

Prenatale informatie

Informatiebrochure



Inhoudstafel

1	INLEIDING	4
2	PRENATALE CONSULTATIE BIJ DE VROEDVROUW	4
2.1	Wat mag je verwachten.....	4
2.2	Wanneer	5
2.3	Praktisch	5
3	PRENATALE GROEPSLESSEN.....	5
3.1	Wat mag je verwachten.....	5
3.2	Wanneer	6
3.3	Praktisch	6
3.4	Inschrijven	7
4	PRENATALE INFOSESSIES	7
4.1	Wat mag je verwachten.....	7
4.2	Praktisch	9
4.3	Inschrijving	9
5	KRAAMBEURS	10
	Inschrijvingsformulier	11
6	CONTACTGEGEVENS	12
7	NOTITIES.....	13

1 Inleiding

Jullie zijn zwanger... van harte gefeliciteerd!

Ongetwijfeld hebben jullie veel vragen over de zwangerschap, prenatale opvolging, arbeid, bevalling en allerlei praktische zaken.

Prenatale voorlichting draagt bij tot een optimale voorbereiding op de bevalling en de kraamperiode. Daarom raden wij jullie sterk aan zich goed te laten informeren.

Wij bieden jullie een hele waaier aan prenatale voorlichting aan. Wij bieden iedereen een prenatale consultatie bij de vroedvrouw aan, prenatale groepslessen en infosessies. We organiseren ook een kraambeurs en de kinesitherapeute verzorgt een infosessie over bekkenbodemedicatie.

In dit boekje vinden jullie alle informatie over de verschillende informatie-mogelijkheden in ons ziekenhuis en hoe jullie je kunnen inschrijven.

2 Prenatale consultatie bij de vroedvrouw

2.1 Wat mag je verwachten

De vroedvrouw geeft praktische informatie rond de mogelijkheden voor prenatale begeleiding en helpt jullie ook doorheen de administratie.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat de zwangerschap en kraamtijd een periode is waarin één op de vijf vrouwen en één op de tien partners te kampen krijgen met mentale problemen. Een zwangerschap en pril ouderschap zijn bijzondere gebeurtenissen. Deze periode brengt heel wat verschillende gevoelens met zich mee: blijdschap en verwondering, maar ook soms angst, onzekerheid en twijfels.

Wie zich beter in zijn vel voelt, kan meer genieten van zijn zwangerschap en de baby en kan beter omgaan met stress. Erover praten met je gynaecoloog, vroedvrouw of huisarts helpt.

Daarom willen we jullie niet alleen fysiek begeleiden door jullie zwangerschap, maar ook klaarstaan voor jullie kleine en grote emotionele en praktische bezorgdheden. Indien jullie dit wensen, kan ook de psycholoog en/of de dienst Patiëntenbegeleiding van het ziekenhuis gecontacteerd worden.

2.2 Wanneer

Iedere zwangere kan tijdens de zwangerschap samen met haar partner terecht op de materniteit voor een individuele consultatie bij de vroedvrouw. Deze consultatie vindt best plaats tussen 12 en 20 weken zwangerschap.

2.3 Praktisch

- » Maak een afspraak via dienst Materniteit, bij voorkeur telefonisch op het nummer 09 310 18 14.
- » Een consultatie duurt ongeveer 60 minuten en wordt volledig terugbetaald door jullie mutualiteit.
- » Breng je identiteitskaart, moederboekje en prenatale map mee.
- » Meld jullie eerst aan bij de dienst Onthaal en inschrijvingen in de inkomhal van het ziekenhuis. Na de inschrijving krijgen jullie een aantal patiëntenetiketten mee naar de materniteit, die jullie aan de vroedvrouw geven.
- » Graag een seintje aan dienst Materniteit indien jullie niet kunnen komen.

3 Prenatale groepslessen

3.1 Wat mag je verwachten

Tijdens de lessen komen volgende thema's aan bod:

- » De zwangerschap: lichamelijke en psychische veranderingen
- » Het verloop van de arbeid en bevalling:
 - Wat gebeurt er tijdens de arbeid en wanneer komen we naar het ziekenhuis?
 - Tips om weeën op te vangen.
 - Info over epidurale en inleiden van de arbeid.
 - De bevalling en huid-op-huidcontact met jullie baby.
- » De voeding van de baby: feiten en fabels over borstvoeding.
- » De kraamperiode:
 - Jullie baby leren kennen.
 - Ontzwangeren.

- » De thema's worden steeds aangevuld met oefeningen zoals:
 - Ademhalingsoefeningen.
 - Ontspanningsoefeningen.
 - Houdingen tijdens arbeid en bevalling.
 - Oefeningen samen met uw partner.



3.2 Wanneer

Gelieve tijdig in te schrijven, best tussen 12 en 16 weken zwangerschap. Jullie worden nadien gecontacteerd door de vroedvrouw met een voorstel voor de lesreeks. Deze start tussen 24 en 30 weken zwangerschap.

3.3 Praktisch

- » Een lessenreeks bestaat uit 6 bijeenkomsten. Per lessenreeks kunnen maximaal 6 koppels deelnemen. Het aantal inschrijvingen is dus beperkt.
- » Er zijn lessenreeksen op maandag, dinsdag, woensdag of donderdag, telkens van 20.00 tot 22.00 uur.
- » De infosessies vinden plaats op de materniteit van AZ Alma.
- » Breng je identiteitskaart mee. Meld jullie voor iedere les aan bij de dienst Onthaal en inschrijvingen in de inkomhal van het ziekenhuis. Na de inschrijving krijgen jullie een aantal patiëntenetiketten mee die jullie aan de vroedvrouw geven.

3.4 **Inschrijven**

Stuur of breng de inschrijfstrook, die jullie vinden achteraan het boekje, ingevuld terug naar volgend adres: AZ Alma, dienst Materniteit - Prenatale, Ringlaan 15, 9900 Eeklo of mail naar prenatale@azalma.be.

4 **Prenatale infosessies**

4.1 **Wat mag je verwachten**

Verwachting in balans (de papierberg & algemeen welzijn)

Tijdens de zwangerschap komen er heel wat vragen op jullie af.

De papierberg:

Welke administratie maak je vooraf in orde? Wat moet er praktisch in orde gebracht worden? Samen bekijken we de papierberg, zowel voor als na de bevalling.

Algemeen welzijn:

In de media wordt zwangerschap en kraamperiode vaak voorgesteld als één grote roze wolk, maar we weten dat dit niet voor iedereen zo is. Tijdens deze ingrijpende levensfase komen heel veel verschillende gevoelens en vragen naar boven.

Daarom willen we ingaan op volgende vragen:

Welke gevoelens zijn normaal? Wanneer zoeken jullie best hulp? Bij wie kunnen jullie terecht wanneer het tijdens de zwangerschap of in de kraamperiode eventjes wat moeilijk gaat? Wanneer moeilijke gevoelens aanslepen, wacht je best niet te lang om hulp te vragen.

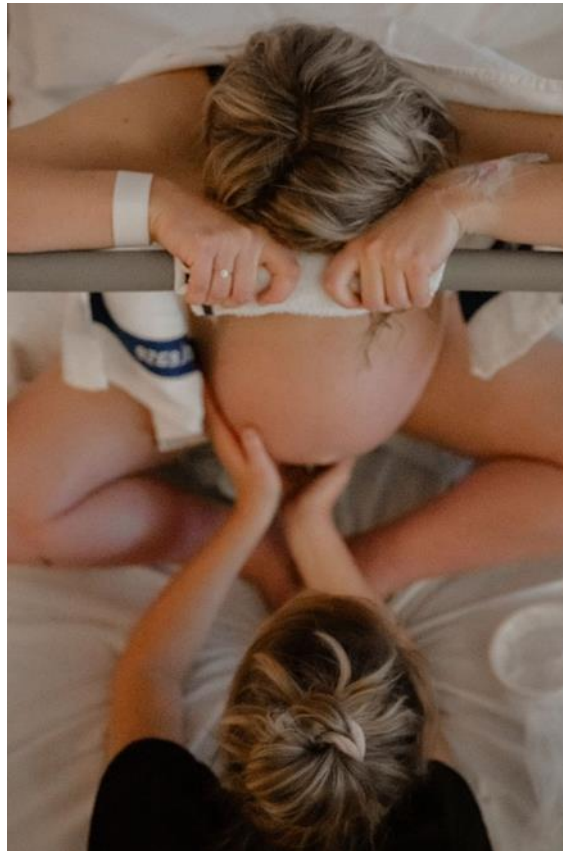
Bij een geboorte zijn er ook veel praktische zaken te regelen. Extra hulp kan hier steeds geboden worden door de dienst patiëntenbegeleiding.

Arbeid en bevalling:

Ongetwijfeld hebben jullie vragen rond arbeid en bevalling. Hoe weet ik wanneer de arbeid begonnen is? Wanneer komen jullie naar het ziekenhuis? Wat is de taak van de vroedvrouw?

- » De vroedvrouw geeft info over het begin van de arbeid en wanneer jullie binnen komen.
- » Info over verloop van de arbeid en de bevalling.
- » Info over mogelijkheden van natuurlijke pijnstilling (houdingen, bad)

- » Info over epidurale en inleiden van de arbeid.
- » Info over huid-op-huidcontact en onmiddellijk postpartum.



Borstvoeding

Tijdens de zwangerschap bereidt je lichaam zich voor op de komst van de baby. Je voelt je baby gedurende 9 maanden groeien in je buik. En voor vele vrouwen is borstvoeding geven een logisch vervolg.

Borstvoeding is de beste start die je je baby kan geven. Moedermelk is aangepast en groeit met de baby mee.

Een goede voorbereiding over de werking van borstvoeding is belangrijk. Ook als jullie nog twijfelen over welke voeding jullie aan jullie baby wil geven, is deze avond een aanrader!

- » Belang van borstvoeding voor moeder en kind
- » Aanleggen baby binnen het uur na geboorte
- » Hongersignalen herkennen
- » Voeden op vraag
- » Voedingshoudingen en aanlegtechnieken
- » Etc.



Na iedere sessie wordt jullie een drankje aangeboden en is er tijd om vragen te stellen.

4.2 Praktisch

- » Elke sessie wordt 3 of 4 maal per jaar gegeven, telkens op de derde dinsdag van de maand om 20u.
- » Verwachting in balans januari, april, oktober.
- » Arbeid en bevalling: februari, mei en november.
- » Borstvoeding: maart, juni, september en december.
- » De sessies zijn volledig gratis. We vragen wel om in te schrijven.
- » De infosessies vinden plaats in AZ Alma (Eeklo) in het auditorium op -1.

4.3 Inschrijving

Stuur of breng de inschrijfstrook, die jullie vinden achteraan het boekje, ingevuld terug naar: AZ Alma, dienst Materniteit - Prenatale, Ringlaan 15, 9900 Eeklo of mail naar prenatale@azalma.be.

5 Kraambeurs

Er gaat 2 maal per jaar een kraambeurs door in AZ Alma. Onze beurs is om toekomstige en jonge ouders te informeren over de verschillende instanties die een meerwaarde kunnen betekenen in de voorbereiding van het ouderschap. Ook onze vroedvrouwen van de materniteit en andere diensten in het ziekenhuis zijn aanwezig en jullie kunnen een rondleiding op de materniteit krijgen. Er worden ook verschillende workshops georganiseerd. Inschrijven is enkel nodig voor de rondleiding.



Verder wordt er door de **kinesitherapeute** van ons ziekenhuis ook nog een **sessie bekkenbodemeducatie** en persles aangeboden. Zie aparte folder met data.

Inschrijvingsformulier

Naam:

Adres:

Tel/gsm:

E-mail:

Verwachte bevallingsdatum:/...../.....

Naam gynaecoloog:

Ik schrijf me in voor:

» Prenatale groepslessen:

- Ik schrijf me in: samen met mijn partner/alleen*
- Onze voorkeur gaat uit naar maandagavond/ dinsdagavond/
woensdagavond/donderdagavond/om het even*

» Prenatale infosessies:

Ik schrijf ons in voor de sessie:

- Verwachting in balans*
- Arbeid en bevalling*
- Borstvoeding*

*Schrappen wat niet past

Indien jullie de prenatale lessen volgen, is het niet nodig om de infosessies rond arbeid en bevalling en borstvoeding te volgen.

Inschrijven via mail: prenatale@azalma.be of strookje in de brievenbus op materniteit.

6 Contactgegevens

Materniteit AZ Alma

Ringlaan 15
9900 Eeklo

Tel. 09 310 18 14

Prenatale lessen
prenatale@azalma.be

7

Notities

A series of horizontal dotted lines for writing.

v01-08-2024