

Verdere opvolging

Zowel tijdens als na de zwangerschap staan we steeds voor je klaar:

- Maandelijks wordt een **prenatale consultatie** bij de gynaecoloog ingepland. Dit kan in het ziekenhuis in Deinze of in praktijken in Deinze, Gavere, De Pinte, Latem, Landegem en Aalter.
- Er wordt minstens één **prenatale consultatie** bij de vroedvrouw ingepland.
- Je kunt **gezondheidsvoorlichting** (GVO) door onze vroedvrouwen volgen: één les over 'voeding van de pasgeborene' en één les over 'arbeid en bevalling'. Bij de GVO hoort ook een rondleiding op de afdeling materniteit.
- Indien nodig wordt een **consultatie bij de lactatiekundige** ingepland.
- Onze materniteit biedt ook **postnatale thuiszorg** aan.
- Je kunt aansluiten bij ons **Mama Café**. Dat is een gezellige bijeenkomst voor kersverse mama's, begeleid door een vroedvrouw.



MEER INFO?

Heb je na het lezen van de folder nog vragen, aarzel dan niet om contact op te nemen:

- **secretariaat gynaecologie Deinze**
09 387 70 38
- **materniteit Deinze**
09 387 72 50

Check [mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be) voor meer info over zwangerschap en bevalling of 'MijnZiekenhuis'.



AZ Maria Middelares en AZ Sint-Vincentius Deinze hebben deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, AZ Sint-Vincentius Deinze, hun medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

AZ SINT-VINCENTIUS DEINZE

Wat te doen bij een kinderwens of bij een prille zwangerschap



PATIËNTENINFORMATIE



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent
09 246 46 46 | info@mijnziekenhuis.be
[mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be)

Volg ons ook op:



Schutterijstraat 34, 9800 Deinze
09 387 71 11 | info.deinze@mijnziekenhuis.be

6052 3656 | april 2024



Wat te doen bij een kinderwens

Plan een preconceptionele consultatie in

Als je een kinderwens hebt, kun je een preconceptionele consultatie vastleggen waarin we een antwoord willen geven op al je vragen. We bekijken ook je algemene gezondheidstoestand, medische voorgeschiedenis en eventuele medicatie. Daarnaast controleren we de baarmoeder en de eierstokken via een inwendige echografie. Er zal ook een bloedafname gebeuren om eventuele (doorgemaakte) infecties en je immuunstatus in kaart te brengen.

Hoe word je vlotter zwanger?

Je wordt vlotter zwanger

- als je regelmatig seksuele betrekkingen hebt;
- als je de kinderwens niet te lang uitstelt;
- als je een gezond gewicht hebt;
- als je een gezonde levensstijl nastreeft.

Foliumzuur

We raden vrouwen die zwanger willen worden aan om bij voorkeur minstens één maand voor de conceptie dagelijks 400 µg foliumzuur (4 mg voor risicogroepen) te nemen, dit tot en met de derde maand van de zwangerschap.

Is er na één jaar geen spontane zwangerschap?

Maak een nieuwe afspraak bij je gynaecoloog. Ben je ouder dan 35 jaar, maak dan na zes maanden een afspraak.

Genetische dragerschapsscreening

Voor je zwanger wordt, kan je volledig vrijblijvend een genetische test laten afnemen. Die test gaat na of jij en je partner een verhoogd risico hebben op een kindje met een genetische aandoening. Deze screening wordt niet terugbetaald.

- ➔ Meer info vind je in de brochure 'Genetische dragerschapsscreening'.

Wat te doen bij een prille zwangerschap

Plan een eerste zwangerschapsconsultatie in

Als je net zwanger bent, plan dan snel een eerste consultatie bij de gynaecoloog in. Die zorgt voor de medische opvolging van de zwangerschap, geeft je de nodige info en luistert naar eventuele ongemakken, vragen of wensen.

Levensstijl- en voedingsadvies

Als je zwanger bent, pas dan je levensstijl en voeding aan:

- drink geen alcohol
 - stop met roken
 - beweeg voldoende
 - drink 2 liter water per dag
 - eet voldoende fruit en groenten
 - vermijd tussendoortjes met veel suiker of vet
 - zorg voor een goede (mond)hygiëne
- ➔ Meer voedingsadvies vind je in de brochure 'Infecties tijdens de zwangerschap' of op de app 'Zwangerhap'.

Vitamine D

Vitamine D speelt een belangrijke rol tijdens de zwangerschap. Vitamine D wordt gehaald uit vette vis, volle melk, eieren en kaas. Ook zonlicht heb je nodig om vitamine D aan te maken. Bij een tekort aan vitamine D raden we een supplement aan.

Vaccins

We raden een griep- en covidvaccinatie aan als je zwanger bent tijdens het griepseizoen. Kinkhoest- en RSV-vaccinatie worden bij voorkeur tijdens de zwangerschap toegediend. Zo geniet je pasgeboren kindje bescherming tijdens de eerste levensmaanden.

Belangrijk: na een vaccinatie tegen varicella en mazelen/bof/rubella moet je minstens een maand wachten om zwanger te worden.

EEN AFSpraak MAKEN

Wil je een afspraak voor een preconceptionele of eerste zwangerschapsconsultatie, scan dan de QR-code en vul het **online formulier** in.



Een afspraak maken kan ook steeds:

- **telefonisch** via het secretariaat gynaecologie in Deinze (09/387 70 38).
- via ons digitaal patiëntenplatform '**MijnZiekenhuis**' (surf naar mijnziekenhuis.be of download de app MijnZiekenhuis).

