulness Zwanger

www.het-symbool.nl

Adressen

Onze praktijk heeft verschillende spreekuurlocaties.

Geboortecentrum Venlo

Professor Gelissensingel 20
5912 JX Venlo

Medisch centrum Lambertus Blerick

Leeuwerikplein 1F
5922 VL Blerick

Huisartsenpraktijk Maasduinen Velden

Kloosterstraat 18
5941 ET Velden

Huisartsenpraktijk de Dolgaard Arcen

Kerkstraat 1
5944 AL Arcen



