

# Welkom bij verloskunde

Gefeliciteerd, je bent zwanger!

Tijdens je zwangerschap word je begeleid door het verloskundig team van Rijnstate. Op de polikliniek Gynaecologie en afdeling Obstetrie/ Verloskamers werkt een groot team enthousiaste medewerkers. Samen zorgen zij ervoor dat je bezoek aan de polikliniek en het verblijf op de afdeling zo prettig en veilig mogelijk verloopt.



Rijnstate

**Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!**

Deze folder is samengesteld om je tijdens je zwangerschap van informatie te voorzien. Je vindt er praktische informatie, verwijzing naar sites, folders en geheugensteuntjes.

## Controleschema\*

Aantal weken zwanger	Controle door
8-9	Klinisch verloskundige Eerste gesprek/echo
10-12	Klinisch verloskundige/gynaecoloog Intake/echo
15-16	Verpleegkundige Voorlichting/hartje luisteren
Plm 20	20-wekenecho bij Verloskundig Centrum Esperance of op indicatie in Rijnstate
24-25	Gynaecoloog / echo
29-30	Gynaecoloog / echo
32-34	Verpleegkundige/ Geboortewensplan / hartje luisteren
34-36	Gynaecoloog /echo
38	Gynaecoloog /echo
40	Gynaecoloog /echo
41	Gynaecoloog /echo

\*Afhankelijk van je medische indicatie kan dit schema worden aangepast

Tijdens iedere controle wordt de bloeddruk gemeten en af en toe krijg je een bloedonderzoek. De controles kunnen ook door een arts-assistent of klinisch verloskundige worden uitgevoerd.

# Wanneer neem je contact op?

## Tijdens de zwangerschap

- aanhoudende buikpijn
- harde buiken waar een regelmaat in zit
- vaginaal bloedverlies
- vruchtwaterverlies
- klachten zoals hoofdpijn, sterretjes zien, braken, gevoel van strakke band of pijn in de bovenbuik, pijn tussen de schouderbladen, plotseling vocht vasthouden
- minder bewegingen van je baby.

## Tijdens de bevalling

- weeën die gedurende één uur om de 4-5 min komen
- verlies van vruchtwater
- vaginaal bloedverlies
- twijfel en ongerustheid

Als je belt, vragen we je om je patiëntnummer. Het is handig als je dat nummer bij de hand hebt, dan kunnen we je sneller helpen.

## Telefoonnummers

Verloskamers: 088 - 005 6930 (avond, nacht, weekend)

Polikliniek Gynaecologie: 088 - 005 7740

Bij geen gehoor: 088 - 005 8888

## Te regelen

- 12 weken Een verloskundigenpraktijk (uit je woonomgeving) uitzoeken die na de bevalling thuis de zorg van de gynaecoloog overneemt.
- 14 weken Kraamzorg  
Zorgverzekering, apotheek inlichten  
Afspraak 20-wekenecho plannen  
Indien gewenst app ZwangerHAP downloaden
- 16 weken Je krijgt een zwangerschapsverklaring voor je werkgever  
Indien gewenst inschrijven voor een ouderschapsvoorbereidingscursus en/of een borstvoedingscursus  
Erkenning ([www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl))
- 20 weken Informatiedag Bevallen@Arnhem in Rijnstate Arnhem bezoeken (op [www.rijnstate.nl/bevallen](http://www.rijnstate.nl/bevallen) vind je de data wanneer de voorlichtingsdag is)  
Indien gewenst een geboortewensplan maken.  
Kinkhoestvaccinatie [www.rivm.nl/kinkhoestprik-zwanger](http://www.rivm.nl/kinkhoestprik-zwanger)
- 36 weken Tas klaarzetten voor je bevalling  
Kraampakket (ontvang je via je zorgverzekeraar)

## Informatiedag Bevallen@Arnhem

Vijf keer per jaar kunnen zwangere vrouwen en hun partners ter voorbereiding op de bevalling op zaterdag terecht in Rijnstate Arnhem. Het Verloskundig Samenwerkings Verband (VSV Kracht) Arnhem organiseert dan de informatiedag Bevallen@Arnhem. Tussen 10.00 en 16.00 uur is er een uitgebreid programma, waarbij alle VSV-leden vertegenwoordigd zijn.

Op de site [www.rijnstate.nl/verloskunde](http://www.rijnstate.nl/verloskunde) kun je de data vinden en een tijdschema met het programma.

## Vorbereiding op de bevalling

Tijdens de afspraak met de verpleegkundige rond 16 weken krijg je een geboortewensplan mee dat je kunt invullen. Eventueel kun je het dit plan ook via MijnRijnstate digitaal thuis invullen. Dit geboortewensplan bespreek je bij de 32-wekenafpraak met de verpleegkundige.

Het is prettig als je je voorbereidt op de 32-wekenafpraak. Je kunt dit doen door bijvoorbeeld:

- de informatiedag Bevallen@Arnhem te bezoeken
- onze website te bekijken
- folders te lezen, o.a. de folder 'Bevallen bij Rijnstate'
- eventueel een geboortewensplan te schrijven en deze mee te nemen naar de afspraak.

## De bevalling

Tijdens de bevalling verblijf je op de verloskamers. Mogelijk is er voor jou of je kindje na de bevalling een reden om nog even opgenomen te blijven. Er wordt met jullie afgestemd of je partner kan blijven slapen op de afdeling. Er zijn kosten verbonden aan de overnachting en maaltijden voor je partner. Wij werken samen met de kinderafdeling met gezinsgerichte zorg.

Dat betekent dat jullie als gezin zoveel mogelijk samen zijn, wij als afdelingen nauw samenwerken en dat jullie als ouders zoveel mogelijk betrokken worden bij de zorg voor jullie kindje.

Veel informatie over de kraamafdeling staat beschreven in onze Informatiemap. Deze vind je op de (gezins)kamer.

# Praktische zaken na de bevalling

- Geboorteaangifte. De geboorte van je kind moet je binnen drie dagen aangeven bij de burgerlijke stand van de gemeente waar de baby geboren is. Als je in Rijnstate verblijft, kun je dit op de kraamafdeling doen. Je kunt je hiervoor inschrijven op de kraamafdeling. Elke werkdag tussen 9.00-10.00 uur is er een ambtenaar van de burgerlijke stand aanwezig. Neem een geldig legitimatiebewijs, erkenningpapieren of trouwboekje mee.
- Informeer je zorgverzekeraar over de geboorte.
- Informeer de kraamzorg over de geboorte
- Rijnstate informeert je verloskundigenpraktijk over je bevalling en thuiskomst. Zij begeleiden jou en je gezin als je thuis bent.
- Hielprik/gehoortest. Zie informatie op de site: Screening bij pasgeborenen (RIVM).
- De hielprik wordt in het ziekenhuis afgenomen als je baby op de 5e levensdag nog opgenomen ligt. De gehoortest gebeurt niet in het ziekenhuis, maar thuis.
- Je kunt de folder 'Naar huis met uw baby' lezen
- In het kraambed en tijdens de nacontrole wordt eventuele anticonceptie met je besproken. De nacontrole vindt zes weken na de geboorte plaats.

## Borstvoeding

Websites met nuttige informatie over borstvoeding:

[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)

[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

Folders met informatie die je op de website van Rijnstate kunt lezen ([www.rijnstate.nl/folders gynaecologie](http://www.rijnstate.nl/folders_gynaecologie)):

- Borstvoeding geven
- Borstvoeding geven aan een randpremature en of dysmature baby
- Richtlijnen voor het afkolven van borstvoeding.

Tijdens je zwangerschap kun je een cursus over borstvoeding volgen. De meeste kraamzorgorganisaties en verloskundige praktijken bieden deze cursus aan.

## De lactatiekundige

Borstvoeding geven is natuurlijk. Soms is het fijn dat een zorgverlener die gespecialiseerd is op gebied van borstvoeding met je meekijkt en helpt indien nodig. Van maandag tot en met vrijdag is er een lactatiekundige aanwezig in Rijnstate. Vraag hier gerust naar als je vragen hebt over borstvoeding. Ook als je tijdens je zwangerschap al vragen hebt over borstvoeding of twijfelt of je wel borstvoeding kunt of wilt geven, kun je tijdens het verpleegkundig spreekuur aangeven dat je graag onze lactatiekundige wil spreken. De verpleegkundige regelt dan een afspraak.

## Kolven

Soms kan het voorkomen dat het (tijdelijk) niet mogelijk is om borstvoeding te geven. Je kunt dan de moedermelk afkolven. Op de kraamafdeling zijn hiervoor kolfapparaten aanwezig. Als je thuis bent, kun je voor de eerste tijd ook een kolfapparaat huren bij bijvoorbeeld de thuiszorgwinkel Medipoint. Er zijn ook verloskundigen en lactatiekundigen die kolfapparaten verhuren.

## Websites met nuttige informatie

[www.rijnstate.nl/verloskunde](http://www.rijnstate.nl/verloskunde)

[www.rijnstate.nl/foldersgynaecologie](http://www.rijnstate.nl/foldersgynaecologie)

[www.nvog.nl](http://www.nvog.nl) (Nederlandse Vereniging voor Obstetrie & Gynaecologie)

[www.degynaecoloog.nl](http://www.degynaecoloog.nl)

[www.allesoverzwanger.nl](http://www.allesoverzwanger.nl)

[www.moedervoormoeders.nl](http://www.moedervoormoeders.nl)

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl) (stoppen met roken)

[www.rivm.nl/zwanger](http://www.rivm.nl/zwanger)

[www.rivm.nl/kinkhoestprik-zwanger](http://www.rivm.nl/kinkhoestprik-zwanger)

[www.rivm.nl/onderzoekvanmijnongeborenkind](http://www.rivm.nl/onderzoekvanmijnongeborenkind)

[www.rivm.nl/screeningen-bij-pasgeborenen](http://www.rivm.nl/screeningen-bij-pasgeborenen)

[www.knov.nl](http://www.knov.nl) (jouw zwangerschap: je baby voelen bewegen)

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de  
regio Arnhem, Rheden  
en De Liemers.

 @rijnstate

 [facebook.com/rijnstate](https://facebook.com/rijnstate)

### **Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)

[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)