

BEVALLEN IN FRANCISCUS

Inhoud

Inleiding	5
Vorbereiding in de zwangerschap	5
Inschrijven vóór de bevalling	5
Apotheek	5
Vorbereiding op de bevalling	5
Kraamzorg	5
Zorgverzekeraar	6
Kraambed	6
Vorbereiding op de baby	6
Hersenontwikkeling	7
Bevallen in het ziekenhuis	7
1. Onder begeleiding van uw verloskundige (poliklinisch)	7
2. Onder begeleiding van een gynaecoloog (klinisch)	8
Hoe begint de bevalling?	8
Verliezen van de slijmprop	8
De weeën	9
Vruchtwaterverlies	9
Harde buiken/weeën	9
Harde buiken:	9
Weeën	9
Wanneer komt u naar ons ziekenhuis?	10
Route naar de verloskamers	10
Mobiel bellen	10
Privacy	11
Wat neemt u mee	11
Wie werken op de verloskamers?	12
De gang van zaken op de verloskamers	12
Metingen	12
Metingen bij uw baby	13
De bevalling	13
Na de bevalling	13

Pijnstilling tijdens de bevalling	13
Pijnbestrijding met een pompje	14
Epiduraal katheter.....	14
Ingrepen tijdens de bevalling	15
Inleiden	15
Zuignap.....	16
Knip.....	16
Keizersnede	16
Na de geboorte.....	16
Voeding	17
Voorlichtingsfilm borstvoeding.....	17
Placenta (moederkoek)	17
Urineren	17
Afdeling Neonatologie & Kindergeneeskundige	18
Bezoek kraamafdeling.....	18
Speciale zorg.....	18
Het verblijf op de kraamafdeling.....	19
Dagindeling	19
De visite	19
De voeding van uw baby	20
Borstvoeding	20
Kolven.....	20
Flesvoeding	21
Bezoektijden	21
Informatie aan derden	21
Overdracht van de verpleegkundigen	21
Hielprik	22
Naar huis.....	22
Medicatie	22
Overdracht.....	22
Overig	23
Regelen na de bevalling	23

Aangifte geboorte bij burgerlijke stand	23
De kraamzorg.....	23
De verzekeringsmaatschappij.....	23
De verwachtingen van de baby, oftewel de blauwdruk van een baby	23
De eerste ontmoeting	24
De eerste dagen	25
Honger of moe?	25
Moeite met slapen?	25
Slapen.....	26
Uw ritme vinden	27
Samenwerking tussen ouders of alleenstaand?	27
Wat als uw baby veel huilt?	27
Ontwikkeling baby.....	28
Patiëntenrechten.....	28
Recht op informatie	28
Privacy	28
Geheimhouding persoonlijke gegevens	29
Klachten	29
Nuttige adressen.....	29
Consultatiebureau	30
Belangrijke externe organisaties kraamzorg	30
Vragen?.....	30

Inleiding

Zwanger zijn is een belangrijke en emotionele gebeurtenis. Zeker de eerste keer zult u heel wat vragen hebben. In deze folder vindt u belangrijke informatie over de aanpak op de verloskamers en de kraamafdeling en wat bij een bevalling belangrijk is. Met deze adviezen proberen wij de bevalling zo goed mogelijk te laten verlopen. Wanneer u weet wat er gaat gebeuren, kunt u zich beter voorbereiden.

Vorbereiding in de zwangerschap

We willen u erop wijzen dat u tijdens de zwangerschap verschillen dingen moet regelen. Voor de zwangerschap maar ook voor de eerste dagen na de bevalling.

Inschrijven vóór de bevalling

Als u, na overleg met uw eigen verloskundige of gynaecoloog, heeft besloten om in Franciscus ziekenhuis te bevallen, kunt u zich inschrijven bij de Inschrijfbalie in de Centrale Hal. Bij inschrijving is het belangrijk dat u de volgende gegevens meeneemt:

- Naam en polisnummer van de verzekeringsmaatschappij;
- Naam van uw huisarts;
- Legitimatiebewijs.

Apotheek

Het is belangrijk dat u uw apotheek informeert over uw zwangerschap. Als u medicijnen nodig heeft tijdens uw zwangerschap dan zijn ze daar van op de hoogte.

Vorbereiding op de bevalling

Er worden door verschillende organisaties (kraamzorg, fysiotherapeuten, yoga instructeurs, 1^e lijns verloskundigen) cursussen gegeven. Is het uw eerste zwangerschap? Dan is het zeker een aanrader om een cursus te volgen.

Kraamzorg

Meldt u rond de 12e zwangerschapsweek aan bij een kraamzorgorganisatie (zie gegevens aan het einde van deze folder). U kunt kraamzorg thuis ontvangen of u kunt na de bevalling naar een kraamhotel. Het is belangrijk dat er, na de

bevalling, elke dag een kraamverzorgende bij u thuis komt. Zij helpt u met de verzorging van uw baby en doet controles. U kunt zelf kiezen met welke kraamzorgorganisatie of kraamhotel u een afspraak maakt. Het is wel belangrijk dat u van te voren bekijkt of uw zorgverzekering de kosten deelt. Kraamzorg zit in de basisverzekering, maar soms heeft u een aanvullend pakket nodig voor extra kraamzorg. Overleg dit met uw zorgverzekeraar.

Zorgverzekeraar

Meldt uw aanstaande bevalling bij uw zorgverzekeraar. Doe dit rond de 14e week van uw zwangerschap. Geef de uitgerekende datum door. Het is heel belangrijk om uzelf goed laat informeren door uw zorgverzekeraar over vergoeding van de bevalling en het kraambed. Als u niet verzekerd bent, kunt u de informatie over de kosten van de bevalling opvragen via de Financiële Administratie van ons ziekenhuis.

Kraambed

Na uw ontslag uit het ziekenhuis is het belangrijk dat een verloskundige of uw huisarts de kraambedcontroles bij u thuis doet. Bij deze controles wordt op de gezondheid van u en uw baby gelet. U vraagt zelf uw huisarts of een verloskundige bij u in de buurt of zij dit voor u willen doen. Het is verstandig dit rond de 20^e week van de zwangerschap te regelen.

Vorbereiding op de baby

Er is een baby op komst. Misschien wel meer dan één? Ouder worden is een prachtige ervaring, maar kan soms ook moeilijk zijn. Een nieuw leven brengt nieuwe vragen met zich mee. Er zijn allerlei manieren om informatie te vinden over het onderwerp 'baby's'. Namelijk via:

- Informatiebijeenkomsten;
- Internet;
- Boeken;
- Folders.

Franciscus Gasthuis & Vlietland wil naast folders over de zwangerschap, bevallen en voeding ook informatie geven over de eerste periode als ouders van een baby.

De relatie met het kindje begint al op het moment dat u weet dat er een kindje gaat komen. Vanaf dat moment begint ook de voorbereiding. Een goede voorbereiding is meer dan alleen babyspullen regelen. U denkt vast al na over hoe u de zorg gaat verdelen, de opvoeding en hoe het straks allemaal zal gaan. Hierover leest u straks meer.

Hersenontwikkeling

Tijdens de zwangerschap groeien de hersenen van uw baby heel snel. U kunt hierbij helpen door de tijd te nemen om rustig tegen uw baby te praten, de buik te aaien en muziek af te spelen. De manier waarop u met uw baby omgaat, heeft invloed op de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Voor een goede relatie tussen u en uw baby is het belangrijk dat u na de geboorte ingaat op de natuurlijke behoeftes. Ondanks het soort voeding dat de baby krijgt.

Bevallen in het ziekenhuis

U kunt op 2 manieren in een ziekenhuis bevallen:

1. Onder begeleiding van uw verloskundige (poliklinisch)

Een bevalling zonder medische noodzaak wordt een poliklinische bevalling genoemd. De bevalling wordt in dit geval begeleid door uw eigen verloskundige. Hier kiest u zelf voor. Een poliklinische bevalling begint gewoon thuis, tot het moment dat uw verloskundige samen met u beslist dat het tijd is om naar het ziekenhuis te gaan. De bevalling vindt plaats op de verloskamer. Meestal gaat u 2 uur na de bevalling weer naar huis, ook in de avond en nacht. Dit hangt natuurlijk af van de lichamelijke gezondheid van u en uw baby. Als u kiest voor een poliklinische bevalling in ons ziekenhuis, dan kunt u van alle verloskundige gemakken gebruik maken.

Bevalt u poliklinisch onder begeleiding van een verloskundige in het ziekenhuis? Registreer dan vóór de uitgerekende datum uw burgerservicenummer (BSN) bij het ziekenhuis. Registratie vindt plaats bij de Inschrijfbalie in de Centrale Hal. Uw burgerservicenummer staat in uw legitimatiebewijs.

2. Onder begeleiding van een gynaecoloog (klinisch)

Wanneer u tijdens uw zwangerschap, om medische redenen, onder behandeling bent bij een gynaecoloog, bevalt u in het ziekenhuis. In dat geval gaat het om een klinische bevalling. Tijdens de bevalling wordt u geholpen door een klinisch verloskundige of een arts assistent onder verantwoordelijkheid van een gynaecoloog. U ziet de gynaecoloog tijdens de bevalling alleen als hier een reden voor is. In Franciscus leiden wij verloskundigen, artsen en verpleegkundigen op. Het kan zijn dat er een student of co-assistent aanwezig is. Hun handelingen worden altijd onder toezicht en alleen met uw toestemming uitgevoerd.

Na de bevalling gaat u, als dit vanuit medisch oogpunt kan, meestal 2 uur na de bevalling weer naar huis, ook in de avond en nacht. De zorg na de bevalling wordt thuis gedaan door een 1^e verloskundige in uw buurt.

In sommige situaties is er een medische reden om de 1^e dagen van de kraamperiode in het ziekenhuis te blijven. Als er medische redenen zijn dat u als moeder op de kraamafdeling moet verblijven, ontvangt u kraamzorg van onze eigen artsen, verloskundigen en verpleegkundigen. Als u bevallen bent en uw baby is opgenomen op afdeling Kindergeneeskunde of Neonatologie, dan wordt u (als er een bed beschikbaar is) overgeplaatst naar een kraamzaal. U zult daar de kraamzorg ontvangen van "Kraamzorg Rotterdam". U kunt er in deze laatste specifieke situatie ook voor kiezen om zelf naar huis te gaan en daar kraamzorg te krijgen.

Hoe begint de bevalling?

Hoe de bevalling begint is bij elke vrouw anders. Een 2^e bevalling kan ook weer anders zijn dan de 1^e. Toch zijn er wel wat algemene dingen over te zeggen:

Verliezen van de slijmprop

Bij het begin van de ontsluitingsfase verliest een vrouw soms een slijmprop uit de baarmoedermond. Dit geeft wat rode of bruine slijmerige afscheiding. Het verliezen van de slijmprop betekent niet altijd dat de bevalling al snel begint. Soms duurt

het nog een lange tijd voor de bevalling echt op gang komt. U kunt dit dus rustig afwachten.

De weeën

Weeën zijn regelmatige samentrekkingen van de baarmoeder, en zijn vaak een eerste aanwijzing dat de bevalling gaat beginnen. In het begin zijn die samentrekkingen (contracties) onregelmatig, bijvoorbeeld iedere 10-20 minuten en duren niet lang, 15-30 seconden. Dit kan soms ook weer stoppen.

Ontsluitingsweeën komen om de 2-3 minuten en duren dan 40 tot 60 seconden. De meeste vrouwen vinden deze weeën pijnlijk. Deze weeën stoppen niet meer totdat de baby is geboren en worden steeds heftiger.

Vruchtwaterverlies

Als u helder vocht verliest waarover u geen controle heeft, dan kan dat betekenen dat de vliezen zijn gebroken. Neem bij vruchtwaterverlies contact op met uw gynaecoloog. Ook als dit 's avonds of 's nachts is of volg de afspraken van uw verloskundige.

Harde buiken/weeën

Tijdens uw zwangerschap kunt u last hebben van harde buiken. Soms is het moeilijk harde buiken en weeën te onderscheiden.

Harde buiken:

- Kunnen voorkomen in de zwangerschap, maar geven geen ontsluiting;
- Ontstaan vaak na inspanning bijvoorbeeld na een drukke dag;
- Houden lang aan, maar nemen uiteindelijk weer af;
- Zijn niet pijnlijk, maar soms wel vervelend;
- Zijn onregelmatig.

Weeën

- Zorgen voor ontsluiting;
- Ontstaan vaak als je rustig bent;
- Gaan niet meer weg tot de baby geboren is;

- Zijn regelmatig elke 4-5 minuten en duren 60-90 seconden;
- Zijn pijnlijk in toenemende mate.

Wanneer komt u naar ons ziekenhuis?

In principe beslist uw verloskundige of gynaecoloog wanneer u naar het ziekenhuis moet. U neemt dus eerst contact op met uw eigen verloskundige, ook als dit 's avonds of 's nachts is.

Als u een medische indicatie heeft en uw zwangerschapscontroles bij de gynaecoloog waren, kunt u 24 uur per dag naar de afdeling Verloskunde bellen. U heeft het telefoonnummer gekregen tijdens uw controle op de polikliniek (visitekaartje).

U belt als:

- u vocht verliest (belangrijk is de kleur van het vocht). U kunt dan het beste een maanverband/inlegkruisje in doen;
- De weeën regelmatig terugkomen (om de 4 a 5 minuten);
- De weeën te vroeg beginnen in de zwangerschap (eerder dan 37 weken);
- Voortdurende buikpijn;
- U helderrood bloed verliest;
- U de baby erg rustig vindt (minder leven voelen);
- U ongerust bent;

Volgens afspraak met uw gynaecoloog of verloskundige.

Route naar de verloskamers

Als u het ziekenhuisterrein oprijdt, volgt u de borden Spoedeisende Hulp (SEH). Bij de slagbomen meldt u via de intercom dat u voor een bevalling komt. U kunt uw auto even parkeren bij de ingang van de SEH. U meldt zich bij de Receptie. De receptionist controleert, als uw situatie het toelaat, uw gegevens in de computer. Denk er aan dat u uw auto zo spoedig mogelijk weer weghaalt en parkeert op het parkeerterrein.

Mobiel bellen

U mag mobiel bellen in het ziekenhuis. Ruimtes waar niet mag worden gebeld, zijn aangegeven met borden of stickers. Mobiel bellen kan storend zijn op apparatuur en zelfs leiden tot

gevaarlijke situaties voor onze patiënten. Ook uw toestel in de stand-by stand laten staan, is dan verboden.

Privacy

Foto's en filmpjes maken van de bevalling is natuurlijk heel speciaal en leuk. Wel is het zo dat u specifieke toestemming moet krijgen van de betrokkenen. Vraag dus altijd of men geen bezwaar heeft. Zonder toestemming is dit verboden in het Franciscus

Wat neemt u mee

Bij opname in het ziekenhuis raden wij u aan het volgende mee te nemen:

- Verzekeringpapieren of pasje;
- Geldig legitimatiebewijs (paspoort, rijbewijs of identificatiepas);
- Toiletartikelen;
- Kort nachthemd of T-shirt voor de bevalling;
- Extra nachthemd;
- Badjas of kamerjas;
- Slippers/pantoffels, eventueel warme sokken;
- Bh's;
- Tijdschrift of puzzelboekje;
- Foto- of filmtoestel (+ batterijen);
- Zoetwaren, bijvoorbeeld dextro, zuurtjes, koekjes.

Wat neemt u mee voor de baby:

- 3 rompertjes;
- 3 babypakjes;
- Sokjes;
- Jasje en mutsjes;
- Omslagdoek of dekentje;
- Maxi cosi. (Oefen ver voor de bevalling met het plaatsen van een ruim Maxi cosi in de auto).

Tijdens de bevalling is het prettig een makkelijk zittend, kort, kledingstuk te dragen. Bijvoorbeeld een T-shirt of een kort nachthemd met korte mouwen. Wij raden aan om dit voor uw bevalling alvast in een tas klaar te zetten. Zo vergeet u niks en hoeft u er ook niet meer aan te denken.

Wie werken op de verloskamers?

Als u naar de verloskamer komt met uw eigen verloskundige, dan begeleidt zij u, samen met een kraamverzorgende of gespecialiseerd verpleegkundige, tijdens de bevalling. Als het nodig is, wordt de tweedelijns verloskundige of arts ingeschakeld.

Bent u onder controle bij de gynaecoloog? Dan begeleidt de tweedelijnsverloskundige of de arts de bevalling samen met een gespecialiseerd verpleegkundige en onder verantwoording van de gynaecoloog. Indien nodig wordt tijdens of na de bevalling de kinderarts erbij geroepen.

De secretaresse verzorgt administratieve zaken. De zorgassistenten dragen zorg voor uw eten en drinken en verrichten ondersteunende activiteiten voor het verplegend personeel.

De gang van zaken op de verloskamers

Op de verloskamers werken we volgens de principes van gezinsgerichte zorg; het gezin staat centraal. Tijdens en na de bevalling houden wij zoveel mogelijk rekening met uw wensen. Bespreek deze met uw arts, verloskundige en/of verpleging.

Metingen

Als de bevalling zich aankondigt en u op de afdeling komt, wordt u door een verpleegkundige of kraamverzorgende ontvangen en opgenomen op de verloskamers. Zij verricht een aantal controles bij u, zoals temperatuur, pols en bloeddruk, luistert naar het hartje van de baby en stelt u nog een aantal vragen over eventueel medicijngebruik, allergieën en vraagt het telefoonnummer van een contactpersoon.

Metingen bij uw baby

Tijdens de ontsluitingsperiode worden regelmatig de harttonen van de baby gecontroleerd. Hierbij gebruiken we (eventueel) een CTG-apparaat: twee doppen op uw buik geven de hartslag van de baby en de weeënactiviteit op een monitor weer. Deze controles kunnen ook inwendig gemeten worden. De baby krijgt dan een draadje op het hoofdje. De gemeten waarden worden via een computersysteem continu op diverse locaties op de afdeling en op de polikliniek bekeken.

De bevalling

Tijdens de bevalling proberen wij u en uw partner zo goed mogelijk te begeleiden en te ondersteunen. Het beheersen van een goede ademhaling- en ontspanningstechniek kan hiervoor een basis zijn. Na de ontsluitingsperiode volgt de uitdrijving. In deze fase geven wij u aanwijzingen om op een effectieve manier mee te persen om uw kindje geboren te laten worden. Direct na de geboorte heeft u als eerste contact met de baby. Uw baby wordt dan meteen op uw buik gelegd, mits uw gezondheid en die van uw baby dit toelaten.

Na de bevalling

Na de bevalling en nadat u uitgebreid kennis gemaakt hebt met uw baby wordt uw baby onderzocht, gewogen, eventueel in bad gedaan en aangekleed. Uw baby krijgt eenmalig een druppel vitamine K in de mond. Dit is nodig voor de bloedstolling. Uw baby kan dit zelf nog niet voldoende aanmaken. Wanneer u borstvoeding gaat geven kan uw baby direct na de bevalling worden aangelegd. Bij flesvoeding krijgt uw baby een beetje flesvoeding. Dan is het tijd om te genieten van koffie of thee en beschuit met muisjes. Als u zich goed voelt, kunt u na de bevalling douchen.

Pijnstilling tijdens de bevalling

Franciscus biedt 24 uur per dag, 7 dagen in de week pijnstilling aan. Er zijn verschillende keuzes mogelijk bij pijnbestrijding tijdens de bevalling. Uw verloskundige of gynaecoloog overlegt hierover met u. De overwegingen van de 2 belangrijkste mogelijkheden voor pijnbestrijding worden hier uitgelegd.

Pijnbestrijding met een pompje

Hierbij wordt een krachtig, maar zeer kortwerkend opiaat (Remifentanil) gebruikt. Dit middel wordt opgelost en via een infuus met medicijnpomp in uw ader toegediend.

De toediening bestaat uit 2 onderdelen:

1. Een doorlopende verdoving (continue infusie);
2. Een door de patiënt zelf toe te dienen deel. U beslist zelf de hoeveelheid verdoving. Het is belangrijk dat je zelf goed kijkt naar de hoeveelheid pijn. De mogelijke nadelen van dit middel zijn jeuk en iets minder goed kunnen ademen (lichte ademdepressie). Deze verschijnselen kunnen ook optreden bij andere vormen van pijnstilling en waarschijnlijk ook bij een bevalling zonder pijnstilling.

Tijdens de toediening van deze pijnstilling wordt uw bloeddruk bewaakt en krijgt u een metertje aan de vinger om het zuurstofgehalte in het bloed te controleren. Mocht deze methode van pijnstilling onvoldoende werken, dan is een epiduraal katheter te overwegen.

Epiduraal katheter

Sinds enige jaren is de invoering van een ruggenprik (epiduraal verdoving) naar voren geschoven als het middel bij uitstek om de pijn tijdens bevallen te verminderen. Een epiduraal katheter kan, in tegenstelling tot het infuus bij de Remifentanilpomp, niet op de verloskamer worden geplaatst. U wordt hiervoor naar de operatieafdeling vervoerd waar de anesthesist de katheter plaatst. Er is een kans dat omstandigheden op de operatiekamers (bijvoorbeeld spoedoperaties) van invloed zijn op de timing. Gemiddeld neemt het tenminste 1 uur in beslag om op verantwoorde wijze en met voldoende bewaking een epiduraal katheter te plaatsen.

Bij een ruggenprik wordt een katheter (dun slangetje) geplaatst in de rug, bij voorkeur als de ontsluiting nog geen zes centimeter is. Voordelen van een epidurale anesthesie is dat de pijnbestrijding redelijk nauwkeurig gestuurd kan worden door de anesthesist. In deze fase van de bevalling wordt niet naar volledig pijnvrij gestreefd, veranderingen in het pijnpatroon

moeten opgemerkt worden door de aanstaande moeder. Indien de bevalling prettig verloopt, komt dit de rust van de moeder en de binding met het kind ten goede.

Een ruggenprik heeft helaas ook nadelen. Voor wat betreft de bevalling is het aangetoond dat er een iets grotere kans is op een 'kunstverlossing', zoals een vacuümverlossing. Er is geen grotere kans op een keizersnede. Wel is de moeder meestal wat meer uitgerust om aan het actieve deel van de bevalling deel te nemen.

De kans op complicaties is een ander nadeel. De belangrijkste zijn:

- Technisch falen: het lukt niet de katheter te plaatsen;
- Koorts, het kan zijn dat uw baby hierdoor een nacht ter observatie in het ziekenhuis moet blijven;
- Tijdelijk krachtsverlies in de benen;
- Jeuk;
- Hoofdpijnklachten (in één procent van de gevallen).

Daarnaast bestaan – zeldzamere - ernstiger complicaties, zoals een bloeding in de epidurale ruimte of een hersenvliesontsteking. Dit kan gepaard gaan met langer durende en helaas soms blijvende schade, zoals gevoelsstoornissen, spierzwakte of zelfs een dwarslaesie. In bepaalde situaties is epidurale pijnstilling onwenselijk, zoals bij stoornissen in de bloedstolling, infecties, sommige neurologische aandoeningen en bij afwijkingen of eerdere operaties aan de wervelkolom.

Ingrepen tijdens de bevalling

De meeste bevallingen verlopen spontaan, maar soms moet de natuur worden geholpen.

Inleiden

Het kan gebeuren dat de bevalling kunstmatig op gang gebracht moet worden. Dit noemen we inleiden. Het inleiden gebeurt alleen als daar een reden voor is. Dit wordt vooraf met u besproken.

Inleiden kan door middel van het inbrengen van een ballon of met tabletten. Soms is het nodig dit meerdere malen toe te dienen. Deze tabletten maken de baarmoedermond rijp. Met een infuus krijgt u een weeën opwekkende middelen. Zie voor meer informatie de folder 'Inleiden van uw bevalling'.

Zuignap

Het is ook mogelijk dat u bij de geboorte van uw baby moet worden geholpen door middel van een zuignap. We noemen dit in medische termen 'vacuümextractie'. Hierbij plaatst de gynaecoloog een zuignapje op het hoofdje van de baby. Door de lucht uit de nap weg te pompen, zuigt het zich vast aan het hoofdje. Als er dan een wee komt, kan de gynaecoloog helpen de baby geboren te worden door mee te trekken terwijl u perst.

Knip

Bij de bevalling met hulp van de zuignap maar soms ook bij de spontane bevalling, is het nodig om de opening van de vagina wijder te maken door een knip te geven. We noemen dit in medische termen 'episiotomie'. Dit gebeurt onder plaatselijke verdoving, net zoals het hechten hiervan.

Keizersnede

Bij een keizersnede komt uw baby door een operatie ter wereld. Dit is nodig als de baby niet via de natuurlijke weg geboren kan worden, of als er snelheid vereiste is. Als uw baby met een keizersnede ter wereld komt, kan uw partner mee naar de operatiekamer. Bij een spoedkeizersnede is dat niet altijd mogelijk. Zie voor meer informatie de folder 'De keizersnede'.

Na de geboorte

Direct na de geboorte wordt uw baby onderzocht. Mocht het nodig zijn, dan kijkt ook de kinderarts uw baby na. Als uw baby geboren is krijgt het direct een armbandje om waarop de voor- en achternaam staan. Na de geboorte blijft uw baby op uw borst liggen tot na de eerste voeding. Dit ligt aan de conditie van u en uw baby.

Voeding

Bijna elke vrouw kan haar kind zelf voeden door middel van borstvoeding. Het is wel iets dat u moet leren. U wordt geholpen bij het aanleggen van de baby. Op de afdeling krijgt u meer informatie hierover. Ook op de website www.borstvoeding.nl staat veel informatie. Borstvoeding is de beste keus voor uw baby. Mocht u kiezen voor flesvoeding dan is dit op de afdeling voorradig.

Voorlichtingsfilm borstvoeding

Om alle informatie over borstvoeding op uw gemak na te kijken, hebben onze lactatiekundigen een informatieve video gemaakt. U hoort en ziet waar u op kunt letten en welke mogelijkheden er zijn. Bekijk de video door de QR-code te scannen of ga naar www.franciscus.nl/borstvoeding



Placenta (moederkoek)

Nadat de baby is geboren, wordt de placenta geboren. Deze wordt weggegooid.

Urineren

Binnen vier uur na de bevalling moet u geplast hebben. Met een volle blaas kan de baarmoeder namelijk niet goed samentrekken, waardoor u meer gaat vloeien.

Afdeling Neonatologie & Kindergeneeskundige

Na de bevalling kan de verloskundige of gynaecoloog het nodig vinden dat de kinderarts uw baby onderzoekt. Dit gebeurt op de verloskamer in uw bijzijn. De kinderarts kan besluiten om uw baby op te nemen op de kinderafdeling of de afdeling Neonatologie, waar de couveuses staan. Ouders mogen in overleg met een verpleegkundige op elk tijdstip van de dag hun baby bezoeken. Wanneer u niet zelf naar de kinderafdeling of de afdeling Neonatologie kunt gaan, zijn wij altijd bereid u met bed of rolstoel te brengen. Het is belangrijk dat moeders die borstvoeding geven, met de verpleegkundige die hun baby verzorgt overleggen over de voedingstijden. Bij binnenkomst op de afdeling is het noodzakelijk dat u de sieraden van uw handen afdoet en uw handen wast. Bij uw baby mogen maximaal twee personen tegelijk op bezoek: vader of moeder met 1 bezoeker.

Bezoek kraamafdeling

Dagelijks bezoek tussen 10.00 en 21.00 uur, rustuur van 12.00 uur tot 15.00 uur. Uw partner is altijd welkom.

Speciale zorg

Opname van uw baby op kinderafdeling of de afdeling Neonatologie kan om verschillende redenen nodig zijn. Hier krijgt uw baby de speciale zorg die nodig is. Op deze afdeling werken de kinderartsen en de verpleegkundigen samen met de verpleegkundigen van de kraamafdeling. Als uw baby hier is opgenomen, kunt u eventueel verblijven op een kraamzaal, waar verplaatste kraamzorg / Mothercare is. De kraamzorg wordt verzorgd door "Kraamzorg Rotterdam".

De verblijfskosten, als gezonde moeder zonder medische indicatie, brengen wij in rekening bij uw zorgverzekeraar. Dit gaat ten koste van uw eigen risico. Hier is een folder van: verplaatste kraamzorg. U kunt er in deze laatste specifieke situatie ook voor kiezen om zelf naar huis te gaan en daar kraamzorg te krijgen.

Het verblijf op de kraamafdeling

Op de afdeling verblijven u, uw partner en pasgeboren baby in een van de kraamkamers. We leveren zorg vanuit een patiëntgericht en hotelmatig concept met daarbij alle faciliteiten die na de bevalling nodig zijn zoals:

- Gevarieerde bezoektijden (zie hiervoor onze website);
- Overnachting van uw partner;
- Uw eigen douche en toilet;
- Uw eigen televisie.

Met de verzorging van uzelf en uw baby wordt u geholpen waar nodig, altijd in overleg met u. Wij voeren verschillende controles bij u uit, zoals:

- De hoogte van de baarmoeder;
- Het bloedverlies;
- Het nakijken van eventuele hechtingen.

De baby wordt bij u op de kraamkamer verzorgd, u en uw partner worden hierbij betrokken. De eerste dag wordt de temperatuur van de baby regelmatig gecontroleerd. Ook het aantal keer dat de baby geplast en gepoept heeft wordt bijgehouden. De baby mag in het ziekenhuis eigen kleertjes aan. Aan dit verblijf in ons ziekenhuis zijn wel kosten verbonden.

Dagindeling

De verpleegkundige op de kraamafdeling stemt samen met u en uw partner af hoe u de zorg over de hele dag verdeeld wilt hebben. Dit betreft bijvoorbeeld de zorg rondom uzelf en uw baby. De bezoektijden wordt ook met u en uw partner afgestemd, met inachtneming dat u en uw baby voldoende rust krijgen. Uw maaltijden en drinken worden gedurende de dag geserveerd door de zorgassistente.

De visite

Uw eigen verloskundige spreekt met u af wanneer ze langskomt op de kraamafdeling of thuis. Zo nodig komt de kinderarts bij uw kindje kijken.

De voeding van uw baby

Borstvoeding

Als u besloten heeft borstvoeding te geven, kunt u erop vertrouwen dat wij u daarbij zoveel mogelijk behulpzaam zijn. Aarzelt u niet om vragen te stellen of assistentie te vragen. Wat betreft de voedingstijden hanteren wij borstvoeding-op-verzoek. Dit houdt in dat u de baby voeding geeft als de baby erom vraagt.

Zeker de eerste dagen heeft u waarschijnlijk hulp nodig bij het aanleggen van uw baby. Zowel de baby als uzelf moeten nog wennen aan de nieuwe situatie. U hoeft zich niet ongerust te maken als de voeding niet direct op gang komt, bij de meeste vrouwen duurt dat een paar dagen. De voeding komt sneller op gang als de baby regelmatig aan de borst zuigt. Over het algemeen heeft een gezonde baby genoeg reserves om de eerste dagen met kleine hoeveelheden voeding door brengen. De eerste moedermelk is zeer energierijk en speciaal afgestemd op de behoefte van de baby.

Het is verstandig om een goed ondersteunende voedingsbeha te dragen. Als u in het bezit bent van een voedingskussen is het handig dat u deze zelf meebrengt.

Als u borstvoeding geeft, is het in principe niet nodig om flesvoeding als bijvoeding te geven ná de borstvoeding. Franciscus ziekenhuis heeft het Borstvoedingscertificaat BFHI behaald. Dit certificaat kent de Stichting Zorg voor Borstvoeding toe aan instellingen die voldoen aan de wereldwijd erkende normen voor borstvoeding. Deze normen zijn door de World Health Organisation (WHO) en Unicef vastgesteld. Wilt u meer weten? In de folder 'Borstvoeding' staat het borstvoedingsbeleid uitgebreid beschreven.

Kolven

Soms is het nodig dat u door middel van kolven de borstvoeding verder op gang brengt. Wanneer u begint met kolven wordt u geïnstrueerd door de verpleegkundige of kraamverzorgende. Zij vertelt u precies hoe, hoe vaak en hoe lang u moet kolven. De kolfset die hierbij noodzakelijk is, is

aanwezig op de kraamafdeling. De elektrische kolven zijn te huur via de thuiszorg en via de afdeling Neonatologie.

Flesvoeding

Op de afdeling wordt één bepaald merk kant-en-klare babyvoeding gebruikt. Wanneer u flesvoeding geeft, is het verstandig ervoor te zorgen dat u voeding al in huis heeft. Babyvoeding is verkrijgbaar bij supermarkt en drogist. Op de verpakking leest u hoe de voeding klaargemaakt moet worden. Flesvoeding wordt om de drie tot vier uur gegeven.

Bezoektijden

Te veel bezoek kan vermoeiend zijn. Voor bezoektijden en aantal bezoekers zie onze website. Ook vragen wij u tegen uw bezoek te zeggen dat we op de kraamafdeling een dagelijkse rustperiode hanteren van 12.00 tot 15.00 uur. Na 21.00 uur verwachten we dat u alleen met uw partner en uw baby op de kraamkamer achterblijft. Het is niet mogelijk om andere kinderen op de kamer te laten overnachten.

Informatie aan derden

Wij beschouwen de informatie over uw gezondheid als strikt privé. Bij opname wordt u gevraagd het telefoonnummer van een contactpersoon door te geven. Informatie over u wordt alleen doorgegeven aan deze contactpersoon. In overleg met u bepalen wij welke informatie wij doorgeven. Het is de bedoeling dat familie en vrienden bij deze contactpersoon kunnen informeren hoe het met u gaat en niet bij medewerkers van de Kraamsuites.

Overdracht van de verpleegkundigen

Tijdens de verpleegkundige overdracht (dienstwisseling van de verpleegkundigen) willen wij u vragen ons zo min mogelijk te storen, zodat snel en efficiënt kan worden overgedragen. De overdrachten vinden op de volgende tijdstippen plaats:

- van 7.30 tot 07.45 uur;
- van 15.00 tot 15.15 uur;
- van 23.15 tot 23.30 uur.

Hielprik

Vier dagen na de geboorte wordt door middel van een hielprik een beetje bloed bij de baby afgenomen. Dit wordt gebruikt voor onderzoek, waarbij verschillende aandoeningen kunnen worden opgespoord, zoals:

- stofwisselingsziekte;
- schildklierafwijking;
- een afwijking van de bijnierschors.
- Kijkt u voor meer informatie op <http://www.rivm.nl/hielprik>

Naar huis

De verpleegkundige of kraamverzorgster overlegt met de arts-assistent of tweedelijns verloskundige wanneer u naar huis mag. Vervolgens krijgt u uw tijdstip van ontslag te horen. U belt zelf de kraamzorg op het moment dat u naar huis gaat. Het ziekenhuis geeft aan de verloskundige door dat uw baby geboren is en dat u naar huis gaat,.

Medicatie

Zo nodig krijgt u recepten van de door u of uw baby gebruikte medicijnen mee, deze kunt u op werkdagen ophalen bij de Poli-Apotheek op de begane grond of bij uw eigen apotheek.

Overdracht

U krijgt een overdracht mee voor de kraamverzorgende en de huisarts of verloskundige. Hierin staat hoe de periode in het ziekenhuis voor u en uw baby zijn verlopen. Bij ontslag krijgt u eventueel een controleafspraak mee.

Als uw eigen verloskundige uw bevalling heeft begeleid, komt zij of hij u, na uw ontslag, in het kraambed bij u thuis controleren. Als u een medische indicatie had voor uw zwangerschap en bevalling komt een verloskundige uit de buurt (eerstelijns verloskundige) het kraambed thuis controleren.

Overig

- Haal babyvoeding in huis als u flesvoeding wilt geven.
- Voor de baby is het prettig als warme kruiken in het bedje liggen. Dan is het bedje warm als de baby thuis komt.
- Vergeet geen autostoeltje, bijvoorbeeld een Maxi-cosi, mee te nemen voor als u met uw baby naar huis gaat!

Regelen na de bevalling

Als u bent bevallen, is het de bedoeling dat u of uw partner dit doorgeeft aan onderstaande instanties.

Aangifte geboorte bij burgerlijke stand

Binnen drie werkdagen geeft u uw baby aan bij de burgerlijke stand. Dit kan zowel fysiek als digitaal, zie hiervoor de website van de gemeente Rotterdam

Voor de aangifte neemt u het volgende mee:

- Brief van aangifte vanuit het ziekenhuis;
- Legitimatiebewijs;
- Eventueel trouwboekje.

De kraamzorg

Zodra bekend is wanneer u naar huis gaat, belt u zelf de Kraamzorg waar u zich heeft aangemeld.

De verzekeringsmaatschappij

De bevalling wordt door het ziekenhuis gemeld bij de zorgverzekeraar. U regelt zelf dat de baby zo spoedig mogelijk is aangemeld bij de verzekering van de kostwinner.

De verwachtingen van de baby, oftewel de blauwdruk van een baby

Pasgeboren baby's hebben de wens om dicht bij hun ouders te zijn. Het helpt ze zich veilig te voelen. Als baby's zich veilig voelen komt er oxytocine (het liefdeshormoon) vrij. Dit heeft een positieve invloed op hun hersenontwikkeling.

De overgang van de baarmoeder naar het leven daarbuiten is groot. In de buik was er de hele tijd beweging en geluid, 24 uur per dag voeding via de navelstreng en een vaste temperatuur.

Iedere baby moet na de bevalling wennen. De maag en darmen gaan werken door de voeding en er zijn andere geuren en geluiden. Alles is eigenlijk anders!

Baby's die zich tijdens hun eerste levensperiode veilig voelen, worden blijere baby's en krijgen daardoor ook meer zelfvertrouwen als ze ouder worden. Het vasthouden, tegen ze praten en glimlachen, zorgt voor oxytocine bij de baby en bij de ouders. Beiden voelen zich daardoor rustiger en gelukkiger.

Julia: *Baby's worden verwend als ze te veel aandacht krijgen.*
Realiteit: *Als de baby's de behoeftes krijgen die zij nodig hebben, worden ze rustiger en krijgen ze meer zelfvertrouwen*

De eerste ontmoeting

Huid op huid contact direct na de geboorte zorgt ervoor dat uw baby went aan het leven buiten de baarmoeder, kan rusten na de bevalling, warm blijft en u kunt elkaar leren kennen. Dit mag zolang en zoveel als u dit wilt.

Als u borstvoeding gaat geven, zal de baby na een tijdje de borst gaan zoeken. Borstvoeding geven zorgt ook voor het aanmaken van oxytocine. U kunt de baby niet overvoeden tijdens de eerste dagen, dus u kunt het drinken aan de borst ook gebruiken als troost.

Ook als u flesvoeding gaat geven raden we aan om de eerste voeding zeker ook in huid op huid contact aan te bieden. Het aankijken van uw baby tijdens de flesvoeding helpt bij aan de relatie. Leer de voedingssignalen van uw baby herkennen en op verzoek te voeden.

Julia: *Het is belangrijk om baby's in een ritme te krijgen. Dit maakt het leven gemakkelijker.*
Realiteit: *Jonge baby's zijn nog niet in staat om een ritme aan te leren. Door op hun wensen in te gaan, huilen ze minder.*

De eerste dagen

Houd uw baby dicht bij u in de buurt zodat u snel de lichaamstaal van uw baby leert kennen. Door te knuffelen ruikt de baby u en hoort het uw hartslag. De baby laat het merken als hij wil eten, wil knuffelen of aan slapen toe is. Door op signalen te reageren voelt uw baby zich het prettigst.

Honger of moe?

Baby's worden niet met een gebruiksaanwijzing geboren maar ze laten vaak heel goed zien wat ze nodig hebben. Er is een verschil tussen honger- en vermoeidheidssignalen.

Als uw jonge baby hongerig is kunt u dit aan de volgende signalen zien:

- Zoek- en zuigbewegingen, draaien met het hoofdje;
- Handjes naar het gezicht brengen;
- Sabbelen op de handjes;
- Smakgeluidjes;
- Openen van het mondje als de lippen worden aangeraakt.

Als uw jonge baby wil slapen zie je waarschijnlijk:

- Starende blik of wegstaren;
- Grijnzen;
- Druk bewegen met armen of benen;
- Gesloten vuistjes;
- Jammeren of huilen.

Soms is het lastig om de verschillen te zien in de signalen. Als baby's na een goede voeding weer zoekgedrag laten zien, is dit vaak geen honger maar juist een teken van vermoeidheid.

Moeite met slapen?

De ene baby slaapt gemakkelijker en langer dan de andere. Als het slapen moeite kost kijk dan of uw baby niet te veel prikkels oppikt. Dit kan komen door:

- Een mobiel in de box voordat de baby drie maanden oud is;
- Het missen van vermoeidheidssignalen;
- Teveel van arm tot arm gegaan;
- Te veel geluiden in de woonkamer.

Slapen

Wakker worden voor nachtvoedingen hoort bij normaal babygedrag. De ene baby kan 's nachts sneller zonder voeding of niet in de buurt zijn van zijn ouders dan de andere. Door uw baby in een bedje bij u op de kamer te laten slapen (rooming-in), kunt u snel reageren op signalen. Stichting Veilig Slapen adviseert rooming-in tot de leeftijd van minimaal zes maanden.

Na de eerste 2 weken wordt een baby steeds meer wakker en soms onrustiger. Probeer uw leven aan te passen aan het tempo van de baby. Een onrustige baby heeft een rustige slaappleaats nodig en kan voordeel hebben bij stevig instoppen bij het slapen. Dit noemen we begrenzen.

Baby's zijn de eerste weken ongeveer 45 minuten tussen 2 voedingen wakker. Rond de 3 maanden is dit 1.5 uur. Een baby die veel prikkels krijgt, kan moeite hebben met in slaap vallen. Rituelen kunnen helpen dus doe uw handelingen in een vast patroon. Pas na ongeveer zes weken is een baby toe aan spelen in plaats van voeden en knuffelen en dan weer slapen.

Julia: *Uw baby moet zelf leren rustig te worden anders worden ze nooit zelfstandig.*

Realiteit: *Als baby's alleen gelaten worden wanneer ze huilen, zullen ze zich verlaten voelen en daardoor onzekerder.*

Uw ritme vinden

Een baby kan een hele uitdaging zijn. Na enkele weken wordt het makkelijker en leert u uw baby steeds beter kennen. Uiteindelijk vindt u uw eigen ritme. Maar baby's groeien en ontwikkelen zich en bij iedere periode past een ander ritme. Probeer flexibel te zijn en niet op de klok maar vooral naar uw baby te kijken. Een baby wordt geboren met bepaalde verwachtingen. Hij heeft een lange tijd allerlei geluiden gehoord en is 1 met de moeder geweest. Ook ouders hebben verwachtingen en meestal zijn deze hoog. Een baby is een uniek wezen, met uniek gedrag en soms is dat anders dan ouders van tevoren hadden gedacht. Met je gevoel, liefde en er gewoon zijn voor uw baby, komt u een heel eind. U kunt u nooit helemaal voorbereiden op de gevoelens die vrijkomen bij het krijgen van een eigen baby.

Samenwerking tussen ouders of alleenstaand?

Als partners kent u elkaar waarschijnlijk goed maar nu krijgt u een nieuwe rol. Door de komst van de baby wordt uw samenwerking belangrijk maar soms ook op de proef gesteld. Het ouderschap brengt verschillende nieuwe gevoelens met zich mee. Blijf deze vooral met elkaar bespreken. De 1 heeft misschien andere verwachtingen van de baby dan de ander, of zelfs andere verwachtingen van elkaar.

Als u alleenstaand bent en alleen de verantwoordelijkheid moet dragen voor uw kindje kan dit ook overweldigend zijn. Geef het bij uw omgeving aan als u steun nodig hebt. Helpen met de huishouding, boodschappen doen of even wat afleiding kan u door een moeilijke dag helpen. Zorg dus ook goed voor uw zelf! Probeer gezond te eten en rust te nemen.

Wat als uw baby veel huilt?

De ene baby huilt meer dan de andere. En de ene ouder ervaart het huilen anders dan de ander. Een huilende baby kan u onzeker maken. En alle adviezen die u vanuit uw omgeving krijgt ook. Wat is normaal? Een baby huilt gemiddeld 1 tot 1,5 uur per dag. Rond week 6 bereikt het huilen vaak een piek van 2 tot 2,5 uur. We weten niet zo goed waarom baby's huilen.

Niet bij iedere baby wordt het huilen na een bepaalde periode weer minder. Vooral in de avond en het begin van de nacht kunnen baby's erg onrustig gedrag vertonen.

Wat kunt u doen als uw baby huilt?

- Troosten door uw baby in een ronde houding op te pakken en vast te houden;
- Probeer de signalen van uw baby te herkennen;
- Stop uw baby stevig in;
- Gebruik een draagdoek;
- Probeer babymassage.

Als u zich zorgen maakt over de lichamelijke conditie van uw baby, neem dan contact op met de huisarts.

Ontwikkeling baby

Een baby ontwikkelt zich de eerste maanden erg snel. Een baby groeit in lengte en gewicht, leert controle te krijgen over de oogspieren en zijn hoofd in balans te houden om te kunnen grijpen. Een baby reageert op geur en stem. Na enkele maanden gaat een baby meer bewegen en spelen. Het consultatiebureau bespreekt de normale ontwikkeling met ouders. Vergeet niet dat iedere baby zijn eigen ritme en ontwikkeling heeft.

Patiëntenrechten

Recht op informatie

Uw arts bespreekt met u welke behandeling of welk onderzoek nodig is. U heeft recht op die informatie. Aan de hand van deze informatie kunt u beslissen of u het eens bent met deze behandeling. Wij doen natuurlijk ons best al uw vragen zo goed mogelijk te beantwoorden.

Privacy

We proberen uw privacy zo veel mogelijk te beschermen. Als u een gesprek wenst onder vier ogen, kunt u dit melden aan de hulpverlener.

Geheimhouding persoonlijke gegevens

Persoonlijke gegevens worden slechts beroepsmatig en in vertrouwelijkheid gebruikt volgens de Wet Persoonsregistratie. Het privacyreglement, voor het toezicht op de persoonsgegevens van een patiënt, kunt u tegen een kostprijs verkrijgen.

Elke medewerker van ons ziekenhuis die bij de behandeling is betrokken, is tot geheimhouding verplicht over alle zaken waarvan hij beroepshalve kennis neemt. De gegevens die worden vastgelegd in dossiers, worden alleen gebruikt door degenen die u of uw kind behandelen. De gegevens worden niet zonder uw toestemming aan andere doorgegeven.

Meer informatie vindt u in de brochures: Welkom in het ziekenhuis; Uw privacy, rechten en plichten en Uw rechten en plichten als patiënt.

Klachten?

Het kan gebeuren dat u niet helemaal tevreden bent over de behandeling of uw verblijf in het ziekenhuis. Wij stellen het zeer op prijs als u de moeite neemt uw klacht of probleem met ons te delen. De vertrouwelijke informatie is bij ons veilig. Bespreek uw klacht met de persoon die er direct mee te maken heeft. Bent u na overleg niet tevreden, dan kunt u contact opnemen met de klachtencommissie. Ook kunt u uw klacht schriftelijk indienen bij de klachtencommissie.

Nuttige adressen

- www.lalecheleage.nl
- www.care4neo.nl
- Baby Friendly Nederland
- Koester je kleintje, Jill Bergman (boek)
- Slapen als een baby, Sylvie Zuidam (boek)

Folders op www.franciscus.nl:

- Borstvoeding
- Flesvoeding
- Borstvoeding bij een meerling
- Afkolven moedermelk
- Borstvoeding bij de premature pasgeborene

Consultatiebureau

Na beëindiging van uw kraambed in Franciscus ziekenhuis wordt de zorg overgenomen door de verpleegkundige van het consultatiebureau. Zij neemt meestal binnen veertien dagen contact met u op en komt u thuis bezoeken. Zij kan u informatie en praktische adviezen geven over de verzorging, ontwikkeling, voeding en opvoeding van uw baby. Als uw baby vier weken oud is, krijgt u automatisch een uitnodiging om het consultatiebureau te bezoeken. Tijdens deze bezoeken volgen de verpleegkundigen en artsen uw kind in zijn of haar ontwikkeling.

Bij vragen of zorgen kunt u buiten kantooruren terecht bij de afdeling Gynaecologie & Verloskunde via telefoonnummer 010 – 461 6941.

Belangrijke externe organisaties kraamzorg

- Kraamzorg Rotterdam & Omstreken 010 – 282 6220
- Kraamzorghotel-Rotterdam-noord 010 – 208 5633
www.kraamzorgrotterdam.nl
- Naviva kraamzorg 088-1239955 www.naviva.nl
- Kraamzorg De Eilanden 010-2341851
www.kraameiland.nl
- Kraamzorg Bakermant 06-45888939
www.kraamzorgdebakermant.nl

Of een andere organisatie naar uw eigen keuze.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Gynaecologie & Verloskunde via telefoonnummer 010 – 461 6941.

Wij wensen u veel geluk als gezin!