

Bereikbaarheid

Voor het maken van afspraken en vragen zijn wij telefonisch bereikbaar van dinsdag t/m donderdag van 09.00 uur tot 15.00 uur

Praktijk: 053-5726682

Voor **SPOED** en **bevallingen** kun je ons bereiken op telefoonnummer:

Diensttelefoon: 06-44012298

Al we je niet direct te woord kunnen staan, kun je het op een later tijdstip nog eens proberen of je kunt de voicemail inspreken, zodat wij je op een rustig moment terug kunnen bellen. Ook kun je de dienstdoende verloskundige op laten piepen via de receptie van het MST.

RECEPTIE MST: 053-4873565

Meld aan de medewerker dat je een verloskundige van het Uilennest nodig hebt. Zij zullen je vragen om je naam en hoe je telefonisch te bereiken bent.

Wij vragen je rekening te houden met de werkzaamheden van de dienstdoende verloskundige. Zij kan namelijk met een bevalling bezig zijn en dan is het niet prettig gestoord te worden voor iets wat ook kan wachten tot de volgende werkdag.

Altijd bellen bij:

- ❖ Bij veel bloedverlies dit meteen melden en bewaren
- ❖ Bij het niet of veel minder voelen van kindsbewegingen
- ❖ Als u elke 3 à 4 minuten weeën heeft, gedurende meer dan 60 à 90 minuten
- ❖ Bij het breken van de vliezen
Helder vruchtwater → overdag bellen
Groen of bruinig vruchtwater → altijd dag en nacht bellen
- ❖ Hoofdje niet ingedaald → gaan liggen en altijd dag en nacht bellen
- ❖ Bij onrust en/of twijfel



Verloskundigenpraktijk

Het Uilennest

Eibergen – Haaksbergen en omgeving

Geukerdijk 86
7481 CC Haaksbergen
Telefoonnummer: 053-5726682

www.hetuilennest.nl

Welkom in onze praktijk en van harte gefeliciteerd met je zwangerschap!

De komende tijd zullen wij je zwangerschap, bevalling en/of kraambed gaan begeleiden.

Dit is een belangrijke en bijzondere periode in jullie leven.

Jullie kunnen bij ons terecht voor alles wat met je zwangerschap te maken heeft.

De folder is bedoeld om je op de hoogte te stellen van de gang van zaken binnen onze praktijk.

Bewaar deze folder dus goed.

Meer informatie vind je tevens op onze website: www.hetuilennest.nl

Onze praktijk

Wij werken in onze praktijk met drie vaste verloskundigen: Petra Heuts, Barbara Steverink en Sharon Viskaal. Samen met onze praktijkassistente zullen wij jullie begeleiden.

We doen om de beurt spreekuren en bevallingsdienst.

Je leert ons dus in de loop van de zwangerschap alle drie kennen.



Spreekuren

Tijdens iedere controle horen we graag hoe het met je gaat. We controleren de groei van de baby, luisteren naar het hartje en aan het eind van de zwangerschap voelen we naar de ligging. Verder wordt je bloeddruk gemeten en beantwoorden we natuurlijk al je vragen. Mocht er een verhoogd risico worden vastgesteld dan verwijzen wij je door naar de gynaecoloog.

Aan het begin van de zwangerschap zijn de controles om de 4 weken, naarmate je zwangerschap vordert zijn de controles steeds vaker. De laatste maand zelfs iedere week. Natuurlijk is je partner, een familielid of vriend(in) altijd welkom om mee te komen.

Het spreekuur gaat op afspraak, kun je onverhoopt niet bel dan even met de assistente om een nieuwe afspraak in te plannen. Neem iedere controle je mapje met zwangerschapskaart mee.

De bevalling

Je kunt zelf kiezen, mits geen medische indicatie, waar je wilt bevallen: thuis of poliklinisch.

Thuis ben in je eigen bekende en vertrouwde omgeving. Houdt er rekening mee dat er voor een poliklinische bevalling een eigen bijdrage is. Dit is afhankelijk van je verzekering.

Vanaf 37 weken mag je (thuis) bevallen. Je moet dan je bed verhogen naar **80 cm**. (ook bij een ziekenhuisbevalling)

De meeste bevallingen beginnen met weeën. Eerst zijn deze onregelmatig van ritme en kracht. Misschien zullen ze pas na een aantal uren sterker worden. Wanneer de weeën elke 3 à 4 minuten komen, betekent dit een goed ritme. Een goede krachtige wee houdt bijna 1 minuut aan. Als dit nog niet het geval is komt de ontsluiting ook niet op gang. Je kunt een warme douche of bad nemen, gaan wandelen of je laten masseren. Probeer je niet al teveel te fixeren op je bevalling, want deze krampen kunnen nog helemaal afzakken. Naarmate de weeën krachtiger worden en regelmatig terug komen vordert de ontsluiting.

Je kunt ons gaan bellen als je een uur lang elke 3 à 4 minuten weeën hebt. Als je het goed aan kan en niet ongerust bent mag je nog wachten. Je moet ons gaan bellen als je weeën om de 2 à 3 minuten komen.

Soms begint een bevalling met het breken van de vliezen. Kijk goed naar de kleur van het vruchtwater en neem je temperatuur rectaal op. Normaal gesproken is het vruchtwater helder, soms rozig, dan zit er wat bloed bij. Er mogen ook witte vlokjes in zitten. Als je 's nachts helder vruchtwater verlies, moet je dit de volgende ochtend vanaf 08.00 uur laten weten. Breken de vliezen overdag of 's nachts als je al weeën hebt, bel dan direct.

Indien het hoofdje bij de laatste controle niet was ingedaald, moet je ons direct bellen en gaan liggen.

Is het vruchtwater groen of bruin of is je temperatuur hoger dan 37,5°C dan moet je ons direct bellen, ook 's nachts. Je mag nadat je vliezen gebroken zijn wel onder de douche, maar niet in bad.

Neem bij helderrood bloedverlies altijd contact met ons op ongeacht je zwangerschapsduur. Bewaar het bloedverlies zodat wij het kunnen beoordelen.

Het verliezen van de slijmprop kan ook met wat slijmerig bloedverlies gepaard gaan. Het hoeft niet te betekenen dat je gaat bevallen en het kan geen kwaad. Bellen is dus niet nodig.

Het kraambed

Wanneer je bevallen bent komen we geregeld bij je thuis om jou en je baby te controleren. Samen met de kraamverzorgster, die de verzorgende kant op zich neemt, begeleiden we jullie in deze periode. Het kraambed is belangrijk om goed te herstellen van de zwangerschap en bevalling. Wij adviseren je daarom voldoende rust te nemen.

Zijn er problemen met jou of de baby, dan moet je contact met ons opnemen via het spoed telefoonnummer.

Na het afsluiten van het kraambed neemt de huisarts de zorg voor moeder weer over.

De zorg voor je baby wordt dan door het consultatiebureau overgenomen.

Zes weken na de bevalling kom je nog een keer op controle bij ons en daarmee sluiten wij onze begeleiding af.

Tot slot, wensen wij jullie een hele fijne zwangerschap! Heb je vragen laat het ons even weten. We hopen dat jullie straks tevreden terug kunnen kijken op onze begeleiding. Als jullie niet tevreden zijn dan horen wij dat graag.