



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

DE SUIKERTEST, VACCINATIES EN PRENATALE KINESITHERAPIE

DIENST
gynaecologie, verloskunde

 011 826 100

De suikertest

Zwangerschapsdiabetes komt voor bij ongeveer 12% van de zwangeren. De voortdurend stijgende hoeveelheid zwangerschapshormonen en werking van de moederkoek kan bij sommigen de alvleesklier zodanig belasten dat deze klier niet meer in staat is om voldoende insuline aan te maken. Dit kan leiden tot afwijkende suikerwaarden in het bloed.

Alle zwangere vrouwen worden daarom hierop gescreend aan de hand van de suikertest (glucose-challenge-test).

DE GLUCOSE-CHALLENGE-TEST, GCT, ALS SCREENINGSTEST

Wanneer?	Wanneer u 24 weken zwanger bent (NIET nuchter)
Waar?	Bij de huisarts of vroedvrouw (evt. gynaecoloog). Meteen wordt ook de voortgang van de zwangerschap gecontroleerd. <i>Info voor de huisarts: graag ook controle van het Hb, bloedplaatjes en Toxoplasmose wanneer patiënte niet immuun is hiervoor. Indien patiënte Rhesus negatief is of gekende irreguliere antistoffen heeft controle Indirecte Coombs-test.</i>
Verloop?	U drinkt een oplossing met daarin 50 gram glucose op een willekeurig moment van de dag en NIET nuchter. Een uur later gebeurt een bloedafname. De periode tussen de glucose-inname en de bloedafname mag u niet eten (ook geen kauwgom) noch drinken noch roken.
Resultaten?	< 130 mg/dl: een goed resultaat. Er is geen verdere controle nodig. ≥ 130 mg/dl: verdere controle is nodig via een tweede suikertest.

Alleen bij een te hoog resultaat wordt u verwittigd. Dan wordt er een afspraak gemaakt voor de eigenlijke diagnostische test: de orale glucose-tolerantie-test (OGTT).

DE ORALE GLUCOSE-TOLERANTIE-TEST (OGTT)

Wanneer?	Na een gestoorde glucose-challenge-test, of op specifieke aanvraag van de gynaecoloog.
Waar?	In het ziekenhuis, tijdens de vroedkundige consultatie bij de vroedvrouw. (Blok A, eerste verdieping)
Verloop?	<ol style="list-style-type: none">1. Nuchtere bloedafname – dit betekent voordien niet eten, drinken of roken.2. U drinkt een oplossing met daarin 75 g. glucose.3. Bloedafname na 1 uur en na 2 uur. Ondertussen zal de vroedvrouw uw baby gedurende 20 minuten monitoren en geeft zij verdere uitleg.

Gedurende de test mag u niet eten, noch drinken, noch roken.
Rokers mogen voor de test ook niet roken.

U brengt best wat eten mee voor na afloop van de test. Het kan zijn dat u wat duizelig bent door het langer nuchter blijven en door de bloedafnames. Het is dan beter om wat te eten voordat u naar huis gaat.

Deze test is bepalend of er al dan niet een behandeling nodig zal zijn voor zwangerschapsdiabetes gedurende de zwangerschap en de eerste weken na de bevalling.

Binnen een week ontvangt u telefonisch het resultaat van de test.

Kinkhoestvaccinatie

Kinkhoest (pertussis) is een zeer besmettelijke ziekte van de luchtwegen en wordt gekenmerkt door hevige en aanhoudende hoestbuien. Tijdens de zwangerschap kan het leiden tot vroeggeboorte of een miskraam als gevolg van de hevige hoestbuien. Kinkhoest komt de laatste jaren in toenemende mate voor hoewel er een goede vaccinatiegraad is.

De afweerstoffen dalen en verdwijnen soms zelfs 5 tot 10 jaar na de laatste kinkhoestvaccinatie. Zelfs na het doormaken van een natuurlijke kinkhoestinfectie is een levenslange immuniteit tegen de ziekte niet gegarandeerd. Als gevolg daarvan ontstaat een groter wordende groep van adolescenten en volwassenen die onvoldoende of niet meer beschermd zijn. Hierdoor kan de ziekte makkelijk doorgegeven worden aan jonge zuigelingen die nog niet (volledig) gevaccineerd zijn. Op jonge leeftijd kan de ziekte ernstig tot zelfs dodelijk zijn.

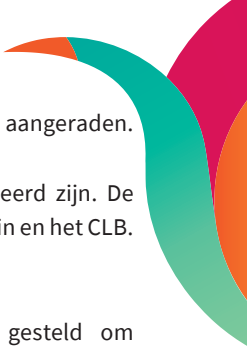
KINKHOESTVACCINATIE IN DE ZWANGERSCHAP (TUSSEN WEEK 24 EN 32)

Kinkhoestvaccinatie wordt aangeraden tussen week 24 en 32 van de zwangerschap. Dat gebeurt met een combinatievaccin dat ook beschermt tegen difterie en tetanus. Zo maakt u extra antistoffen aan die u via de navelstreng ook aan uw baby doorgeeft, vooral vanaf week 30 van de zwangerschap.

Bij vaccinatie voor de zwangerschap gaan er minder antistoffen naar uw baby. Kinkhoestvaccinatie wordt daarom aangeraden tijdens elke zwangerschap, ook als u als volwassene al eerder een kinkhoestvaccin kreeg. Indien de vaccinatie niet tijdens de zwangerschap wordt gegeven, wordt het best zo snel mogelijk na de geboorte toegediend.

KINKHOESTVACCINATIE VOOR DE OMGEVING: COCOONVACCINATIE

Omdat kinkhoest bij volwassenen vaak alleen een aanslepende hoest veroorzaakt, wordt niet altijd aan kinkhoest gedacht. Maar volwassenen kunnen wel baby's besmetten. Om dat te voorkomen is het belangrijk dat alle gezinsleden (ook grootouders) en personen die voor baby's zorgen goed gevaccineerd zijn.



Hiervoor wordt een eenmalige herhalings-inenting voor volwassenen aangeraden. Het best wordt deze uitgevoerd een paar weken voor de bevalling. Kijk zeker na of de andere kinderen in huis ook volledig gevaccineerd zijn. De vaccinatie zit in het standaard vaccinatieprogramma van Kind en Gezin en het CLB. De tetanusvaccinatie wordt hierbij ook gegeven.

Het combinatievaccin Boostrix® wordt gratis ter beschikking gesteld om zwangere vrouwen te vaccineren en om een herhalingsinenting toe te dienen aan volwassenen. Dit geldt alleen als het vaccin bij de huisarts of hier bij de vroedvrouwen in het ziekenhuis toegediend wordt.

Concreet zullen alle vaders/partners (en alle volwassenen die instaan voor de zorg van of geregeld contact hebben met de baby) eenmaal moeten worden gevaccineerd tijdens de zwangerschap in het kader van cocoonvaccinatie. Alle moeders zullen bij ELKE zwangerschap opnieuw worden gevaccineerd.

Griepvaccinatie

Griep kan gevaarlijk zijn, zowel voor een zwangere vrouw als voor haar ongeboren kind.

Als zwangere vrouw loopt u meer risico dat u in het ziekenhuis moet worden opgenomen. Ook is er kans op een laag geboortegewicht van de baby, vroeggeboorte of zelfs een miskraam.

Als u zwanger bent tijdens het griepseizoen (november-maart) kunt u zich het best laten vaccineren tegen de seizoensgriep. Dit kan vanaf het begin van de zwangerschap en gedurende de ganse zwangerschap. Griepvaccinatie tijdens de zwangerschap beschermt ook uw baby tijdens de eerste maanden na de geboorte. De vaccinatie voor griep is jaarlijks in de maanden oktober en november.

Griepvaccins voor zwangere vrouwen zijn niet gratis maar het ziekenfonds betaalt ze wel gedeeltelijk terug. De arts vermeldt in dat geval 'derde-betalingsregeling van toepassing' op het voorschrift, waardoor u bij de apotheek minder moet betalen voor het griepvaccin.

Ook dit vaccin kan bij de huisarts toegediend worden.

Prenatale kinesithérapie

Als zwangere vrouw komt er heel wat op je af op korte tijd. Prenatale oefeningen helpen om het lichaam in conditie te houden en het voor te bereiden op de bevalling.

Dit kunt u verwachten van de lessen:

- Informatie over wat er met het lichaam gebeurt tijdens de bevalling, zodat u minder gespannen zult zijn
- Oefeningen voor de bekkenbodemspieren
- Ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken
- Oefeningen om een juiste houding te bewaren en spieren te versterken
- Massagetechnieken om spanningen weg te nemen

Prenatale kinesithérapie kan u in Noorderhart Mariaziekenhuis of bij een kinesist naar keuze volgen. Het beste start u met de lessen vanaf ongeveer 26 weken zwangerschap.

Met een doktersvoorschrift worden 9 sessies bij een kinesist terugbetaald door het ziekenfonds. Start de sessies binnen de 30 dagen na het opmaken van het voorschrift of binnen de voorgeschreven termijn. Bij vroedvrouwen heeft u geen voorschrift van een arts nodig voor terugbetaling.

PRENATALE KINESITHERAPIE IN NOORDERHART MARIAZIEKENHUIS

Deze lessen worden in groepsverband aangeboden. Iedere les behandelt een ander thema. Bijvoorbeeld: informatie over ademhaling, relaxatie, weeën opvangen, de bevalling en het persen. Zo voelt u zich geruster en meer voorbereid op de grote dag en de periode erna. U kunt uiteraard ook altijd vragen stellen.

In totaal gaat het om 9 wekelijkse sessies van ongeveer 1 uur. U kunt kiezen om deel te nemen op dinsdag- of donderdagavond om 18.30 uur of om 20 uur. Per groep kunnen maximaal 8 mama's deelnemen. Ongeveer iedere 2 weken start een nieuwe lessenreeks, dus u kunt altijd wel ergens inspringen.

Praktisch

Locatie: kinesitheraPiezaal Blok A niveau -1 in het Mariaziekenhuis
De avond van de les verzamelt iedereen aan de balie in de inkomhal. De kinesiëte zal u daar komen afhalen en begeleiden tot in de zaal.

Voor wie?

De zwangerschapslessen zijn bedoeld voor zwangere vrouwen. Voor sommige lessen mag, indien gewenst, de partner ook meekomen, maar dit is niet verplicht. Het zal op voorhand meegedeeld worden wanneer uw partner mag meekomen.

Hoe deelnemen?

Heeft u interesse in deze zwangerschapslessen of heeft u nog vragen, dan kunt u bellen op het nummer 011 826 264 of mailen naar [prenatalekine@noorderhart.be](mailto:pre natalekine@noorderhart.be). U wordt, bij inschrijving, eerst uitgenodigd voor een individueel intakegesprek om alvast eens kennis te maken. Hier spreken we dan af wanneer je aan de groepslessen begint.

De deelname aan de reeks kost 65 euro voor 9 lessen.



versie: 30 november 2020

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be