DR. LAURENT DYKMANS / ZAS AUGUSTINUS

Zwangerschapsfolder

Stap voor stap door je zwangerschap

Welkom en dank voor jouw keuze voor onze praktijk

Proficiat met je zwangerschap! De komende maanden verandert er heel wat in je lichaam. Je baby groeit en ontwikkelt zich en je bereidt je geleidelijk voor op de bevalling en het ouderschap.

Met deze brochure begeleiden we je door de verschillende fasen van je zwangerschap. Je vindt praktische informatie over onderzoeken, voeding, beweging, vaccinaties en de voorbereiding op je bevalling in ZAS Augustinus in Wilrijk.

Jouw begeleiding in onze praktijk

De opvolging wordt aangepast aan jouw zwangerschap en persoonlijke situatie. Meestal plannen we een consultatie om de vier weken. Naar het einde van de zwangerschap volgen de controles elkaar sneller op. Indien nodig plannen we extra controles.

De bevalling vindt plaats in **ZAS Augustinus (Sint-Augustinusziekenhuis) in Wilrijk**. Dr. Dykmans werkt samen met dr. Simoens, dr. Staelens, dr. Arnouts, dr. Van den Belt en dr. Bedert. Als je eigen gynaecoloog niet beschikbaar is, kan een collega van het team de begeleiding overnemen.

Eerste trimester | week 1 tot 13



Tijdens de eerste drie maanden worden de belangrijkste organen van je baby aangelegd. Vermoeidheid, misselijkheid, gevoelige borsten en vaker moeten plassen komen veel voor. Ook weinig of geen klachten kan normaal zijn.

De belangrijkste onderzoeken

Eerste echografie (ongeveer 6-9 weken). We controleren of de zwangerschap in de baarmoeder zit, of er hartactiviteit is, hoe ver de zwangerschap gevorderd is en of je één of meerdere baby's verwacht.

Bloedonderzoek. We controleren onder andere bloedgroep, rhesusfactor, bloedbeeld en bescherming tegen bepaalde infecties. Soms zijn extra onderzoeken aangewezen.Dit gebeurt meestal via de huisarts.

Vanaf 12 weken kun je na bespreking kiezen voor de niet-invasieve prenatale test (NIPT). Deze bloedtest screent vooral op trisomie 21 (downsyndroom), 18 en 13. Het is een screeningstest, geen definitieve diagnose. Een afwijkende uitslag vraagt bevestigend onderzoek. De NIPT spoort niet alle aandoeningen op.

Rond deze periode gebeurt ook een echografische controle.

We beoordelen de vroege ontwikkeling. Sommige afwijkingen worden zichtbaar, maar een normale echo sluit niet alle aandoeningen uit.

Gezond leven vanaf het begin

- Neem dagelijks 400 microgram foliumzuur tot en met 12 weken, tenzij je arts een andere dosis of langere gebruiksduur adviseert.
- Vermijd alcohol, roken, vapen en recreatieve drugs.
- Eet gevarieerd; vermijd rauw of onvoldoende verhit vlees en risicovolle rauwmelkse producten. Was groenten en fruit zorgvuldig.
- Controleer vóór gebruik of geneesmiddelen en supplementen veilig zijn tijdens de zwangerschap.
- Blijf regelmatig bewegen op maat van je conditie.
- Beperk je cafeïne-inname tot maximaal 200 mg per dag.

Tweede trimester | week 14 tot 27



Een periode waarin je baby snel groeit

De misselijkheid en vermoeidheid nemen vaak af. Je buik wordt duidelijker zichtbaar. De meeste vrouwen beginnen hun baby tussen 18 en 22 weken te voelen bewegen, soms eerder of later.

De belangrijkste onderzoeken

Bij elke controle zal een echografie verricht worden en telkens wordt anatomie en groei nagekeken.

Rond 20-22 weken is het tijd voor de officiële structurele echografie. We bekijken de anatomie van je baby, waaronder hersenen, gezicht, wervelkolom, hart, buikorganen en ledematen. Ook groei, vruchtwater en placenta komen aan bod. Niet alle aangeboren afwijkingen zijn zichtbaar op echografie.

Screening op zwangerschapsdiabetes rond 24-28 weken. Zwangerschapsdiabetes geeft vaak geen klachten. Welke suikertest je krijgt, hangt af van je persoonlijke risicofactoren.

Vaccinaties

- Kinkhoest: bij elke zwangerschap, bij voorkeur tussen week 24 en 32.
- Griep: tijdens het griepseizoen, ongeacht het trimester.
- RSV: bespreek de keuze tussen vaccinatie tijdens de zwangerschap en antistoffen voor de baby na de geboorte.
- COVID-19: advies op basis van de actuele aanbevelingen en persoonlijke risicofactoren.

Beweging en lichamelijke klachten

Wandelen, zwemmen en andere matige beweging helpen je fit te blijven. Rugpijn, bekkenklachten, kuitkrampen en zuurbranden zijn frequent. Bespreek uitgesproken of aanhoudende klachten. Prenatale kinesitherapie kan helpen bij houding, bekkenbodem en voorbereiding op de bevalling.

Derde trimester | vanaf week 28



De laatste maanden

Je baby groeit verder en je lichaam bereidt zich voor op de bevalling. Vermoeidheid, kortademigheid bij inspanning, rugpijn, slapeloosheid en harde buiken kunnen voorkomen. Harde buiken zijn meestal onregelmatig en verdwijnen bij rust. Regelmatige, pijnlijke contracties kunnen op arbeid wijzen.

De belangrijkste onderzoeken

Groeiecho rond 30-32 weken. We controleren groei, vruchtwater en ligging van de placenta; indien nodig volgt Doppleronderzoek om de bloedstroming te beoordelen.

Verdere controles. We volgen onder meer bloeddruk, klachten, groei en ligging van de baby.

GBS-screening rond 35-37 weken. Een vaginale en rectale wisser kan aantonen of je drager bent van groep B-streptokokken. Indien aangewezen krijg je tijdens de bevalling antibiotica.

Ligging van de baby. Bij stuitligging bespreken we mogelijke opties, waaronder een uitwendige kering.

Voel je baby bewegen

Je baby heeft een eigen bewegingspatroon dat je leert kennen. Ook laat in de zwangerschap moet je je baby blijven voelen. Bij duidelijk minder of geen bewegingen neem je onmiddellijk contact op met het verloskwartier; wacht niet tot de volgende dag.

Voorbereiding op de bevalling

Vanaf ongeveer 32-34 weken kun je de laatste voorbereidingen doen. Informeer je over arbeid, pijnstilling en voeding. Bespreek voorkeuren met je gynaecoloog. Houd rekening met de mogelijkheid dat de bevalling anders verloopt dan gepland. Maak je ziekenhuistas klaar en plan je route naar ZAS Augustinus.

Wat mag je eten?

Gezond en gevarieerd eten blijft de basis. Je hoeft niet voor twee te eten.

Voedingsmiddel	Praktisch advies
Groenten en fruit	Mag, ook rauw, als je ze grondig wast.
Vlees	Eet het goed doorbakken. Vermijd preparé, carpaccio en saignant gebakken steak. Verhit rauwe, gedroogde vleeswaren zoals salami en rauwe ham grondig vóór je ze eet.
Vis	Varieer, bijvoorbeeld met zalm, sardines of kabeljauw. Goed verhitte vis is de veiligste keuze om voedselinfecties te voorkomen. Vermijd rauwe schaaldieren. Vermijd voorverpakte gerookte vis. Vermijd soorten met veel kwik, zoals zwaardvis en haai.
Sushi	Binnen onze praktijk beschouwen we occasionele consumptie van zorgvuldig bereide sushi met rauwe vis als aanvaardbaar. Kies een betrouwbare leverancier die voedselveiligheid en gekoelde bewaring zorgvuldig bewaakt. Vermijd vissoorten met veel kwik. Goed verhitte vis blijft de veiligste keuze om voedselinfecties te voorkomen.
Melk en kaas	Kies gepasteuriseerde melkproducten. Gepasteuriseerde mozzarella, feta en roomkaas mogen. Zachte schimmelkazen zoals brie, camembert en blauwe kaas eet je alleen door en door stomend heet, ook als ze gepasteuriseerd zijn. Vermijd rauwe melk en zachte rauwmelkse kaas.
Eieren	Verhit tot wit en dooier gestold zijn. Gebruik voor koude bereidingen gepasteuriseerde eiproducten.
Lever en leverpaté	Vermijd deze wegens het hoge vitamine A-gehalte.

Was je handen en keukengerei na contact met rauwe producten. Houd rauwe en bereide voeding gescheiden, bewaar gekoelde producten volgens het etiket en respecteer de uiterste consumptiedatum.

Dranken, vitamines en medicatie

- **Alcohol:** drink geen alcohol tijdens de zwangerschap.
- **Cafeïne:** beperk de totale hoeveelheid tot maximaal 200 mg per dag. Koffie, thee, cola, energiedranken en chocolade tellen samen mee. Het cafeïnegehalte van koffie verschilt sterk per bereiding en portiegrootte.
- **Foliumzuur:** neem dagelijks 400 microgram tot en met 12 weken, tenzij je arts een andere dosis of langere gebruiksduur adviseert.
- **Vitamine D:** het Vlaamse basisadvies is 10 microgram per dag tijdens de zwangerschap en tot na de borstvoedingsperiode. Je arts kan dit aanpassen.
- **Medicatie en supplementen:** overleg ook over middelen zonder voorschrift, kruiden en huidproducten. Stop voorgeschreven medicatie niet op eigen initiatief.

Bewegen, sporten en ontspannen

Bij een ongecompliceerde zwangerschap is bewegen aanbevolen.

Wandelen, zwemmen, fietsen op een hometrainer en aangepaste krachttraining zijn vaak geschikte keuzes. Vermijd contactsporten, activiteiten met een groot valrisico en persluchtduiken. Stop bij pijn, bloedverlies, vochtverlies, duizeligheid of onwel worden.

Mag ik naar de sauna of het stoombad?

Vermijd oververhitting. Sauna, stoombad en hete jacuzzi worden uit voorzorg afgeraden, zeker tijdens het eerste trimester. Ze kunnen oververhitting, uitdroging en flauwvallen veroorzaken. Bespreek individueel advies met je gynaecoloog.

Bescherm jezelf tegen infecties

Toxoplasmose

Vermijd rauw vlees, was groenten en fruit grondig en draag handschoenen bij tuinieren. Laat de kattenbak bij voorkeur dagelijks door iemand anders schoonmaken.

CMV

Was je handen na luiers verschonen of contact met speeksel van jonge kinderen. Deel geen bestek, bekers of eten en geef jonge kinderen liever een kus op het hoofd dan op de mond. Knuffelen mag uiteraard.

Vaccinaties

De aanbevolen vaccinaties vind je bij het tweede trimester. Griepvaccinatie kan tijdens het griepseizoen in elk trimester. We stemmen de planning af op jouw situatie en de actuele aanbevelingen.

Infosessies en begeleiding vóór en na de bevalling

ZAS Augustinus biedt verschillende sessies aan om je samen met je partner of begeleider voor te bereiden op de komst van je baby:

- **Arbeid en bevalling:** een groepssessie bij de vroedvrouw, rond 32 weken zwangerschap, over het verloop van de bevalling en de verzorging van moeder en baby op de materniteit. Er is ook een Engelstalige sessie.
- **Borstvoeding:** een infosessie met theoretische en praktische uitleg om je voor te bereiden op borstvoeding.
- **Individuele begeleiding:** bij specifieke vragen of noden kun je al vroeg in de zwangerschap een individuele afspraak bij een vroedvrouw maken.
- **Kinesitherapie:** informatie over prenatale groepslessen ter voorbereiding op de bevalling en postnatale groepslessen voor het herstel nadien.

Schrijf je tijdig in: het aantal plaatsen is beperkt. Het actuele aanbod en de inschrijflinks vind je op de pagina Informatie en begeleiding tijdens je zwangerschap - ZAS Augustinus. Inschrijven kan ook telefonisch via **03 443 49 60**.

Scan voor het actuele aanbod en inschrijving voor de infosessies.

Help Snel: 3 praktische opleidingen voor zwangere en jonge ouders

Deze praktische opleidingen helpen je om je baby veilig te verzorgen en te weten hoe je bij een ongeval of noodsituatie kunt handelen:

- **Houd je baby veilig:** tips en tricks.
- **Leer baby's en jonge kinderen reanimeren.**
- **Eerste hulp:** wat te doen bij wonden, stuipen, vergiftiging, hersenschudding en meer.

Locatie: ZAS Augustinus - Aula Sint-Camillus (route 8).

Inschrijving: https://www.helpsnel.com/gza

Scan voor meer informatie en inschrijving voor de opleidingen van Help Snel.

Kies tijdig een vroedvrouw voor na de bevalling

Neem liefst al tijdens je zwangerschap contact op met een zelfstandige vroedvrouw voor de opvolging thuis na je ontslag uit het ziekenhuis. Zo kun je vooraf kennismaken en afspraken maken over de begeleiding van jou en je baby, ook bij vragen over borst- of flesvoeding.

We raden bij voorkeur een zelfstandige vroedvrouw aan die ook op onze materniteit in ZAS Augustinus werkt. Zij kent de werkwijze van ons team. Zo sluiten de uitleg en adviezen thuis goed aan bij wat je op de materniteit al hebt meegekregen.

Op de pagina Vroedvrouwen voor postpartumzorg - ZAS Augustinus vind je contactgegevens en werkregio's van vroedvrouwen, andere mogelijkheden voor thuisbegeleiding en informatie over terugbetaling.

Scan voor contactgegevens en werkregio's van vroedvrouwen.

Je bevalling in ZAS Augustinus

Wanneer vertrek je?

Weeën: bij een eerste bevalling is het vaak tijd om te bellen wanneer weeën ongeveer elke vijf minuten komen, minstens een uur aanhouden en duidelijk sterker worden. Bij een volgende bevalling kan het sneller gaan. Je krijgt zo nodig individueel advies.

Gebroken vliezen: neem contact op, ook zonder weeën. Let op de kleur van het vruchtwater.

Bij bloedverlies, verminderde kindsbewegingen of andere alarmsymptomen wacht je niet op weeën.

Hoe verloopt de arbeid?

Een vroedvrouw ontvangt je en beoordeelt hoe het met jou en je baby gaat. Tijdens de arbeid controleren we het welzijn van de baby en de voortgang. Waar mogelijk kun je bewegen en comfortabele houdingen kiezen. Je partner of gekozen begeleider kan ondersteuning geven.

Pijnstilling

Ademhaling, ontspanning in het bad, beweging en steun van een vroedvrouw kunnen helpen. Epidurale verdoving geeft doorgaans zeer goede pijnstilling. In ZAS Augustinus is anesthesiologische ondersteuning dag en nacht beschikbaar. Je kunt vooraf of tijdens de bevalling beslissen; de anesthesist beoordeelt eventuele tegenaanwijzingen.

Wanneer moet je contact opnemen?

Wacht niet tot je volgende afspraak bij:

- vaginaal bloedverlies of vermoedelijk vruchtwaterverlies;
- hevige of aanhoudende buikpijn;
- regelmatige pijnlijke contracties vóór 37 weken;
- aanhoudende hevige hoofdpijn, zichtstoornissen of pijn bovenaan de buik;
- duidelijk minder beweging van je baby dan je gewend bent, zodra je een herkenbaar bewegingspatroon voelt;
- ernstig braken waardoor drinken niet lukt;
- koorts vanaf 38 °C.

Neem bij minder kindsbewegingen meteen contact op en wacht niet tot de volgende dag. Ook als je voelt dat er iets niet klopt, mag je bellen.

Praktijk dr. Laurent Dykmans (Edegem): 03 844 88 84 / Dokterdykmans@gyneplus.be

Bij dringende zwangerschapsklachten bel je altijd de verloskamer / het ambulant centrum van ZAS Augustinus: 03 443 35 39. Dit geldt zowel overdag als buiten de openingsuren.

Bij ernstige benauwdheid, pijn op de borst, bewustzijnsverlies of een aanval met stuipen: bel 112.

Gebruik e-mail niet voor dringende klachten.

Laatste inhoudelijke herziening: november 2026.

Mijn zwangerschapsopvolging

Om samen met je gynaecoloog, huisarts of vroedvrouw aan te vullen.

Naam:	**Geboortedatum:**
Uitgerekende datum volgens echo:	**Eerste dag laatste menstruatie:**
Vorige zwangerschappen / bevallingen:	**Conceptie:** spontaan / fertiliteitsbehandeling
Eenling / meerling (type):	**Bloedgroep / rhesusfactor:**
Aandachtspunten / medicatie / allergieën:	**Emotioneel welzijn / ondersteuning:**

Consultaties

Datum	Week	Bloed-druk	Gewicht (kg)	Fundus-hoogte	Urine eiwit / suiker	Harttonen / beweging	Ligging	Onderzoek / notities

Onderzoeken en vaccinaties

Onderzoek	Datum / resultaat	Onderzoek	Datum / resultaat
Antistofscreening		NIPT / andere screening	
Rubella / toxoplasmose		Hepatitis B / hiv / syfilis	
CMV (indien bepaald)		Suikertest	
Hb / ferritine		GBS-wisser	
Kinkhoestvaccin		Griepvaccin	
RSV-bescherming / plan		Overig / vervolgafspraak	