

Verloskunde

Welkom bij de polikliniek Verloskunde van Amsterdam UMC

Na uw eerste bezoek aan onze poli krijgt u van ons extra informatie mee. We willen u namelijk goed voorlichten en wijzen op betrouwbare apps en websites.

In deze folder vind u meer informatie over de volgende onderwerpen:

- Controles tijdens de zwangerschap
- Wanneer moet u bellen?
- Mijn Dossier
- Onderzoeken naar uw ongeboren kind
- Voeding, leefwijze en adviezen
- 22 weken vaccinatie
- Kraamzorg en verloskundig kraambed
- Handige apps en websites

Polikliniek Verloskunde

In de polikliniek vinden de echo's en controles tijdens de zwangerschap plaats. U wordt gezien door een gynaecoloog, gynaecoloog in opleiding of een klinisch verloskundige, afhankelijk van de reden waarvoor u komt. De spreekkamers van de artsen bevinden zich op A1-route 11. De echokamers, CTG-kamer en spoedpoli zijn op A1-route 12.

Voor alle afspraken kunt u zich aanmelden bij de witte aanmeldzuilen bij de liften. Hier wordt direct vermeld in welke wachtkamer u plaats kan nemen. Een nieuwe afspraak maken kan bij de balie Verloskunde.

Eventuele opnames in de zwangerschap en de bevalling vinden plaats op de Verloskunde afdeling H3 in het hoofdgebouw.

Standaard controle schema zwangerschap			
Termijn	Wat	Door wie	Extra
9-10 weken	Intake	Arts/klinisch verloskundige	Echo
11 weken	Voorlichting onderzoeken ongeboren kind	Arts/klinisch verloskundige/verpleegkundige	Zwangerenlab prikken
12-14 weken		Echoscopist	Optioneel: 13 weken echo
24 weken	Controle		Op indicatie : suikertest (OGTT)
27 weken	Controle		27 weken lab en Hb prikken
31 weken	Controle / Voorlichting bevalling	Arts/klinisch verloskundige/verpleegkundige	Optioneel: groeiecho
34 weken	Controle Bevalplan bespreken	Arts/klinisch verloskundige	Optioneel: groeiecho
36 weken	Controle	Arts/klinisch verloskundige	
38-41 weken * wekelijkse	Controle	38 t/m 41 weken	Controle

Wanneer moet u bellen?

Ervaart u tijdens de zwangerschap gezondheidsklachten of voelt u bijvoorbeeld uw kindje minder bewegen? Neem dan contact met ons op! Op de afbeelding hieronder staan de meest voorkomende klachten en onze spoednummers.

Spoedconsulten kunnen zowel in de polikliniek als afdeling H3-Zuid zijn, u wordt verteld waar u zich mag melden.

Belinstructies tijdens zwangerschap en rondom bevalling

Bellen bij de volgende klachten:

- Buikpijn
- Vaginaal bloedverlies
- Koorts $\geq 37,5$ c 24° rectaal gemeten
- Als u de baby minder of anders voelt bewegen dan u gewend bent.
- Hoofdpijn, misselijkheid of braken.
- Pijn in de bovenbuik of gevoel van strakke band om de bovenbuik
- Plotseling vocht vasthouden in bijvoorbeeld gezicht, handen en/of voeten
- Wanneer uw vliezen breken.

Als u weeën heeft van uw eerste kind (een uur lang pijnlijke weeën om de 3 à 4 minuten die \pm 1 minuut aanhouden).

Als u bevalt van een tweede kind of volgend kind: pijnlijke weeën om de 3 à 4 minuten die ook ongeveer een minuut aanhouden.

Harde buiken vaker dan 4 x per uur of bovengenoemde verschijnselen voor de 37 weken zwangerschap.

Bij ongerustheid of vragen niet aarzelen om te bellen.

Polikliniek

Verloskunde locatie AMC, Meibergdreef 9, tel. nr. 020-5663400

Ma t/m vrij van 8.15 - 16.00 uur.

Buiten deze tijden of bij gesprek of geen gehoor:

Spoedeisende hulp voor vrouwen locatie AMC, Meibergdreef 9, Tel.nr. 020-5661500

Mijn Dossier

Meld u aan voor Mijn Dossier. Tevens kan u ook de app hiervan downloaden.

De voordelen van mijn dossier zijn:

- Digitale patiëntenpas
- Overzicht van uw afspraken
- Berichten sturen naar uw zorgverlener
- Uitslagen bekijken
- Actuele medicatielijst
- Eventuele vragenlijsten

Onderzoeken naar uw ongeboren kind

Tijdens de zwangerschap zijn er mogelijkheden voor onderzoeken naar uw ongeboren kind, u kiest zelf of u deze wilt. U krijgt hierover een gesprek met een arts/klinisch verloskundige of verpleegkundige.

NIPT

U kunt uw bloed laten onderzoeken op aanwijzingen dat uw kind trisomie 13, 18 of 21 heeft.

13 weken echo

U kunt een vroege echo krijgen om ernstige echoscopische afwijkingen op te sporen. Dit is in het kader van wetenschappelijk onderzoek. Dit kan alleen na counseling!

20 weken echo

Bij de 20 weken echo wordt gekeken of uw kind lichamelijke afwijkingen heeft.

Voeding, leefwijze en adviezen

Voeding en leefwijze

- Neem genoeg vocht: 1,5-2 L, bij voorkeur water of thee
- Varieer met voeding
- Slik foliumzuur tenminste tot 10 weken zwangerschap
- Genoeg ijzer: volkorenbrood, vlees, groene groenten
- Drink geen alcohol, rook niet (let ook op meeroken) en gebruik geen drugs tijdens de zwangerschap. Dit kan de ontwikkeling van uw kindje verstoren
- Beweeg tenminste 30 min per dag

Precies weten wat u wel en niet kunt eten? Download de app

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/zwangerschap-app-zwangerhap.aspx>

Belangrijke adviezen

- Draag handschoenen als je in de tuin werkt (i.v.m toxoplasmose en CMV)
- Laat iemand anders de kattenbak verschonen of draag handschoenen
- Rauwe groenten of fruit wassen voor gebruik. Eet geen rauw vlees
- Eet/drink geen producten gemaakt van ongepasteuriseerde melk
- Was de handen na het verschonen van een luier of na aanraking met snot/speeksel van uw kind
- Gebruik niet dezelfde lepel van een kindje en let op met kusjes op de mond

22 weken vaccinatie

De 22 weken vaccinatie is de kinkhoestvaccinatie voor zwangere vrouwen. Deze vaccinatie kan je halen vanaf de 22e week in je zwangerschap. Het beschermt je baby direct na de geboorte tegen kinkhoest én betekent een prik minder voor je pasgeboren kindje. De vaccinatie is opgenomen in het Rijksvaccinatieprogramma en kan op afspraak bij het consultatiebureau gehaald worden. <https://rijksvaccinatieprogramma.nl/22wekenprik/waarom-22-wekenprik>

Kraamzorg en verloskundig kraambed

Kraamzorg

Zodra de uitgerekende datum bekend is, kunt u zich aanmelden voor kraamzorg. Kijk goed welke kraamzorgorganisaties of ZZP'ers er bij u in de buurt zijn. Belangrijk is dat u kraamzorg kiest die bij u past. Regel de kraamzorg tijdig, dan is er nog ruime keuze. De zorgverzekering vergoedt de standaard kraamzorg. In enkele gevallen, bijvoorbeeld als uw kindje opgenomen is geweest in het ziekenhuis, kunt u uitgestelde kraamzorg krijgen. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekering. Is het uw eerste kindje? Kies dan voor de optie opstartzorg, de kraamverzorgster komt dan de eerste keer ook 's avonds of 's nachts bij u thuis.

Verloskundig kraambed

Vanuit het ziekenhuis is het helaas niet mogelijk om de verloskundige thuiscontroles na de bevalling te doen. Hiervoor kunt u bij een eerstelijns verloskundige een 'los kraambed' aanvragen.

Vorbereiden op de bevalling en zwangerschapscursussen

Het is aan te raden om u van tevoren in de bevalling te verdiepen. Dit kan u helpen om een bevalplan op te stellen. Tevens kunnen zwangerschapscursussen u houvast geven in hoe u weeën op kunt vangen of geven deze meer informatie over houdingen die prettig kunnen zijn. Rond 32 weken krijgt u van een verpleegkundige van de polikliniek tevens uitleg over bevallen in het ziekenhuis.

We wensen u een gezonde en voorspoedige zwangerschap.

Bij vragen of klachten kunt u ons op de volgende manieren bereiken:

Telefoon polikliniek, maandag t/m vrijdag tussen 8.30 uur en 16.00 uur
(020) 566 34 00

Spoedeisende hulp voor vrouwen (SEHV), 24 uur per dag en 7 dagen per week (020)
566 15 00

Apps en websites

Algemeen

Informatie Verloskunde Amsterdam UMC

<https://www.amc.nl/web/specialismen/verloskunde.htm>

Koninklijke Nederlandse Organisatie Verloskunde

<https://deverloskundige.nl/>

Patiëntenplatform van gynaecologen voor vrouwen (NVOG)

<https://www.degynaecoloog.nl/>

Officiële site van Nederlandse huisartsen

<https://www.thuisarts.nl/zwanger/ik-ben-zwanger-belangrijke-adviezen>

Activeren online patiëntendossier

<https://www.amsterdamumc.nl/nl/mijndossier.htm>

Vroege voorlichting

Gratis online voorlichting over de eerste maanden van de zwangerschap

https://www.supersaas.nl/schedule/1stelijnamsterdam/vroege_voorlichting

Gezondheid

Informatie over onderzoeken naar de ongeboren baby

<https://www.pns.nl/prenatale-screeningen>

Informatie over vaccinaties en infectiezieken

<https://www.rivm.nl/zwangerschap-en-infectieziekten>

Informatie over werk en zwangerschap

<https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/kinderwens-zwanger-borstvoeding-en-werk>

Gezond leven

Gratis app over voeding tijdens je zwangerschap (met handige zoekfunctie!)

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/zwangerschap-app-zwangerhap.aspx>

Informatie over o.a. bewegen, sporten en stoppen met roken

<https://deverloskundige.nl/zwangerschap/tekstpagina/17/gezond-leven/>

Praktisch

Informatie over kraamzorg

<https://deverloskundige.nl/net-bevallen/tekstpagina/55/kraamzorg/>

<https://www.zorginstituutnederland.nl/Verzekerde+zorg/kraamzorg-zvw>

Informatie over het erkennen van de baby door de vader

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/erkenning-kind>

Folders over de zwangerschap

<https://www.allesoverzwanger.nl/>

<https://deverloskundige.nl/over-de-verloskundige/tekstpagina/53/folders/>