

midwives
sage-femmes



ostetrica
hebammen

VERLOSKUNDIGEN
101

ZWANGER

het derde trimester



HET DERDE TRIMESTER 28 WEKEN TOT AAN JE BEVALLING

Het derde en laatste trimester is aangebroken! Je zult de baby steeds krachtiger voelen bewegen. Vanaf 28 weken is het bovendien belangrijk de baby dagelijks te voelen bewegen. De baby maakt in deze laatste maanden nog een flinke groeispurt in gewicht, jij kunt waarschijnlijk je eigen tenen niet meer zien en je zwangerschapsverlof gaat beginnen. In het derde trimester groeit de baby minder snel in de lengte en veel meer in gewicht. In gewicht kan de baby wel vier keer zo groot worden. Als we het over een gemiddelde lengte hebben mag je uitgaan van 50 cm en het gemiddelde gewicht bij 40 weken zwangerschap zal ongeveer 3400 gram zijn. Je zult merken dat lichamelijke activiteiten steeds zwaarder worden. Traplopen voelt als een marathon, je dagelijkse bezoeken aan de wc worden steeds en je kunt je veters strikken kan ook een uitdaging zijn.

Probeer in de laatste weken van je zwangerschap extra te genieten, neem je rust en bereid je voor op de komende bevalling. Je buik is nu helemaal gevuld met baby. Soms voel je de porretjes, duwtjes en trapjes wel op drie plaatsen tegelijk. Het kan ook zijn dat de bewegingen minder intens worden. Het blijft wel belangrijk dat de frequentie zo goed als hetzelfde blijft als wat je gewend bent. Twijfel je of hij genoeg beweegt? Ga dan een uur op je zij liggen en probeer contact te maken met de baby. Ben je na het uur nog steeds ongerust, bel dan de dienstdoende verloskundige.

Als je 's nachts niet zo goed slaapt, probeer dit overdag een beetje in te halen en je agenda niet al te vol te plannen. We hebben de komende afspraken en met welke klachten je de dienstdoende verloskundigen moet bellen nog even voor je op een rijtje gezet.

ZWANGERSCHAPSCONTROLES

27 - 28 weken

Rond deze week kom je weer op de praktijk voor een zwangerschapscontrole. Bij het bloedonderzoek in het eerste trimester is je bloedgroep onderzocht. Indien je Rhesus D of c negatief bent, hebben we je uitgelegd dat we nogmaals bloedonderzoek zullen doen om te bekijken of je antistoffen tegen de bloedgroep van je baby hebt aangemaakt. Dit bloedonderzoek doen we gewoon bij ons op de praktijk. De uitslag krijg je bij je volgende afspraak rond 30 weken en als je Rhesus D negatief bent krijg je mogelijk de volgende afspraak een injectie om te voorkomen dat je antistoffen gaat aanmaken. Daarnaast meten we zoals gewoonlijk je bloeddruk en beoordelen de groei en ligging van de baby en luisteren natuurlijk naar het hartje. Op indicatie verwijzen we je voor een groei echo om te controleren of de baby goed groeit. Het is belangrijk om de baby vanaf 28 weken dagelijks te voelen. Bel bij twijfel de verloskundige. **To do:** heb je je kraampakket al aangevraagd? Geef je op voor onze **voorlichtingsavond over de bevalling via Zoom** door te mailen naar info@verloskundigen101.nl



31 - 32 weken

Je ijzergehalte in de zwangerschap daalt altijd lichtjes rond de 30 weken zwangerschap. Dit komt doordat je 1-2 liter meer bloed aanmaakt in de zwangerschap, echter dit is vooral vocht. Hierdoor "verdunt" je bloed als het ware. Tijdens de afspraak meten we je ijzergehalte om te controleren of het niet te laag is. **To do:** Je bent in Nederland verplicht je kind vanaf de geboorte mee te verzekeren door hem/haar bij te schrijven op de polis van een van de ouders. Check de website van je verzekering hoe je de bijschrijving kunt regelen.

34 - 35 weken

Rond deze week bereikt je baarmoeder het 'hoogste punt', de ribbenboog. Daardoor kunnen je longen aardig in de knel komen te zitten. De longcapaciteit kan zelfs met een kwart afnemen en dat merk je. Zomaar de trap oprennen was er al niet meer bij, maar nu kun je ook al na de geringste inspanning kortademig zijn. Bij de afspraak met de verloskundige meten we de bloeddruk en beoordelen de groei en ligging van de baby. Natuurlijk luisteren we ook naar het hartje. Omdat we graag alle tijd nemen voor jullie bevalwensen, plannen we (tijdens de corona pandemie) ook een telefonische afspraak om deze te bespreken. **To do:** is de kraamzorg al langs geweest voor een intake gesprek? Zo niet, bel het kraambureau dan op en maak een afspraak. Als het goed is krijg je deze week ook je kraampakket thuis.



38 weken

Tijdens de pandemie zal de 38 weken afspraak telefonisch zijn, tenzij er natuurlijk redenen om deze afspraak wèl op de praktijk te laten plaatsvinden. Het einde komt nu echt in zicht. Misschien ga je deze week al wel bevallen, maar het kan ook nog wel drie weken duren. De kinderkamer is vast al klaar, alle benodigde spulletjes zijn in huis gehaald en het ziekenhuiskoffertje staat misschien ook al klaar. Overigens is het niet per se noodzakelijk om al een keuze te hebben gemaakt, waar je wilt bevallen: thuis of in het ziekenhuis. Die beslissing kun je ook uitstellen tot het allerlaatste moment. Pas als je echt weeën hebt, kun je het beste beoordelen waar je je het lekkerst voelt.



37 weken

Gefeliciteerd! Vanaf nu is je baby echt af en mag hij geboren worden. Echter kan het ook nog makkelijk een maand duren. Je kan last hebben van voorweeën en de laatste loodjes zijn aangebroken. Doe rustig aan en probeer je rustig voor te bereiden op de komst van de baby. Vanaf nu zal je **wekelijkse controles** hebben op de praktijk. Voel je je deze weken niet goed, beweegt de baby te weinig? Bel dan de dienstdoende verloskundige. **To do:** stel je ziekenhuistas samen. Ook als je van plan bent om thuis te bevallen, is het verstandig om een tas met wat spullen klaar te zetten voor het geval dat je toch onverwachts naar het ziekenhuis moet. Leg voor de baby wat kleertjes klaar: 2 rompertjes (maat 50), 2 broekjes en 2 paar sokjes, 2 truitjes en 2 (wollen) mutsjes en een wollen deken. Stop voor jezelf toiletspullen, een pyjama, warme sokken (of sloffen) en een makkelijke outfit voor na de bevalling in je ziekenhuistas.



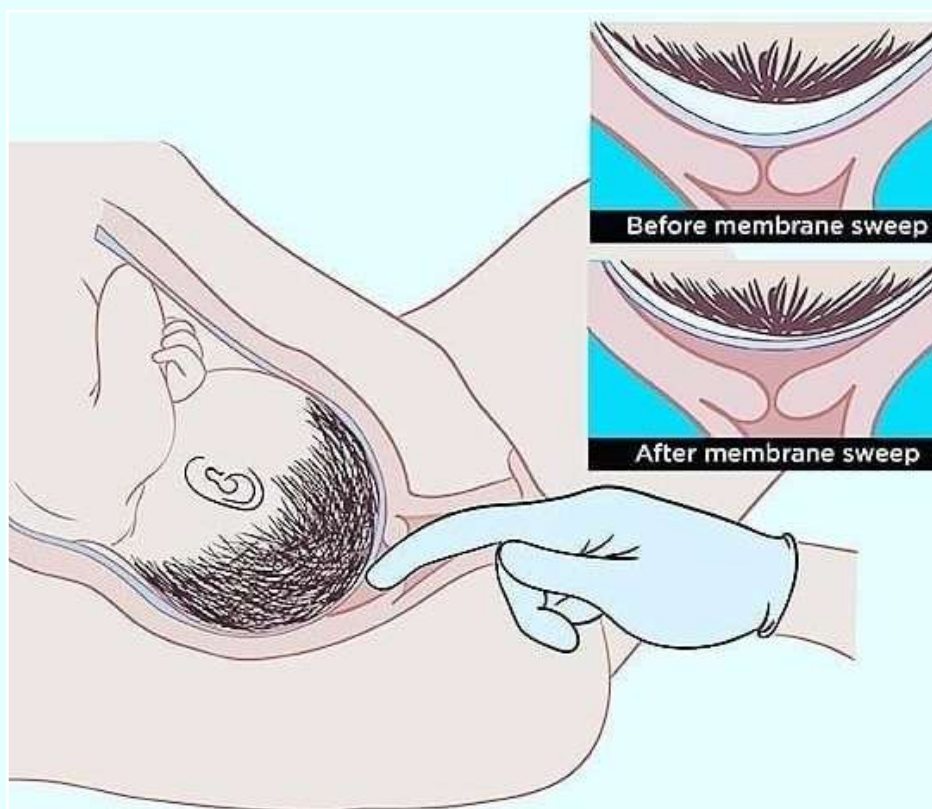
39 - 41 weken

Tijdens deze laatste weken kom je elke week op de praktijk voor een controle. Veel vrouwen bevallen pas ná de uitgerekende datum. Je bent het wachten dan soms echt een beetje zat. Probeer in je agenda ook wat leuke dingen in te plannen (voor zover dat gaat tijdens de pandemie) na je uitgerekende datum. Heb je vaak voorweeën 's nachts en voel je je moe overdag, probeer vooral bij te slapen of in ieder geval rustig aan te doen. Als de baby eenmaal is geboren ben je ook vaak wakker 's nachts en slaap je ook vaker overdag.

41+ WEKEN

Al die maanden had je die ene datum in je hoofd, en dan gaat de dag opeens voorbij en ben je nog steeds zwanger... Op basis van de termijnecho is de vermoedelijke bevaldatum vastgesteld. Slechts 3% van de vrouwen bevalt ook écht op die datum. Het overgrote deel (ongeveer 70%) bevalt na de uitgerekende datum. Gelukkig bevalt 95% van de vrouwen spontaan vóór de 42 weken. Niet voor niets hebben zowel Frankrijk als Nieuw Zeeland de uitgerekende datum daarom op 41 weken zwangerschap gezet, wat ook veel dichterbij je eigenlijke bevaldatum is dan de 40 weken datum. Na die 42 weken ben je officieel "overtijd". Dit wordt ook wel 'serotien' genoemd. De zorg wordt in dat geval overgedragen aan het ziekenhuis en de bevalling zal worden ingeleid.

Vanaf 41 weken zul je om de dag een controle hebben waarbij we je bloeddruk meten, de groei en ligging van de baby controleren en naar het hartje luisteren. Daarnaast kunnen we 'strippen' als je dat wenst om de kans op spontane weeën te vergroten. Dit houdt in dat via inwendig onderzoek gevoeld wordt of de baarmoedermond al soepel en week is en of er al ontsluiting is. Als dat het geval is dan kun je gestript worden. Bij het strippen worden de vliezen van de baarmoedermond losgeweeld. Hierbij komen hormonen vrij (prostaglandines) die nodig zijn om de bevalling op gang te brengen. Sommige vrouwen vinden het strippen vervelend. Andere vrouwen voelen er niet veel van. Door het strippen versnelt de rijping van de baarmoedermond. Als het strippen het gewenste effect heeft, krijg je binnen 20 uur weeën. Strippen is het meest effectief vanaf 41 weken. Aan het einde van de 41^e week word je verwezen voor een controle in het ziekenhuis van jouw keuze om een datum te bepalen voor het inleiden van de bevalling indien het niet zelf begint.





WANNEER BELLEN

IN HET 3E TRIMESTER



NIET LEKKER VOELEN

Heb je last van één of meer van de volgende signalen:

- hoofdpijn
- sterretjes zien
- braken
- gevoel van strakke band om hoofd of bovenbui
- pijn in de bovenbui of tussen schouderbladen
- plotseling vocht vasthouden in gezicht, handen of voeten



ALS DE BEVALLING BEGONNEN IS VOOR 37 WEKEN

- Ben je nog **geen 37 weken** zwanger en heb je buikpijn of rugpijn die met een bepaalde regelmaat komt en gaat?
en/of
- Je opeens **vaginaal vocht verliest** (anders dan afscheiding of urine). Als de vliezen breken kan het een plons zijn of in kleine beetjes komen. Probeer wat vocht op te vangen in een maandverband of glaasje.



WEINIG/GEEN KINDSBEWEGINGEN

Vanaf 28 weken hoor je de baby **elke dag** te voelen bewegen. Voel je **minder bewegingen dan anders**? Ga een uur liggen (op je zij) en probeer contact te maken met de baby. Bel ons als je na een uur nog steeds ongerust bent.



ZORGEN/ONGERUST

Bel ons **altijd** als je je zorgen maakt:

- weinig/geen kindsbewegingen voelt
- heftige buikpijn
- sterke hoofdpijn
- ziek voelen / koorts hebben



BLOEDVERLIES

Heb je helderrood vaginaal bloedverlies, bewaar je onderbroek en/of inlegkruisje en bel de verloskundige



DIENSTDOENDE VERLOSKUNDIGE

+31 20 47 000 67 (toets 1)



CONTACT & BEREIKBAARHEID

Onze assistente is aanwezig van ma t/m vr van 09.00u - 14.00u voor het maken van afspraken, niet urgente vragen, zwangerschapsverklaringen e.d.:

020 - 47 000 67

toets 1 voor de dienstdoende verloskundige
toets 2 voor de praktijkassistente

of stuur een email info@verloskundigen101.nl

Spreekuur maandag t/m vrijdag 09.00 - 17.00u

Ochtendspreekuur vanaf 08.00u

Avondspreekuur van 18.00u - 21.00u

VERLOSKUNDIGEN 101

Johannes Verhulststraat 101

1071 MX Amsterdam

www.verloskundigen101.nl

info@verloskundigen101.nl

020 - 47 000 67



VERLOSKUNDIGEN
101

ECHO AMSTERDAM

Ite Boeremastraat 1

1054 PP Amsterdam

www.echoamsterdam.nl

info@echoamsterdam.nl

020 - 61 66 990