



ZWANGERSCHAPSTRAJECT
MEDISCH THUIS



ZWANGERSCHAPSTRAJECT
MEDISCH THUIS



Beste mama in spe.

De komst van nieuw leven brengt heel wat positieve energie mee en blijdschap. Maar ook zorgen en noden maken deel uit van een zwangerschap. Zoveel ingrijpende veranderingen: fysiek, mentaal en emotioneel! Het is dan ook een goed idee om je voor, tijdens en na je zwangerschap goed te laten begeleiden. Dat brengt rust. Het neemt angsten weg. En het laat toe om tijdig in te grijpen of bij te sturen, als dat nodig is.

In Medisch Thuis staat een team van professionele zorgverleners voor je klaar. Wij zullen je helpen op het medische en op het paramedische vlak. Eerst luisteren we naar je noden en verwachtingen. Op basis daarvan kun je dan gaan voor een traject op maat.

*Je bent in goede handen.
Van harte welkom.*

Het team van Medisch Thuis.

Medisch Thuis
Borgtstraat 1
2430 Laakdal
telefoon: 013 66 66 55

Verken zeker ook de website van Medisch Thuis.

- Die bevat alle nuttige informatie betreffende alles waarvoor je in Medisch Thuis terecht kunt.
- Je kunt er kennismaken met elke zorgverlener, paramedicus, therapeut...
- Je vindt er heel wat gedetailleerde achtergrondinformatie omtrent alle disciplines die Medisch Thuis in huis heeft.
- Pop-ups brengen je hot items.
- Lees regelmatig de rubriek “nieuws”. Wat in de pijplijn zit, wat urgent is, wat nieuw is binnen Medisch Thuis... Je vindt het er allemaal.

Dus, surf naar:

<https://www.medisch-t-huis.be/>

EHBB staat voor:
Eerste (Emotionele) Hulp Bij Bevallen.

Die is bedoeld voor vrouwen voor wie de bevalling emotioneel geen prettige ervaring was of voor wie ze traumatisch was.

Aanpak.

Het is een gesprekstechniek.
In eerste instantie vertel je hoe je bevalling is verlopen en hoe je die ervaren hebt.

Daarna vertel je hoe je de bevalling heel graag had beleefd.
Zo worden blokkades opgeheven. Zo worden negatieve gevoelens door positieve vervangen.

Resultaat.

Het klinkt heel simpel, maar het positieve effect is groot.
Niet alleen tijdens het gesprek krijg je een ander (beter) gevoel. Het blijft doorwerken ook in de weken daarna.
Mama, papa en de baby gaan zich beter voelen.

Wat vind je in deze brochure?

- ✓ Info omtrent het medische luik.
Dit luik wordt behartigd door de huisarts, de gynaecoloog en de vroedvrouw.

- ✓ Info omtrent alle andere hulp.
Daarvoor tekent een heel team van deskundigen.
Wat biedt Medisch Thuis aan?
 - hypnotherapie & hartcoherentiecoach
 - zwangerschapskine
 - begeleiding seksuologe
 - info omtrent gezonde voeding
 - begeleiding tabacologe
 - diverse workshops, waaronder zwangerschapscursus, hypnobirthing, borstvoeding, Eerste (Emotionele) Hulp Bij Bevallen (EHBB), babymassage ...



HET MEDISCHE LUIK

Het medische luik geldt voor elke zwangere vrouw die in het traject stapt.

het team

De hele medische begeleiding is in handen van je huisarts, je gynaecoloog, de vroedvrouw en de verpleegkundige.

Zij helpen je en begeleiden je stap voor stap, week na week. Aan de hand van een agenda en een "Moederboekje" wordt alles netjes bijgehouden. Zo ben jij als mama in spe ook goed geïnformeerd.

Niet alleen de data en de uren van de verscheidene consultaties worden erop vermeld. Ook wat er zal gebeuren en wat je eventueel moet meebrengen (bv. een urinestaal) vind je daar terug.

belangrijke momenten

1. vaststelling van de zwangerschap

Dat kan perfect gebeuren bij de huisarts d.m.v. een bloedname. Op dat moment krijg je van je arts dan ook alle nuttige info.

2. 8 weken

echo ter bevestiging van je zwangerschap

3. 16 weken

3.1. urinecultuur



als liefde leven wordt - Annika

Het is een allroundcursus om je voor te bereiden op het moederschap. Je kunt instappen op elk moment van je zwangerschap. Het is ideaal om te starten tussen de 20 en de 30 weken.

Het is een praktische cursus.

Wat komt zoal aan bod?

- arbeid en bevalling
- ademhalingsoefeningen
- houdingen om te bevallen
- echte weeën versus valse weeën
- hoe starten met borstvoeding / flesvoeding
- het eerste badje
- verzorging van je kindje
- het ritme van de baby
- de baby troosten
- wasbare luiers gebruiken
- hulp die je kunt inschakelen
- ...

Praktisch.

- Het zijn 4 sessies van 2 uur.
- De partner is van harte welkom.
- Prijs: 110 euro.



Praktisch.

- Het gaat om 5 sessies van 2,5 uur.
- Prijs: 220 euro.

infomoment borstvoeding - Annika

- Het gaat om een informatiemoment van één uur.
- Het wordt volledig terugbetaald.

babymassage - Annika

Bij babymassage gaat het erom samen te genieten en te ontspannen.

Tijdens drie sessies van telkens een uur leer je geleidelijk je baby masseren. Elke sessie start met enkele gymoefeningen. Daarna volgt de massage. Afsluiten gebeurt met een verfrissend badje.

- sessie één: massage van de armpjes
- sessie twee: + massage van het gezicht en de buik
- sessie drie: + massage van de rug

Prijs: 60 euro.



3.2. uitleg conform de KCE-richtlijnen

Het KCE is het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg. KCE is eigenlijk een samentrekking van Kenniscentrum & Centre d'Expertise.

3.3. informatie rond de suikertest

4. 24 weken

4.1. bloedname (suikertest = Glucose Challenge Test)

Test om (zwangerschaps)diabetes op te sporen door bloedsuikerwaarden te meten een uur nadat je een oplossing met suiker hebt gedronken.

4.2. erkenning in orde brengen; aanvraag groeipakket, kraamzorg

4.3. beslissing borst- of flesvoeding

4.4. (start van zwangerschapscursus)

5. 32 weken: op dat moment krijg je info over

5.1. GBS (groep-B-streptokok)

Het is een bacterie die je in je vagina kunt hebben. Van die bacterie kunnen baby's heel erg ziek worden. Als je geen andere risico's hebt, is de kans hierop klein.

5.2. arbeid en bevalling

5.3. epidurale anesthesie

5.4. borstvoeding

5.5. zevendedagsonderzoek

Op de zevende dag na de geboorte gebeurt op de raadpleging bij de kinderarts of huisarts een uitgebreid klinisch onderzoek.

5.6. geboorteplan

6. 37-38 weken

informatie rond bevalling



**MEDISCH THUIS HOUDT OOK
EEN PARAMEDISCH VANGNET KLAAR
IN ZORG VOOR JOU EN VOOR MEKAAR**



hypnobirthing - Annika en Mirjam

Waarover gaat het in essentie?

Hypnobirthing ziet zwangerschap en bevallen als een natuurlijk proces. Je lichaam is gemaakt om een baby te baren.

Veel vrouwen zijn tegenwoordig bang geworden voor een bevalling. Vaak omdat ze niet weten wat hen te wachten staat. Maar ook door de ervaringsverhalen van andere vrouwen. Tijdens de sessies verneem je wat er gebeurt, als de bevalling normaal verloopt. Je leert waarom vrouwen tegenwoordig zoveel angst en meer pijn ervaren. Je krijgt ontspanningstechnieken onder de knie. Op die manier krijg je makkelijker ontsluiting. Je leert ademhalingstechnieken die je helpen om goed met de weeën om te gaan in plaats van je ertegen te verzetten.

Kortom, je kijkt vol vertrouwen uit naar de bevalling.

Hypno verwijst naar hypnose. Wat houdt dat in?

Tijdens de cursus leer je door middel van zelfhypnose om je te ontspannen. Het is een vorm van trance. Door de ontspanning komen endorfines vrij in je lichaam, die sterker zijn dan morfine. Endorfine is een stof die in de hersenen wordt aangemaakt en die een pijnstillende werking heeft. Zo ervaar je veel minder of soms zelfs geen pijn. Hypnose is dus het uitschakelen van je bewuste gedachten. Je gedachten worden geherprogrammeerd. Zo bereid je je lichaam voor op een gemakkelijke geboorte.



HET PARAMEDISCHE LUIK - workshops

Resultaat? Heel veel positieve effecten.

- Geen of minder gepieker en stresstoestanden.
- Als mama en koppel kijk je rustig en vol vertrouwen uit naar het nieuwe leven.
- De bevalling verloopt vlotter, met minder pijn.
- Er zijn minder keizersneden.
- Er zijn minder complicaties bij de geboorte.
- Er is minder nood aan pijnstilling.
- Het vadergevoel van de papa's wordt aangewakkerd.
- De rol van vader in wording wordt duidelijker.

waaier van workshops

Annika is vroedvrouw, borstvoedingsdeskundige en draagconsulente. Zij werkt in het team van *Lief Leven*. Graag even kennismaken met haar? Neem dan een kijkje online. <https://www.medisch-t-huis.be/annika-verpoorten>. Zij neemt het gros van de workshops voor haar rekening. Ook Mirjam is er voor jou.

zwangerschapscursus - Annika

- Die vindt plaats tussen de 24 en 30 weken.
- De cursus biedt een aanvulling op de informatie die je van de gynaecoloog en de huisarts krijgt.
- Het gaat om vier maal 2 uur.
- Topics die aan bod komen: borstvoeding, verzorging van de baby én arbeid en bevalling (twee sessies)
- Prijs: 100 euro.



HET PARAMEDISCHE LUIK - hypnotherapie & hartcoherentie

In dit luik verneem je op welke paramedische hulp je binnen Medisch Thuis kunt rekenen. Jij beslist waarvoor je wilt gaan.

hypnotherapie & hartcoherentiecoach

Mirjam is de hypnotherapeute. Op de website lees je bij haar wat hypnotherapie inhoudt. Ben je op zoek naar wat meer info? <https://www.medisch-t-huis.be/mirjam-de-maeyer>

Bij **hypnotherapie** gaat om een een-op-eencontact, waarvoor 55 euro per sessie wordt betaald. De therapie kan nuttig zijn i.v.m. tal van indicaties i.v.m. kinderwens en zwangerschap.

1. vóór de zwangerschap

- 1.1. fertiliteitsproblemen, zich openstellen om zwanger te kunnen worden, innesteling bevorderen
- 1.2. hulp bij rookstop of stoppen met overmatig alcoholverbruik (voor de rookstop kan dat gebeuren in samenspraak met de tabacologe)
- 1.3. suikerverslaving (preventie van een te sterke gewichtstoename)

2. 1^{ste} trimester van de zwangerschap

- 2.1. zwangerschapsmisselijkheid en braken
- 2.2. emoties kaderen bij ongewenste zwangerschap (omgaan met angst en onzekerheid)
- 2.3. rouwverwerking na miskraam



3. 2^{de} en 3^{de} trimester van de zwangerschap

- 3.1. pijncontrole/ zelfhypnose aanleren
- 3.2. ontspanning bij stress en/of angst

4. na de bevalling

- 4.1. stimulatie van de melkproductie
- 4.2. onzekerheid, zichzelf kwijtraken, negatief zelfbeeld
- 4.3. slaapstoornissen (baby slaapt door, mama niet meer)
- 4.4. overbescherming van de baby/angst

Als **hartcoherentiecoach** leert Mirjam jou om correct te ademen. Vaak ademen we te oppervlakkig en/of te snel. Daardoor ontwikkelen we vaak stress-gerelateerde klachten. Bovendien is er een belangrijk verband tussen je hartwerking, je ademhaling en je bloeddruk. De hartcoherentiecoach leert je bewust aandacht te schenken aan je meest optimale ademhaling. Die is van onschatbare waarde voor je emotionele beleving. Ook helpt ze fantastisch om ongemak of pijn te beheersen. Een aanrader voor wie zwanger is.



begeleiding tabacologe

Kathleen behartigt in Medisch Thuis onder meer de hulp aan mensen met een rookverslaving. Maak je graag even kennis met haar?
<https://www.medisch-t-huis.be/kathleen-vanhove>

Zwanger zijn is vaak dé gelegenheid die vrouwen met een rookverslaving aangrijpen om te stoppen met roken. En dat is een goede beslissing! Ze komt mama en baby ten goede. Makkelijk is zoiets in geen geval, maar met Kathleen als coach lukt het vast stukken beter!



zwangerschapskine

Carolien geeft in Medisch Thuis zwangerschapskine. Maak je graag even kennis met haar? <https://www.medisch-t-huis.be/carolien-vorstenbosch>

Tijdens de zwangerschap neemt vooral de druk op het bekken en de bekkenbodem enorm toe. Die veroorzaakt vaak heel wat klachten. Het goede nieuws is dat jij je bekkenbodemspieren stevig kunt houden via een goede houding, gerichte oefeningen en een correcte ademhaling.

1. prenatale zorg

- 1.1. advies m.b.t. je houding en beweging
- 1.2. ademhalingsoefeningen
- 1.3. stabilisatieoefeningen
- 1.4. specifieke oefeningen voor bekkenbodem, bekken, rug en buik

2. na de bevalling (start ca. 4 tot 6 weken na de bevalling)

- 2.1. focus op het versterken van het hele lichaam (heel veel aandacht voor bekken, buik en rug)
- 2.2. grootste focus: bekkenbodemspieroefeningen



begeleiding seksuologe

Lotte Van Loy is de seksuologe in Medisch Thuis. Maak je graag even kennis met haar? <https://www.medisch-t-huis.be/lotte-van-loy>

Tijdens een zwangerschap ondergaat niet alleen je lichaam een heuse gedaanteverandering. Ook je emoties en seksuele beleving wisselen. Je kunt bij Lotte terecht met al je vragen omtrent seksualiteit en zwangerschap. En je kunt rekenen op goede en betrouwbare informatie.

Bij haar aanpak ligt de focus op jou.

- kennis maken met mekaar
- je hulpvraag uitdiepen
- focus op wat lukt - daar zoeken naar oplossingen voor wat nu niet lukt
- positief naar het leven kijken
- concrete oefeningen om thuis mee aan de slag te gaan



begeleiding diëtiste

Janneke is de diëtiste in Medisch Thuis. Maak je graag even kennis met haar? <https://www.medisch-t-huis.be/janneke-bollen>

Je hoort het vaak: “Nu je zwanger bent, moet je eten voor twee.” Vraag is of dat wel altijd zo’n goed idee is. Doordat je lichaam zo sterk verandert, heb je ook dikwijls trek in bepaalde voeding. Zaak is dat een evenwichtige, gezonde voeding de enige juiste aanpak is.

Niet meer bijkomen dan nodig.
Gezond eten voor jou en de baby.

Soms is het niet zo eenvoudig om daar op eigen houtje toe te komen. Het is dan ook goed om te weten dat je bij Janneke terecht kunt voor een degelijk voedingsadvies op maat. Samen met jou bekijkt ze je eetgewoontes, je gezondheidstoestand, je medische gegevens en je verwachtingen. Op basis daarvan stelt ze een heel persoonlijk behandelingsplan op.

