

## Informatiesessies

4 keer per jaar (in maart, juni, september, december) worden informatiesessies georganiseerd rond zwangerschap. Tijdens deze maanden worden telkens 3 infoavonden georganiseerd:

- Infosessie van Kind en Gezin over zwangerschap en ongemakken, werking Kind en Gezin, voorbereiding borstvoeding, etc... (telkens op dinsdag, 19.30u., campus Knokke-Heist)
- Infosessie over het medische luik van de zwangerschap, gegeven door gynaecologen van AZ Zeno (telkens op dinsdag, 19.30u., campus Knokke-Heist)
- Babybeurs georganiseerd door medewerkers materniteit van AZ Zeno (telkens op maandag, 20.00u., cafetaria en dienst Materniteit campus Knokke-Heist of cafetaria campus Blankenberge). Op de beurs vind je een tiental standen die elk andere thema's voor, binnen of na de zwangerschap belichten, vb. administratie, pijn, borstvoeding/flesvoeding, babymassage, babyuitzet,.... Je kan ook vragen stellen aan het personeel van de kraamafdeling. De beurs is volledig gratis en wordt bekend gemaakt via affiches.

Voor concrete data kan je onze activiteiten raadplegen of contact opnemen met de dienst via +32 (0)50 63 34 99

## Het ei

Het ei of de polikliniek van de vroedvrouwen biedt naast de thema-avonden ook de mogelijkheid om in campus Blankenberge of campus Maldegem op consultatie te gaan bij de vroedvrouwen die nauw samenwerken met de gynaecologen. Voor meer info zie folder 'Het Ei' of neem een kijkje op onze website, [www.azzeno.be](http://www.azzeno.be).

## Meer info

Voor meer info kan je steeds terecht op de materniteit. Je kan ons telefonisch bereiken op +32 (0)50 63 34 99

**Artsen:** dr. Frank Mestdach, gynaecoloog

dr. Guy Bouwens, gynaecoloog

dr. Barbara De Brauwer, gynaecologe

dr. Sabine Kuypers, pediater

dr. Liesbeth Vanderlinden, pediater

dr. Karen Vanderbruggen, pediater

**Hoofdvroedvrouw:** Caroline Destailleur

# Materniteit



A50003096/1505



### campus Knokke-Heist (8300)

Graaf Jansdijk 162 - T +32 (0)50 63 31 11

### campus Blankenberge (8370)

Dr. F. Verhaeghestraat 1 - T +32 (0)50 43 41 11

### campus Maldegem (9990)

Stationsstraat 27 - T +32 (0)50 40 40 70

[www.azzeno.be](http://www.azzeno.be)



## Bevallen in AZ Zeno

Er zijn drie manieren om te bevallen in AZ Zeno

- Ambulant bevallen: de ouders gaan na de bevalling meteen naar huis. Deze keuze moet wel medisch verantwoord worden.
- Dagopname: mama overnacht samen met de baby. Ook deze keuze moet medisch verantwoord worden.
- Klassiek bevallen: mama en de baby worden gedurende enkele dagen verzorgd op de zorgseenheid.

### Kamers

We hebben 2 tweepersoonskamers, 5 eenpersoonskamers en 6 luxekamers.

De kamers beschikken over een moderne inrichting en alle comfort. Ze zijn standaard uitgerust met Flatscreen tv en relaxzetel. De 6 luxekamers beschikken allemaal over een douche, microgolfoven en box.

### Verloskwartier

In het verloskwartier hebben we 3 arbeidskamers en 2 verloskamers waarvan één met een relaxatiebad. Dit bad kan helpen om de weeën beter op te vangen.

### Leuke extraatjes

De komst van een baby is een blijde gebeurtenis. Wij willen er dan ook alles aan doen om jouw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken en hopen dat je je snel thuis voelt bij ons.

Wij bieden alle ouders een 'candle light dinner' aan om de komst van hun kleine spruit te vieren (éénmalig op woensdag, zaterdag of zondag).

Er wordt een koude schotel voorzien van vlees en vis met aangepaste wijn en daarna is er koffie met gebak. Voor de liefhebbers kan er een kreeft besteld worden (mits supplement).

Zoals in gans het ziekenhuis kan je ook op de zorgseenheid Materniteit gebruik maken van onze gratis draadloze internetverbinding op de kamer. Mits je beschikt over een eigen portable kan je jouw babyfoto's onmiddellijk delen met vrienden en familie. De code kan je bij opname aanvragen.

Alle mama's kunnen dagelijks genieten van een lekker ontbijtbuffet.

### Prenatale begeleiding

Wij kunnen ons inbeelden dat je voor en tijdens jouw zwangerschap met een heleboel vragen zit. Zeker bij een eerste kindje is alles nog nieuw en kan je vaak wat extra info gebruiken.

- 4 keer per jaar (maart, juni, september, december) organiseren artsen en vroedvrouwen van AZ Zeno, alsook Kind en Gezin, 'Kind op Komst'. Meer info hierover verder bij de informatiesessies.
- Op onze campus in Blankenberge wordt 2 keer per jaar (juni en december) een babybeurs ingericht. Meer info hierover verder bij de informatiesessies.
- Prenatale gymnastiek: Omdat het belangrijk is om tijdens de zwangerschap in conditie te blijven kan je in het revalidatiecentrum (campus Knokke-Heist) wekelijks een half uurtje prenatale gymnastiek doen. Elke maand geven we ook een les in het zwembad. De laatste 5 weken van jouw zwangerschap komt er een half uurtje ademhalings- en persoefeningen bij om de bevalling vlotter te laten verlopen.



### Postnatale begeleiding

- Postnatale gymnastiek: Negen maanden zwangerschap laten soms, ondanks goede lichaamsverzorging, hun sporen na. Om huid en spieren terug in optimale conditie te brengen kan je in het revalidatiecentrum (campus Knokke-Heist) terecht voor postnatale gymnastiek. Indien je geen oppas hebt voor jouw baby, breng hem/haar gerust mee!

De eerste vrijdag van de maand wordt de postnatale les om 17u. vervangen door een initiatie babymassage.

- Babymassage: De waarde van massage bij een baby is groot. Negen maanden lang voelde de baby zich immers beschermd in het warme vruchtwater. Door de geboorte wordt de toestand van geborgenheid onderbroken. Massage is een andere vorm van knuffelen en strelen waardoor de baby meer vertrouwen krijgt. Daarnaast is massage tijdens deze periode zeer gunstig voor de coördinatie van bewegingen. De sessies gaan elke eerste vrijdag van de maand door in het revalidatiecentrum op onze campus Knokke-Heist.