



# ZORGeloos ZWANGER

Van echo tot vruchtwaterpunctie en van kine tot zwangerschapsyoga: als een zwangere niet oppast, staat haar agenda snel helemaal vol. Wat is nodig, wat is nuttig en wat mag u overslaan? We vragen het aan drie specialisten ter zake.

**A**ls u als zwangere vrouw negen maanden lang geen dokter, vroedvrouw of kinesitherapeut ziet, hebt u 80% kans om probleemloos door uw zwangerschap te fietsen. Die 20% risico dat er wel iets mis loopt, is echter reden genoeg om u goed te laten begeleiden. Prof. dr. Yves Jacquemyn, diensthoofd gynaecologie, vroedvrouw Els De

Beul en bekkenbodembodemkinesitherapeute Alexandra Vermandel overlopen wat echt belangrijk is.

#### Alles onder controle?

Uw eerste bezoek aan de gynaecoloog plant u het best als u drie of vier weken over tijd bent. Hij of zij meet bij elke controle uw bloeddruk, noodzakelijk om een

eventuele verhoogde bloeddruk tijdig te behandelen. Verder zijn er bloednames tussen respectievelijk 8 en 12 weken en 24 en 28 weken zwangerschap nodig om bloedarmoede, problemen met uw

Screening:  
de noodzaak verschilt  
van patiënt tot patiënt

bloedgroep en zwangerschapsdiabetes uit te sluiten. Bij de eerste bloedname wordt ook nagekeken of u al dan niet beschermd bent tegen infecties die gevaarlijk kunnen zijn tijdens de zwangerschap, zoals toxoplasmose of rode



Hebt u tijdens uw zwangerschap veel last van ongewild urineverlies, dan kunt u starten met bekkenbodemoefeningen.

is achterhaald. Vanwege het risico bekijken gynaecologen de noodzaak ervan vandaag meestal patiënt per patiënt.

### Bekkenbodem trainen

Een op vijf zwangere vrouwen heeft last van ongewild urineverlies tijdens de zwangerschap. Drie tot zes maanden na de bevalling loopt dat zelfs op tot een op drie. Incontinentie na de bevalling kunt u voorkomen of verminderen door kort na uw bevalling bekkenbodemoefeningen te doen. Hebt u al tijdens uw zwangerschap veel last van ongelukjes, dan kunt u dan al starten. Het is wel belangrijk dat de gynaecoloog, vroedvrouw of bekkenbodetherapeut controleert of u de oefeningen juist doet. In het UZA komt er na de bevalling altijd een bekkenbodetherapeut langs om na te kijken of de vrouw de bekkenbodemspieren correct samen-trekt en om tips te geven.

— hond. Tenzij er klachten opduiken, zijn er geen verdere bloednames nodig.

### Echo: piep, hier ben ik

Bij uw eerste bezoek aan de gynaecoloog wijst een inwendige echografie uit hoe lang u al zwanger bent. Medisch gezien zijn er daarna maar drie echografieën nodig: een eerste rond 12 weken om grote problemen bij de foetus uit te sluiten en om te helpen het risico op chromosoomafwijkingen te berekenen, een tweede rond 20 weken om eventuele afwijkingen in meer detail op te sporen en een derde rond 32 weken om de groei en de ligging van de baby te controleren. In veel gevallen wordt bij elke controle echter een kleine pretecho uitgevoerd. Dat is niet alleen leuk voor de

ouders, het versterkt ook de band met hun kind. Vooral de vader in spe voelt zich zo nauwer betrokken.

### Screenen (of net niet)

U beslist zelf of en in welke mate u aan prenatale screening doet. Aan de hand van de bloedname tussen acht en twaalf weken zwangerschap en de echo rond twaalf weken, kan de gynaecoloog u zeggen of u een verhoogde kans hebt op een kind met een chromosoomafwijking, zoals het syndroom van Down. Een stap verder zijn een vruchtwaterpunctie of vlokkentest. Die bieden zekerheid, maar houden ook een klein risico op een miskraam in. De opvatting dat elke zwangere van 35 jaar of ouder het best een dergelijk onderzoek laat uitvoeren,

### Info van de vroedvrouw

Bij een zwangerschap komen zo veel praktische besommeringen kijken dat het handig is als iemand u helpt door het bos de bomen te zien. In het UZA gaat elke vrouw ongeveer halverwege haar zwangerschap op raadpleging bij de vroedvrouw. Ze bekijken dan samen onder meer hoe de vrouw wil bevallen, of ze pijnstilling wil en of ze borstvoeding verkiest. De vroedvrouw begeleidt de zwangere ook bij de administratieve rompslomp en geeft informatie over het ondersteunende aanbod, van zwangerschapszwemmen tot kraamzorg. Verder zijn er in het UZA afzonderlijke infosessies rond respectievelijk pijnstilling en het verloop van de bevalling en de kraamtijd.