

Informatie voor zwangeren (30 weken)

U bent ongeveer 30 weken zwanger. In deze folder vindt u informatie bij welke verschijnselen u contact op moet nemen met het ziekenhuis.

Wanneer contact opnemen?

In de volgende gevallen moet u beslist contact opnemen met de afdeling Verloskunde van het ziekenhuis:

- Het optreden van ontsluitingsweeën om de vier à vijf minuten met een duur van één minuut, gedurende één uur.
- Verlies van vruchtwater.
- Bloedverlies.
- Minder leven voelen.
- Vragen of zorgen.

Maar ook als u andere vragen heeft of ongerust bent, kunt u telefonisch contact opnemen. Lees verder hoe u deze verschijnselen kunt herkennen en wanneer u precies contact op moet nemen.

Het optreden van weeën

Weeën zijn pijnlijke samentrekkingen van de baarmoeder. Afhankelijk van hoe ver de bevalling is, ervaart u verschillende soorten:

Voorweeën (Braxton-Hicks contracties): dit zijn onregelmatige samentrekkingen die al weken voor de uitgerekende datum kunnen ontstaan. Deze weeën zorgen niet voor ontsluiting (het open gaan van de baarmoederhals). Ze zorgen ervoor dat de baarmoeder rijpt voor de bevalling. Het maakt de baarmoedermond dun en zacht. Ervaart

u een pijnlijke samentrekking, die zich af en toe en onregelmatig herhaalt, dan is het waarschijnlijk een voorwee.

Ontsluitingsweeën: Als de bevalling echt op gang komt, worden de voorweeën regelmatig en pijnlijker en gaan over in ontsluitingsweeën. Dit zijn weeën die ontsluiting geven. Als de ontsluiting vordert, komen ze steeds vaker op elkaar en gaan steeds langer duren. Bij deze weeën krijgt u het gevoel dat u ze weg wilt zuchten, en niet meer door de wee heen kunt praten. Als deze weeën gedurende één uur om de vier à vijf minuten optreden en als ze rond de één minuut aanhouden moet u contact opnemen met het ziekenhuis. Indien het om de geboorte van het tweede of derde kindje gaat is het verstandig contact op te nemen als u ontsluitingsweeën heeft om de zeven minuten gedurende een uur.

Persweeën: Als de baarmoedermond volledige ontsluiting heeft bereikt (10cm), beginnen de persweeën. Deze weeën veroorzaken een aandrang om te persen. Ze zijn nodig om het kind geboren te laten worden.

Naweeën: Direct na de bevalling tot enkele dagen na de bevalling ervaart u naweeën. De baarmoeder blijft goed samengetrokken, waardoor er minder bloedverlies is.

Vruchtwaterverlies

Vliezen die rondom het kind zitten kunnen breken, waardoor er vruchtwater kan aflopen. Dit kan ook gebeuren

zonder dat er weeën zijn. Vruchtwater is helder (kleurloos/roze) en ruikt vaak zoetig/weeïg. Dit in tegenstelling tot urine, dat geel is en scherp ruikt. Een ander verschil met urine is dat vruchtwater steeds blijft aflopen en u het niet kunt ophouden. Als de baby in het vruchtwater gepoept heeft is de kleur gelig of mosgroenig, dit heet meconium. U belt ten alle tijden (dag en nacht!) de afdeling Verloskunde van het ziekenhuis als u:

- Groen vruchtwater verliest.
- Vruchtwater verliest en u bent nog vóór de 37e week van uw zwangerschap.
- Vruchtwater verliest en uw kindje in stuit ligt.

Bij vruchtwaterverlies na de 37e week van uw zwangerschap, belt u alleen als het vruchtwaterverlies overdag begint. Breken de vliezen 's nachts en het hoofdje zit goed ingedaald, dan kunt u wachten tot de volgende ochtend met bellen, tenzij u zich zorgen maakt. Probeer wat vruchtwater in een potje of bakje op te vangen en mee te nemen naar het ziekenhuis. Hiermee kan worden onderzocht of het ook echt vruchtwater is.

Bloedverlies

Neem direct contact op met het ziekenhuis als u (veel) helderrood bloed verliest. Soms kunt u een slijmerige prop verliezen met wat oud bloed. Dit kan al gebeuren voordat de weeën beginnen. Dit voorspelt niet dat de bevalling op korte termijn gaat beginnen. Hiervoor hoeft u niet te bellen.

Minder leven voelen

Het is belangrijk dat u de baby goed voelt bewegen. Naarmate de zwangerschap vordert zal de baby ook anders gaan bewegen. Van de grote drukke bewegingen door de hele buik gaat dat aan het eind van de zwangerschap over in rustigere en meer

subtiele bewegingen. Als u de baby niet of minder voelt bewegen, neem dan altijd contact op met het ziekenhuis.

Bij ongerustheid

Wanneer u ongerust bent, ook al herkent u niet duidelijk één van bovengenoemde verschijnselen, dan kunt u natuurlijk altijd telefonisch contact met ons opnemen. Op de afdeling Verloskunde is dag en nacht een verpleegkundige en/of klinisch verloskundige aanwezig. De verpleegkundige overlegt zo nodig met de klinisch verloskundige of gynaecoloog.

Wat neemt u mee voor de bevalling?

- Kleding: gemakkelijk zittende kleding om te bevallen (t-shirt of nachthemd), ongeveer 5 (grote) slippers, (voedings-)bh, nachtkleding, ochtendjas, pantoffels, badslippers.
- Toiletartikelen: kam of borstel, zeep, shampoo, tandenborstel en tandpasta. Handdoeken en washandjes zijn beschikbaar.
- Eventueel ter ontspanning: warmwaterzak, tijdschriften, discman/MP3-speler/Ipod.
- Overige: een geldig legitimatiebewijs, geldig verzekeringsbewijs van u en uw partner, zwangerschapskaart (als u bij een verloskundige bevalt), fototoestel/videocamera (en reservebatterijen!), belangrijke telefoonnummers (o.a. van de kraamzorginstantie), druivensuiker, een twee euromunt voor een rolstoel.
- Voor uw baby: drie hemdje's of rompertjes, drie truitjes en broekjes of boxpakjes, borsteltje, mutsje, sokjes, Maxi-cosi (luiers zijn niet nodig).

Bereikbaarheid

U kunt de afdeling Verloskunde bereiken via 020 - 755 6648. Bel bij geen gehoor in geval van nood het algemene nummer van Ziekenhuis Amstelland 020 - 755 7000.