

ALGEMEEN

Hoe te handelen als ik corona symptomen heb tijdens deze periodes?

- Blijf thuis bij klachten van neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, verhoging of koorts en vraag een PCR-test aan.
- Mijd sociaal contact. Je kunt ook geen bezoek ontvangen of op bezoek gaan en hieronder valt ook het doen van boodschappen. Bel alleen met de huisarts als de klachten verergeren (meer dan 38 graden koorts en moeite met ademen) en je medische hulp nodig hebt.
- Als je je beter voelt en 24 uur lang geen gezondheidsklachten hebt gehad, ben je genezen. Dan kun je anderen niet meer besmetten.

Kan ik ziek worden van het nieuwe coronavirus als ik ergens spullen of oppervlakken aanraak of vastpak?

Een virus heeft altijd een mens of dier nodig om 'in leven te blijven' en zich te kunnen delen. Buiten het lichaam kan het virus maar kort overleven. Dat is afhankelijk van bijvoorbeeld het soort oppervlak, de temperatuur en de luchtvochtigheid. Zo overleeft het virus in het algemeen beter op harde/gladde materialen zoals plastic, metaal en glas, en minder goed op poreuze oppervlakken zoals papier en karton.

De kans dat je besmet raakt door het aanraken van een product of oppervlak is heel klein, maar niet helemaal uitgesloten. Wel neemt het aantal virusdeeltjes heel snel (exponentieel) af buiten het lichaam. In het algemeen raden we aan om regelmatig je handen te wassen. Een oppervlak dat mogelijk besmet is, kun je eenvoudig reinigen met een gewoon schoonmaakmiddel.

Wat als de ziekte niet meer in te dammen is?

Wij (ROAZ en verloskundige hulpverleners Almere) zullen er ALLES aan doen om in elk geval de noodzakelijke zorg te verlenen. Er zijn allerlei scenario's bedacht om dit te waarborgen (voor zover mogelijk). Dit kan invloed hebben op keuzemogelijkheid, bv het annuleren van geslacht- of pretecho's of de locatie van je bevalling. Waar mogelijk proberen we zo lang mogelijk voor keuzevrijheid te behouden, dit vinden wij heel belangrijk.

Loop ik risico als ik moet bloedprikken in het ziekenhuis? Zijn er alternatieven?

Het Flevoziekenhuis is ingedeeld in schone en 'Corona' zones. Het laboratorium valt in de schone zone. Er worden alleen mensen in het ziekenhuis toegelaten die er echt moeten zijn, zij worden allemaal gescreend bij binnenkomst. Hierdoor is de kans op risico geminimaliseerd. Dit beleid wordt dagelijks bijgewerkt door het ziekenhuis.

Is mijn huisdier vatbaar voor het virus en kan mijn huisdier het overdragen op mij en mijn gezinsleden?

Er zijn geen aanwijzingen dat huisdieren een rol spelen in de verspreiding van het virus. Als voorzorg wordt wel geadviseerd dat mensen met COVID-19 contact met huisdieren zo veel mogelijk vermijden. Dat wil zeggen: niet aaien, knuffelen, kussen of laten likken. Als je als COVID-19 patient in thuisisolatie bent en woon je met meerdere personen, dan verblijf je in een aparte kamer. Laat je huisdier niet in die kamer. Huisgenoten kunnen de huisdieren gewoon verzorgen.

Is het nog verstandig om een kinkhoestvaccinatie te halen?

Ondanks het coronavirus gaan de afspraken voor de 22-wekenprik gewoon door. Het is belangrijk dat je de vaccinatie komt halen. Maar houd je wel aan de volgende regels:

- Kom zoveel mogelijk alleen (zonder partner of kinderen) naar het consultatiebureau
- Heb je klachten van neusverkoudheid (niezen of loopneus), keelpijn, hoesten of koorts? Blijf dan thuis en maak een nieuwe afspraak zodra je beter bent (24 uur klachtenvrij).
- Heeft een van de andere leden uit je gezin koorts? Ook dan moet je thuisblijven en de afspraak uitstellen totdat het gezinslid 24 uur klachtenvrij is.

Ik wil graag mijn afspraak verzetten, kan dat?

Dat mag zeker. Wel graag in overleg, dan kunnen we de meerwaarde van bepaalde controles aan je uitleggen.

Ik heb een kinderwens, is het verstandig om nu zwanger te worden?

Vooralsnog is er geen negatief advies.

Kan ik me laten testen bij klachten? Wanneer moet ik getest worden op het Corona virus?

Tegenwoordig is het advies om je laagdrempelig te laten testen. Als je in een 'oranje' of 'rood' gebied bent geweest dien je 10 dagen quarantaine te doen. Breng ons op de hoogte! De meeste zwangeren hebben milde klachten en kunnen het beste thuis uitzieken. Laat het wel even weten aan je verloskundige of gynaecoloog. Soms kan ervoor gekozen worden om een controle afspraak uit te stellen tot je weer beter bent of te kiezen voor een telefonische afspraak.

Mocht je onverhoopt toch zieker worden en last krijgen van hoge koorts en benauwdheid neem dan altijd contact op met je huisarts, verloskundige of gynaecoloog. Als er mogelijk een corona-infectie speelt bij een opname in het ziekenhuis of tijdens de bevalling zal er wel een test worden afgenomen in het ziekenhuis.

Ik ben genezen van corona, ben ik nu onder controle van de 2e lijn?

Op dit moment lijken er geen verhoogde risico's te zijn en kun je onder begeleiding van de eerste lijn blijven.

Welke maatregelen nemen jullie in de praktijk?

Het aantal fysieke contactmomenten wordt zoveel mogelijk beperkt en daarnaast is dit zo kort mogelijk. Er wordt gebruik gemaakt van in elk geval handschoenen en mondkapjes. Alle vlakken die aangeraakt worden, worden gedesinfecteerd.

ZWANGERSCHAP

Is het corona-virus gevaarlijk als je zwanger bent?

Waarschijnlijk niet. Omdat het corona-virus een nieuw virus is hebben we nog niet heel veel kennis over de gevolgen voor de zwangerschap. De zwangere zelf heeft in de meeste gevallen milde griepklachten die vanzelf weer verdwijnen. Wat we nu weten is dat het virus niet via de moederkoek over kan gaan naar je baby. Als een zwangere een Corona infectie heeft doorgemaakt doen we vaak wel voor de zekerheid wat extra controles tijdens de rest van de zwangerschap. Na de geboorte kan er gewoon borstvoeding gegeven worden. Wel zal je instructies krijgen over goede hygiëne tijdens het voeden om de kans te verkleinen dat je het virus overdraagt aan je baby.

Klopt het dat ik als zwangere eerder vatbaar ben voor corona?

Waarschijnlijk is een zwangere vrouw niet vatbaarder om het virus te krijgen. We weten dit niet 100% zeker.

Ik heb een vitaal beroep en wil niet het risico nemen om besmet te worden. Kan de verloskundige een verklaring schrijven voor mijn werkgever zodat ik niet hoeft te werken?

Om te bepalen of je als zwangere bepaalde werkzaamheden mag verrichten neem je contact op met de arbo arts en/of kijk op RIVM.nl.

Word ik nog wel goed gecontroleerd tijdens de zwangerschap?

Jazeker. Alle noodzakelijke controles vinden gewoon plaats. Wel hebben we waar mogelijk een aantal controles omgezet in telefonische afspraken. Hierdoor houden we regelmatig contact en mocht er naar aanleiding van het telefoongesprek toch reden zijn om extra onderzoek te doen dan regelen we dat meteen.

Landelijk noodschema:

Intake: fysiek (mag ook telefonisch)

10-12 weken termijnecho

Counseling (uitleg over onderzoeken): telefonisch

16 wk fysiek (15 minuten controle)

20 wk SEO echo

24 wk fysiek (15 minuten controle, mag ook telefonisch)

27 wk fysiek (15 minuten controle)

31 wk fysiek (15 minuten controle)

33 wk fysiek (15 minuten controle, mag ook telefonisch)

35 wk fysiek (15 minuten controle)

37 wk fysiek (15 minuten controle)

39 wk fysiek (15 minuten controle)

40 wk fysiek (15 minuten controle)

41 wk fysiek (15 minuten controle)

Als je op een fysieke controle komt, dan kom je alleen. Indien noodzakelijk mag er maximaal 1 begeleider mee: een partner, kind of familielid/vriendin.

Wat kan ik verwachten tijdens mijn controle?

Het is een normale controle waarbij je bloeddruk wordt gemeten, er aan je buik wordt gevoeld en naar het hartje geluisterd. Zodra je weg bent ontsmet de verloskundige deurkruk, bloeddrukmanchet, de doptone, etc.

Mag mijn partner nog overal mee naar toe?

Op dit moment wel. Om goede zorg te kunnen blijven leveren moeten we proberen te voorkomen dat verloskundigen en gynaecologen zelf ziek raken en daardoor niet meer kunnen werken. Daardoor kunnen we het helaas niet meer altijd mogelijk maken dat de partner overal bij kan zijn. Bij voorkeur komen zwangeren zoveel mogelijk alleen naar controle afspraken. Wat wel en niet kan hangt van de situatie af en wordt aan je uitgelegd door je verloskundige of gynaecoloog.

Moet ik nog wel bellen als ik klachten heb of ik mij zorgen maak?

Jazeker. We merken de laatste tijd dat we minder vaak gebeld worden door zwangeren met tussentijdse vragen of klachten. Mogelijk dat zwangeren denken dat de zorgverleners het al druk genoeg hebben, of dat ze het eng vinden om naar het ziekenhuis te moeten. Dit is nergens voor nodig. Het is van groot belang dat je gewoon belt als je zorgen hebt. Bijvoorbeeld als je je baby minder goed voelt bewegen, als je pijnlijke harde buiken ervaart, als je bloed- of vochtverlies hebt, of voor iedere andere klacht waar jij je zorgen om maakt. Anders kan het dat complicaties in de zwangerschap te laat opgemerkt worden en dat willen we natuurlijk voorkomen.

Wanneer mag ik niet naar een fysieke controle komen?

Blijf thuis bij klachten van neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, verhoging of koorts. Als je uit een oranje/rood gebied komt, dien je niet langs te komen, maar te bellen. Je hoort dan in quarantaine en mag niet zo op de praktijk komen.

Welke beschermende kleding draagt de verloskundige tijdens de controle / bevalling / kraambed?

Dit beleid kan per dag wijzigen. Op dit moment zullen we in elk geval altijd handschoenen aan doen. Mocht je klachten (hoesten, neusverkoudheid, keelpijn of koorts) hebben en er is een controle noodzakelijk op dat moment, kan het zijn dat de (dienstdoende) verloskundige je misschien ongezien instuurt aan het ziekenhuis.

Draag ik corona over aan baby tijdens zwangerschap?

In het medische vakblad The Lancet verscheen een kleinschalige studie over negen zwangere vrouwen met COVID-19. Ook het vruchtwater, borstvoeding en het bloed in de navelstreng werden getest. De belangrijkste voorlopige conclusie is dat het erop lijkt dat het virus niet in de buik al overdraagbaar is (geen sprake van verticale transmissie).

Bron: The Lancet – What are the risks of COVID-19 infection in pregnant women?

Wanneer gaat de voorlichtingsavond weer van start?

Op dit moment houden we de voorlichtingsavond online; stuur een mailtje als je deze graag wil zien. De cursus op locatie start weer als dat volgens de richtlijnen weer mag.

BARING

Kan ik straks nog wel thuis bevallen?

Ja, op dit moment is dat nog gewoon mogelijk. Om veilig thuis te kunnen bevallen zijn er wel een paar vereisten waar we aan moeten voldoen. Allereerst moeten er niet te veel verloskundigen zelf ziek worden, zodat er voldoende beschikbaar zijn om jou thuis te komen begeleiden. Ten tweede moeten ambulances altijd beschikbaar zijn om, in het zeer zeldzame geval van complicaties, jou naar het ziekenhuis te kunnen vervoeren. Zolang er voldoende verloskundigen en ambulances zijn kan je dus gewoon veilig thuis bevallen.

En wat als er niet meer voldoende verloskundigen kunnen werken of ambulances beschikbaar zijn?

Alle verloskundigen uit Almere en Lelystad en de gynaecologen van het Flevoziekenhuis hebben zich samen heel goed voorbereid op die situatie. We zorgen er samen zo lang mogelijk voor dat je thuis kan blijven bevallen als je dat het liefst wil. Misschien kun je soms niet begeleid worden door een voor jou bekende verloskundige. In het uiterste geval kan er een situatie ontstaan waarin we moeten besluiten dat thuis bevallen niet meer veilig genoeg is. Je verloskundige zal je tijdig inlichten als die situatie zich voordoet. Dan zullen we adviseren om de bevalling plaats te laten vinden in het Flevoziekenhuis.

Hierdoor zijn we zeker dat er altijd voldoende zorgverleners zijn om goed te zorgen voor jou en je baby. Mocht het nodig zijn dat de thuisbevalling niet meer georganiseerd kan worden door deze crisis (tekort aan bedden/zorgverleners of ambulances) dan vergoed de verzekeraar je eigen bijdrage.

Is het nog wel veilig om naar het ziekenhuis te gaan tijdens de zwangerschap?

Jazeker. In het Flevoziekenhuis is een aparte afdeling ingericht voor zwangeren met klachten die zouden kunnen passen bij een Corona infectie. Hierdoor kunnen zij andere zwangeren, maar ook de zorgverleners niet besmetten. Of je nou wel of geen klachten hebt die wijzen op een mogelijke Corona infectie: Je krijgt alle zorg die nodig is om jou en je baby goed te controleren.

Is er ook een kans dat mijn partner niet bij de bevalling mag zijn?

Nee. Omdat de bevalling zo'n belangrijk moment is in jullie leven maken we hiervoor altijd een uitzondering. Als jij of je partner tijdens de bevalling klachten hebben die zouden kunnen passen bij een Corona infectie dan worden jullie begeleid op de aparte afdeling voor zwangeren in het Flevoziekenhuis. De zorgverleners zullen dan wel beschermende kleding dragen om te voorkomen dat ze zelf ziek worden en daardoor later niet meer voor andere zwangeren kunnen zorgen.

Moet ik straks verplicht thuis bevallen omdat er geen plek is in het ziekenhuis?

Nee. We hebben het aantal bevalkamers in het Flevoziekenhuis uitgebreid om ervoor te zorgen dat we ruimte hebben voor iedereen die in het ziekenhuis wil bevallen. Het is zeer onwaarschijnlijk dat alle kamers bezet zijn op het moment dat jij naar het ziekenhuis wilt komen voor de bevalling. Door de aparte afdeling voor zwangeren met corona-klachten loop je geen verhoogd risico op besmetting in het ziekenhuis. Je hoeft je om die reden dus niet gedwongen te voelen om te kiezen voor een thuisbevalling.

Moet mijn partner beschermende kleding aan tijdens de bevalling?

Als jullie beiden geen klachten of koorts hebben is dat niet nodig.

Mag er naast mijn partner ook een doula aanwezig zijn?

Naast je partner mag er nog een ander bij de baring zijn. Dit geldt zowel voor een thuisbevalling als in het ziekenhuis.

Mag ik in bad bevallen?

Ja, dit mag gelukkig weer.

Wat zijn de risico's voor vroeggeboren kinderen?

Hier is nog niet zoveel over bekend, er worden strenge richtlijnen gehanteerd.

Mag ik bij eerder gestript worden?

Op dit moment is er geen reden om eerder te bevallen. Bij een eventuele inleiding zullen wij het inwendig onderzoek doen om te strippen of te bepalen of er een ballon nodig is om zo voor jou het aantal ziekenhuisbezoeken te beperken.

KRAAMBED

Mag ik straks borstvoeding geven bij klachten?

Ja. Er is onderzoek gedaan of het virus in de borstvoeding terecht komt. Dat is niet zo. Wij raden aan om borstvoeding te geven met een mondkapje en extra hygiënemaatregelen te volgen (handen wassen voor het aanraken van de baby of borsten, eigen borstkolf te gebruiken of fles en de borstkolf goed schoon te maken na gebruik). Je kunt wel de baby besmetten met het virus als de baby dicht bij je is. Je kunt ook kolven en de gekolfde melk door een gezond persoon aan jouw baby laten geven.

Mag ik mijn ouders ontvangen na in kraam periode?

Op dit moment is het advies om beperkt kraamvisite te ontvangen. Vraag aan je kraamverzorgende wat op dat moment het geldende advies is.

Welke maatregelen kan ik nemen?

De belangrijkste maatregelen die jij en evt. kraamvisite kunt/kunnen nemen om verspreiding van het besmetting met het virus te voorkomen zijn:

- Was je handen regelmatig
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Geef niemand een hand

Bovenstaande maatregelen gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Laat mensen die ziek zijn en op bezoek willen komen, pas na herstel langskomen.

Wat zijn de gevaren voor je (pasgeboren) baby?

Dat COVID-19 waarschijnlijk niet overdraagbaar is via de navelstreng, wil dat niet zeggen dat pasgeboren baby's niet ziek kunnen worden. De ziekte is namelijk overdraagbaar door lichamelijk contact. Hygiënemaatregelen zijn hier wederom belangrijk.

Worden baby's getest op corona?

Nee, tenzij de kinderarts daar reden toe heeft.

Hoe gaat dat straks als ik kraamzorg krijg?

Kraamzorg heeft specifieke richtlijnen gekregen om mee te werken. Kraamzorg is van belang. Zij doen medische controles van moeder en kind en geven allerlei advies.

Hoe om te gaan met oudere kinderen in het gezin en pasgeboren kindje?

Het gezin kan gewoon samen zijn. Mocht er 1 persoon klachten hebben dan is het advies:

- Kom zo weinig mogelijk in de kamer van de zieke persoon.
- Je hebt zo weinig mogelijk contact met de zieke persoon en je blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik geen bestek, borden, bekers en glazen van de zieke persoon
- Gebruik geen tandenborstel van de zieke persoon.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een ander toilet en badkamer dan de zieke persoon. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis, dan kun je deze delen met de zieke persoon. Het is belangrijk dat je het toilet en de badkamer elke dag schoonmaakt en indien mogelijk elke dag ventileert door het raam 30 minuten open te zetten.

Tot slot

We begrijpen goed dat het voor jou en je partner extra spannende en onzekere tijden zijn. Aarzel niet om al je vragen te stellen aan je verloskundige of gynaecoloog. We staan 7 dagen in de week, 24 uur per dag, voor je klaar.

We wensen jullie desondanks een hele mooie zwangerschap toe.