VERLOSKUNDIGEN
OOSTERPARK

For English; scroll down to page 5

Amsterdam, 27 november 2021

Beste zwangeren en partners,

De laatste weken nemen de zorgen toe over een volgende fase in de Corona-pandemie. Dat vraagt ook in onze praktijk weer om aanscherping van de maatregelen rondom verdere verspreiding van het virus. Voor jullie en onze gezondheid.
In deze brief lichten we de huidige maatregelen in onze praktijk toe. 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 en houden – indien mogelijk – afstand
- We dragen een mondkapje.
- We vragen jullie om op de praktijk ook een mondkapje te dragen.
- Volgens de landelijke richtlijnen mogen verloskundigen/artsen in opleiding hun stages voortzetten, zij worden niet gezien als extra persoon.

Zwangerschap

- Kom niet naar de praktijk wanneer je in quarantaine 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 vervolgcontroles vinden plaats op de praktijk. Als je het echter zelf prettiger vindt om de intake telefonisch of per Zoom te plannen, dan kan dat ook.
- Bij zwangerschapscontroles mag je één persoon uit je eigen huishouden meenemen. Voor deze persoon geldt natuurlijk ook dat hij/zij klachtenvrij is en 1,5 meter afstand bewaart tot andere aanwezigen en medewerkers.
- Was bij binnenkomst in de praktijk je handen of desinfecteer met handalcohol.
- In de (best kleine) wachtkamer mogen maximaal 3 personen aanwezig zijn. Zijn er meer dan 3 wachtenden? Dan vragen we partners buiten te wachten tot de praktijk rustiger is.

VERLOSKUNDIGEN OOSTERPARK

- Het inloopspreekuur op dinsdag moeten we voorlopig annuleren; we kunnen dan onvoldoende bijhouden wie en hoe veel mensen er zullen komen.

Bevalling

- 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.
- Er mogen geen mensen wachten in de wachtkamer van het ziekenhuis.
- Bij een thuisbevalling mag er, naast je partner, nog een tweede persoon aanwezig zijn.
- 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.
  Er is een noodscenario voor wanneer er heel veel verloskundige zorgverleners ziek thuis zijn. Dan wordt de zorg rondom de bevalling op 1 of 2 plaatsen geconcentreerd en heb je mogelijk geen of minder keuzevrijheid. We zullen je daar natuurlijk zo snel mogelijk over informeren.

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.

VERLOSKUNDIGEN OOSTERPARK

- Ook bij klachten of een bevestigde Corona-infectie kun je, met de juiste hygiëne maatregelen, veilig borstvoeding geven.
- Volgens de huidige RIVM-adviezen mag je per keer 4 personen in je huis 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 longaandoeningen. 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 ongezond 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. *Social distancing*, goede (hoest)hygiëne 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

VERLOSKUNDIGEN
OOSTERPARK

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 tegen Corona. Er zijn daarbij geen korte-termijn risico's van de vaccinatie gezien voor de zwangerschap of het ongeboren kind. Lange termijneffecten zijn nog onbekend. Toch lijken de voordelen op te wegen tegen de nadelen en wordt alle vrouwen geadviseerd om zich te laten vaccineren, óók wanneer zijn 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, wanneer 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 mogelijk 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 de vaccins, net als andere niet-levende vaccins, in de borstvoeding terecht komen, lijkt er geen bezwaar te zijn voor vaccinatie voor vrouwen die borstvoeding geven.
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 heel behulpzame informatiekaart opgesteld, deze vind je HIER

Tot slot

We hopen op je begrip voor de herinvoering van enkele maatregelen. 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

VERLOSKUNDIGEN
OOSTERPARK

Amsterdam, November 27, 2021

Dear clients,

In recent weeks concerns have increased about a next phase in the Corona pandemic. In our practice, this also requires tightening of the measures regarding further spread of the virus. For you and our health.
In this letter we explain all measures in our practice. You will also find additional information about Corona and pregnancy and about vaccinating against Corona. For all information and measures, we follow the guidelines of RIVM and professional associations of midwives (KNOV) and gynecologists (NVOG).

In general

- We don't shake hands and - if possible – we'll keep our distance
- We wear a mouth cap
- We ask you to wear a mouth cap at the practice.
- According to national guidelines, midwives/doctors in training are allowed to continue their internships, they are not seen as an extra person.

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.
- You can bring along 1 person from your own household to the check-up. He or she must be free of Corona-symptoms and should keep a 1.5 meters distance from other attendees.
- Wash your hands or disinfect with hand alcohol upon entering the practice.
- A maximum of 3 people can be present in our (rather small…) waiting room. More than 3 people waiting? Then we ask the partners to wait outside until the practice is more quiet.
- For the time being, we have to cancel our open clinic on Tuesday because we cannot keep track of who and how many people will come.

VERLOSKUNDIGEN
OOSTERPARK

Childbirth

- 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.
- Friends/relatives cannot wait in the hospital's waiting room.
- During a home birth, a second person may be present in addition to your partner.
- 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, you can receive up to 4 visitors per time at home. However, we would advise you to take it easy. In the past year we have seen (learned!) that rest really contributes to a smoother recovery and a smoother start of (breast) feeding.
- 6 weeks postnatal check ups can be booked through the receptionist

VERLOSKUNDIGEN
OOSTERPARK

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 ventilate 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 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, it is advised to have all pregnant women vaccinated against Corona. Large numbers of pregnant women worldwide have now been vaccinated against Corona. No short-term risks of the vaccination were seen for the pregnancy or the unborn child. Long-term effects, on the other hand, are still unknown. Nevertheless, 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

VERLOSKUNDIGEN
OOSTERPARK

vaccine from Pfizer or Moderna. It is also recommended to use the booster vaccine, if you are eligible.
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.
If you are vaccinated during pregnancy, we ask you to register this with the Lareb side effects center / Mothers van Morgen.

Are you in doubt about whether or not to vaccinate? We are happy to think along with you about this. Your GP can also advise you. Additionally, a very helpful information card has been made: click HERE (Dutch only)

Finally
We hope for your understanding for the reintroduction of some measures. 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