



For English; scroll down to page 5

Amsterdam, 27 februari 2022

Beste zwangere,

De Corona-pandemie is terecht gekomen in een volgende, hopelijk laatste fase. Hoewel de besmettingscijfers nog behoorlijk hoog zijn, neemt de druk op het gezondheidssysteem af. Het is geruststellend dat de meeste mensen niet erg ziek worden van de Omikron-variant, dat geldt ook voor zwangeren. Sinds 25 februari jl zijn alle nationaal geldende Corona-maatregelen opgeheven, en ook in onze praktijk gaan we zo veel mogelijk terug naar onze oude vertrouwde manier van werken.

We vinden het belangrijk dat iedereen zich prettig en veilig voelt in de praktijk. Daarom vragen we jullie om, als je naar de praktijk komt, de algemene adviezen om verspreiding van het virus te voorkomen te volgen. Meer informatie hierover vind je in deze brief. Verder vind je aanvullende informatie over Corona en zwangerschap en over vaccineren tegen Corona. Voor alle informatie en maatregelen geldt dat wij de richtlijnen van RIVM en beroepsverenigingen van verloskundigen (KNOV) en gynaecologen (NVOG) volgen.

Algemeen

- We schudden geen handen.
- We dragen niet langer standaard een mondkapje en jullie hoeven dat ook niet te doen. Er kunnen echter situaties zijn waarin het toch verstandig lijkt om wèl een mondkapje te dragen. Draag je zelf een mondkapje en voel je je prettiger als wij dat ook doen? Overleg dat gerust met ons.
- We geven elkaar, indien mogelijk, de ruimte. 1,5 meter is en blijft een veilige afstand.
- Als je klachten of een bewezen Corona-infectie hebt er is reden voor een controle, dan zullen we beschermende kleding dragen.

Zwangerschap

- Kom niet naar de praktijk wanneer je in quarantaine of isolatie bent. Heb je verkoudheidsklachten, koorts en/of een bewezen Corona infectie hebt? Neem telefonisch contact met ons op voor meer informatie.
- De intake en alle vervolgccontroles vinden plaats op de praktijk. Als je het zelf prettiger vindt om de intake telefonisch of per Zoom te plannen, dan kan dat ook.



- Onze wachtkamer is best klein, en zeker tijdens de inloopsprekuren kan het druk worden. Geef elkaar ook in die situatie de ruimte. Overleg met elkaar of het beter is als enkelen even buiten of in het halletje wachten tot de praktijk rustiger is.

Bevalling

- De ziekenhuizen in onze regio hebben nog altijd te maken met grote personeelstekorten door uitval van zieke collega's. Bovendien komen er kwetsbare patiënten over de vloer. Daarom houden de ziekenhuizen vast aan de eerder geldende coronamaatregelen. Zo geldt de 1,5meter maatregel en moet je in de gangen en poliklinieken van het ziekenhuis een mondkapje dragen. Op de verloskamer hoeft dat niet.
- Bij een medische óf poliklinische bevalling in het ziekenhuis mag er altijd tenminste 1 persoon bij je zijn, zoals je partner. In sommige ziekenhuizen mag er nog een tweede persoon mee. De richtlijnen of er 1 of 2 personen mee mogen en of deze personen een mondkapje moeten dragen, veranderen regelmatig, maar de partner is ALTIJD welkom. Zelfs wanneer hij/zij klachten heeft of een bewezen Corona-infectie.
- Als een vrouw tijdens de bevalling een aangetoonde Corona-infectie heeft met milde klachten, dan kan zij veilig bevallen waar zij wil; thuis of in het ziekenhuis. Wanneer een bevallende vrouw koorts en/of ademhalingsklachten heeft, dan is dat een reden voor een medische bevalling bij de gynaecoloog.
- Een partner met Corona-klachten mag in geval van een keizersnede niet mee naar de operatiekamer.
- Als de vrouw of de partner tijdens de bevalling klachten van Corona of een bewezen Corona-infectie heeft, zullen wij extra beschermende kleding dragen. Dit geldt zowel voor een thuis- als een ziekenhuisbevalling.
- Alle Amsterdamse verlosafdelingen zijn open en je kunt op dit moment, net als normaal, veilig kiezen tussen een poliklinische of een thuisbevalling. Door een structureel tekort aan verpleegkundigen èn uitval door ziekte is er wel krapte in de stad. Dat betekent dat je niet altijd terecht kunt in het ziekenhuis van je eerste keuze en dat we soms meer tijd nodig hebben om een verloskamer voor je te regelen. Maar, wanneer we ons ècht zorgen maken over jouw conditie of die van de baby, is er ALTIJD plek in het dichtstbijzijnde ziekenhuis.

Na de bevalling

- We komen in ieder geval twee keer bij jullie thuis langs. We stemmen af of de derde visite telefonisch of op jullie huisadres plaats zal vinden.
- Kraamzorg komt dagelijks bij jullie voor controles en advies.



- Ook bij klachten of een bevestigde Corona-infectie kun je, met de juiste hygiëne maatregelen, veilig borstvoeding geven.
- Volgens de huidige RIVM-adviezen is er niet langer een maximum aan het aantal bezoekers dat je per dag thuis mag ontvangen. Toch adviseren we je het om het rustig aan te doen qua bezoek. We hebben het afgelopen jaar gezien (geleerd!) dat rust echt bijdraagt aan een vlotter herstel en soepelere start van de (borst)voeding.
- Rond 6 weken na de bevalling kun je een nacontrole op de praktijk plannen.

Corona en zwangerschap

Zwangere vrouwen zijn per definitie relatief jong en meestal gezond. De symptomen zijn daarom vaak mild en een ziekenhuisopname is maar heel zelden nodig. Zwangere vrouwen krijgen niet vaker Corona dan hun niet-zwangere leeftijdsgenoten, maar ze worden er gemiddeld wel zieker van en worden vanwege hun klachten ook vaker opgenomen in het ziekenhuis. Dat geldt met name voor zwangeren ouder dan 35 jaar of met een niet-Westerse achtergrond, zwangeren met overgewicht en voor zwangeren met onderliggende ziekten zoals suikerziekte of longziekten. Daarbij komt nog dat het lastiger is om een zwangere vrouw bij ernstige complicaties te beademen door de groeiende buik. Daarom stelt het RIVM dat een (al dan niet gevaccineerde) zwangere na 28 weken ander werk aangeboden moet krijgen wanneer ze in haar werk geen 1,5 meter afstand kan houden tot andere personen. Neem hierover contact op met je arbodienst of branchevereniging. Het is nog niet goed duidelijk of baby's in de baarmoeder via hun moeder het Corona-virus kunnen krijgen. Dit is een enkele keer beschreven maar lijkt heel zeldzaam. Wel kan een besmet persoon het virus overdragen aan een pasgeboren baby, maar baby's vertonen meestal geen symptomen.

Eén van de symptomen van een infectie met Corona kan koorts zijn. Het langdurig hebben van koorts (>38,0°C rectaal gemeten) in de zwangerschap is ongezonder voor zowel moeder als baby. Daarom adviseren we je bij koorts paracetamol te gebruiken, tot maximaal 8 tabletten van 500mg per dag. Is je temperatuur, ondanks paracetamol, hoger dan 38,0°C? Neem dan contact op met ons of je huisarts. Afstand houden, goede (hoest)hygiëne, ventilatie en regelmatig de handen wassen blijven de belangrijkste manieren om besmetting te voorkomen.

Wat te doen bij mogelijke griepklachten?

Kom niet zonder overleg naar de praktijk. Heb je koorts (>38,0 rectaal gemeten), en/of heb je verkoudheids- of luchtwegklachten? Hoest je veel? Heb je contact gehad met iemand die later Corona positief bleek te zijn? Laat je testen! Maak een afspraak via www.coronatest.nl



of bel met 0800-1202 (7 dagen per week, 8-20u) Ben je benauwd, maak je je zorgen? Bel dan gerust met ons of met je huisarts.

Zwanger: wel of niet vaccineren tegen Corona?

Sinds april 2021 wordt geadviseerd om alle zwangeren te laten vaccineren tegen Corona. Wereldwijd zijn inmiddels grote aantallen zwangere vrouwen gevaccineerd en geboosterd tegen Corona. Er zijn daarbij geen korte-termijn risico's van de vaccinatie gezien voor de zwangerschap of het ongeboren kind. Nadelige lange termijneffecten zijn onbekend maar zijn onwaarschijnlijk omdat het vaccin in je lichaam al na een paar dagen wordt afgebroken. De voordelen van vaccinatie lijken kortom op te wegen tegen de nadelen en daarom wordt alle vrouwen geadviseerd om zich te laten vaccineren, óók wanneer zij geen bijkomende risicofactoren hebben. Het advies is om zwangeren te vaccineren met een zogenoemd mRNA vaccin van Pfizer of Moderna. Ook wordt aangeraden om gebruik te maken van het boostervaccin, zodra je daarvoor in aanmerking komt.

Onderzoeken laten verder zien dat de aangemaakte antistoffen van de moeder ook bij de baby terecht komen. Op deze manier kan de moeder dus waarschijnlijk bescherming tegen Corona aan haar baby meegeven. Er moet dan wel minimaal 3 weken tussen de vaccinatie en de bevalling zitten.

Omdat het niet aannemelijk is dat het vaccin, net als andere niet-levende vaccins, in de borstvoeding terecht komen, lijkt er geen bezwaar te zijn voor vaccinatie voor vrouwen die borstvoeding geven. Er zijn berichten dat sommige vrouwen die borstvoeding geven, veel last hebben van de injectie in hun arm, oksel en borst. Voor de zekerheid kun je vragen of je in je been gevaccineerd kunt worden, dat heeft geen effect op de werkzaamheid.

Als je je laat vaccineren tijdens de zwangerschap of in de borstvoedingsperiode, vragen we je om dit te laten registreren bij het Lareb bijwerkingencentrum [/ Moeders van Morgen.](#)

Twijfel je over wel of niet vaccineren? We denken graag met je mee en ook je huisarts kan je adviseren. Er is een behulpzame informatiepagina opgesteld, deze vind je **HIER**

Tot slot

Het einde lijkt in zicht! Voor nu wensen we jullie een gezonde zwangerschap en bevalling, en alle goeds en gezondheid voor jullie en jullie naasten.

Met vriendelijke groet,

Team Verloskundigen Oosterpark



Amsterdam, February 27 2022

Dear clients,

The Corona pandemic has entered yet another, hopefully final phase. While the infection rates are still quite high, the pressure on the health system is easing. It is reassuring that most people hardly get sick from the Omikron variant, and that also seems to apply to pregnant women. Since February 25, all nationally applicable Corona measures have been abolished, and in our practice we'll return to our old familiar way of working as much as we can.

We think it is important that everyone feels comfortable and safe in our practice. That is why we ask you to follow the general advices to prevent the spread of the virus when you come to practice. More information about this can be found in this letter. You will also find additional information about Corona and pregnancy and about vaccination against Corona. For all information and measures, we follow the guidelines of RIVM and professional associations of midwives (KNOV) and gynaecologists (NVOG).

In general

- We don't shake hands
- We no longer wear a mouth cap as a standard and you don't have to do so either. However, there may be situations in which it seems sensible to wear a mask nonetheless. Do you wear a mouth cap yourself and do you feel more comfortable if we do too? Feel free to discuss this with us.
- Whenever possible, give each other some space. 1,5 meters remains a safe distance.
- If you have symptoms or a proven Corona infection and there is reason for a check, then we will wear protective clothing.

Pregnancy

- Do you have a cold, fever and / or a proven Corona infection? Are you in quarantine? Do not come to the practice, but contact us by telephone for information and further appointments.
- The first trimester intake and all following check-ups will take at the practice. However, if you prefer to schedule the intake by phone or via Zoom, that is also possible.



- Our waiting room is quite small and can get crowded, especially during open clinic hours. If so, please give each other some space. Consult each other whether it would be better if some wait outside until the practice is less crowded.

Childbirth

- The hospitals in our region are still dealing with major staff shortages due to the absence of sick colleagues. In addition, vulnerable patients are staying there. That is why the hospitals stick to the previously applicable corona measures. For example, the 1.5 meter measure still applies and you must wear a mouth cap in the corridors and outpatient clinics of the hospital. This is not necessary in the delivery room.
- In the event of an outpatient or medical birth in hospital, at least 1 person may be with you, for example your partner. In some hospitals a second person is allowed. The guidelines as to whether 1 or 2 people can come along change regularly, but the partner is ALWAYS welcome. Even if he/she has symptoms or a proven Corona infection.
- If a woman has a proven Corona infection during childbirth with only mild symptoms, she can deliver safely wherever she wants; at home or in the hospital. If there is a fever and / or respiratory complaints, this is a reason for a medical delivery at the gynecologist.
- A partner with Corona symptoms is not allowed to accompany you to the operating theater in case of a Caesarean section.
- If the woman or partner has Corona symptoms or a proven Corona infection during childbirth, we will wear extra protective clothing. This applies to both home and hospital births.
- All Amsterdam delivery wards are open and you can safely choose between an outpatient or a home birth, just like normal. Due to a structural shortage of nurses and absenteeism due to illness, there is a capacity problem in the city. This means that you cannot always go to the hospital of your first choice and we sometimes need a little more time to arrange a delivery room for you. However, if we are really concerned about your or your baby's condition; there is ALWAYS room in the nearest hospital.
There is an emergency scenario for when a lot of obstetric care providers are sick at home. In that case, the care surrounding childbirth will be concentrated in 1 or 2 places and you may have no or less freedom of choice. We will of course inform you about this as soon as possible.

Postnatal measures

- We will visit you and your baby at least two times for postnatal evaluation. We'll agree whether the third visit will take place by telephone or at your home address.



- Maternity care comes to you daily for checks and advice.
- You can breastfeed safely even with symptoms or a confirmed Corona infection.
- According to the current RIVM advice, there is no longer a maximum of visitors you can receive at home per day. However, we would advise you to take it easy. In the past year we have seen (learned!) that rest contributes to a smoother recovery and a smoother start of (breast) feeding.
- 6 weeks postnatal check ups can be booked through the receptionist

Corona and pregnancy

By definition, pregnant women are relatively young and usually healthy. The symptoms of a Corona-infection are therefore often mild and hospitalization is very rarely necessary.

Pregnant women do not get Corona more often than their non-pregnant peers, but they do get sicker on average and are hospitalized more often because of their complaints. This applies in particular to pregnant women older than 35 or with a non-Western background, overweight pregnant women and pregnant women with underlying diseases such as diabetes or lung disorders. In addition, it is more difficult to resuscitate a pregnant woman with serious complications due to the growing belly. That is why the RIVM states that a pregnant woman should be offered a different job after 28 weeks if she cannot keep a distance of 1.5 meters from other people in her work. Please contact your health and safety service about this.

It is not yet clear whether babies in the womb can get the corona virus from their mothers. This has been described incidentally but seems very rare. An infected person can transmit the virus to a newborn baby, but babies usually do not show any symptoms.

One of the symptoms of a Corona infection may be a fever. Long-term fever (> 38.0°C measured rectally) in pregnancy can be harmful. That is why we advise to use paracetamol in case of fever, up to 8 tablets of 500mg per day. Is your temperature still higher than 38.0 ° C despite paracetamol? Then please contact either us or your GP. Social distancing, good (cough) hygiene, ventilating and regular hand washing remain the most important ways to prevent contamination.

What to do in case of symptoms or a possible Corona infection?

Do not come to the practice without consultation. Do you have a fever (> 38.0 measured rectally), and / or do you have cold or respiratory complaints? Do you cough a lot? Get tested for Corona! Book an appointment via www.coronatest.nl or call **0800-1202** (7 days a week, 8 am-8pm) Are you short of breath, are you worried? Feel free to call us or your doctor.



Pregnant: whether or not to vaccinate against Corona?

Since April 2021, all pregnant women are advised to get vaccinated against Corona. Large numbers of pregnant women worldwide have now been vaccinated and boosted against Corona. No short-term risks of the vaccination were seen for the pregnancy or the unborn child. Adverse long-term effects are unknown but are unlikely because the vaccine is broken down in your body after just a few days. Altogether the advantages seem to outweigh the disadvantages and all women are now advised to get vaccinated, even if they have no additional risk factors. The advice is to vaccinate pregnant women with a so-called mRNA vaccine from Pfizer or Moderna. It is also recommended to use the booster vaccine. Studies show that the antibodies produced by the mother also end up with the baby. In this way, the mother may be able to provide protection against corona to her baby. To achieve this, there must be an interval of at least 3 weeks between vaccination and delivery. Since the Corona-vaccin, like other non-live vaccines, is unlikely to pass into breast milk, there does not seem to be any reason not to vaccinate breastfeeding women. There are reports that some lactating women were very bothered by the injection in their arm, armpit and breast. Just to be sure, you can ask to be vaccinated in your leg, that has no effect on the efficacy.

Are you in doubt about whether or not to vaccinate/booster? We are happy to think along with you about this. Your GP can also advise you. Additionally, a very helpful information site has been made: click [HERE](#). (also info in English and several other languages)

Finally

The end seems in sight! For now we wish you a healthy pregnancy and delivery, and all the best and health for you and your loved ones.

Kindest Regards

Team Verloskundigen Oosterpark