



Overzicht afspraken tijdens je zwangerschap en in het kraambed

Dit overzicht geeft globaal aan wanneer je in je zwangerschap op controle komt en wat ik met jullie bespreek. Hetzelfde geldt voor het kraambed. Dit is een algemeen overzicht, het kan zijn dat er bij jou extra controles plaats dienen te vinden of aanvullende dingen besproken worden. Verder is het natuurlijk ook op eigen wens mogelijk om vaker op controle te komen.

Zwangerschap

Zwangerschapsweek	Wat we bespreken
8-9 weken	<i>Intake</i> - Ik stuur je voorafgaand een vragenlijst toe over je gezondheid, de gezondheid van je partner en over familie. Deze nemen we samen door; - Ik laat je een toestemmingsformulier tekenen om je huisarts op de hoogte te stellen; - Ik geef je een formulier mee om bloed te gaan prikken; - Ik bespreek voeding met jullie; - Je bloeddruk wordt gemeten; - Ik geef je boekjes mee over de verschillende testen rondom de screening op Down, Edwards- en Patau-syndroom; - Je krijgt een verwijzing mee voor het plannen van de termijnecho.
11 weken	Tijdens deze controle gaan we in gesprek over de NIPT, de 13-weekenecho en de 20-weekenecho.
15 weken	Ik meet je bloeddruk, we gaan voor het eerst met de doptone naar het hartje luisteren en bespreken de 22-weekenprik (kinkhoestvaccinatie). Verder mag je zelf kraamzorg gaan regelen deze periode en vergeet de kinderopvang niet!
19 weken	Ik meet je bloeddruk en we luisteren naar het hartje van de baby. Als jullie niet getrouwd zijn is het verstandig om de erkenning te gaan regelen.
24 weken	Ik meet je bloeddruk en we luisteren naar het hartje van de baby. Daarnaast bespreek ik met jullie of jullie interesse hebben in het doen van een zwangerschaps- en/of borstvoedingscursus.
27 weken	Ik meet je bloeddruk en we luisteren naar het hartje van de baby. Je krijgt van mij een formulier mee om bloed te prikken voor je



	ijzergehalte en vitamine D. Verder geef ik je informatie over het bewegingspatroon van je baby, wat je kan doen als je twijfelt en wanneer je mij dient te bellen. Deze periode gaat de kraamzorg ook contact met je opnemen om een intake te plannen. Dit doen ze om samen met jullie de zorg af te stemmen die jullie in het kraambed ontvangen.
30 weken	Ik meet je bloeddruk en we luisteren naar het hartje van de baby. Verder vraag ik je om een keertje op de weegschaal te komen staan.
32 weken	Ik meet je bloeddruk en we luisteren naar het hartje van de baby. Ik geef jullie wat informatie mee om te lezen over de bevalling.
34 weken	Dit is een huisbezoek, het maakt niet uit of je thuis of in het ziekenhuis wil bevallen. In je eigen omgeving de bevalling doorspreken heeft als voordeel dat we samen kunnen kijken of de woning geschikt is voor een eventuele thuisbevalling, wat je nodig hebt en we het kraampakket erbij kunnen pakken. Hier zitten heel wat spullen in, waarvan je misschien niet weet waarvoor je het kan gebruiken. Als je geboortewensen hebt opgeschreven nemen we deze door en ik geef je instructies wanneer je mij dient te bellen. Verder meet ik je bloeddruk en we luisteren naar het hartje van de baby.
36 weken	Ik meet je bloeddruk en we luisteren naar het hartje van de baby. Ook bespreek ik met jullie hoe een eerste kraamweek er vaak uitziet (aanvulling op wat de kraamzorg eerder met jullie besproken heeft) en waar je na de kraamweek tegenaan kan lopen. Je kan nu ook je bed op klossen gaan zetten.
37 weken	Ik meet je bloeddruk en we luisteren naar het hartje van de baby..
38 weken	Ik meet je bloeddruk en we luisteren naar het hartje van de baby.
39 weken	Ik meet je bloeddruk en we luisteren naar het hartje van de baby..
40 weken	Ik meet je bloeddruk en we luisteren naar het hartje van de baby. Daarnaast bespreek ik met jullie de opties die er zijn na de 40 weken zwangerschap zoals afwachten, strippen of inleiden.
41 weken	Ik meet je bloeddruk en we luisteren naar het hartje van de baby. Eventueel strip ik je en maak een afspraak in het ziekenhuis voor een controle. Je mag dan als je dit wil nog steeds afwachten.



Zoals je ziet zit er in het begin best wat tijd tussen de afspraken en kom je in de loop van je zwangerschap steeds frequenter. Dit heeft ermee te maken dat, met name aan het einde van je zwangerschap, je bloeddruk wat kan stijgen en ik dit in de gaten wil houden. Natuurlijk heb ik ook oog voor het mentale stuk, de laatste loodjes wegen soms echt het zwaarste en dan is het fijn om even je hart te kunnen luchten over de klachten die je ervaart. Ik luister iedere controle naar het hartje van de baby, om te controleren of de frequentie goed is.

Echo's

Gedurende je zwangerschap heb je verschillende echo's, deze echo's maak ik niet zelf. Je krijgt van mij een verwijzing mee voor het echocentrum waarmee ik samenwerk.

Zwangerschapsweek	Soort echo
7-8 weken	Vitaliteitsecho (op indicatie, indien gewenst op eigen kosten te maken bij het echocentrum)
10-12 weken	Termijnecho
12-14 weken	13-wekenecho (indien gewenst)
18-22 weken	20-wekenecho (indien gewenst)
30 weken	Groeiecho (op indicatie)
34 weken	Groeiecho (op indicatie)
36 weken	Liggingsecho (op indicatie)

Kraambed

Dagen na je bevalling	Wat ik met jullie bespreek
Dag na je bevalling	Situatie 1: Als je thuis bent bevallen kom ik de volgende dag langs om te kijken hoe het met jullie gaat. Ik bespreek hoe jullie de bevalling hebben ervaren, meet je bloeddruk en neem de overige controles door die de kraamzorg heeft gedaan. Indien je borstvoeding geeft bespreek ik met jullie hoe dit gaat. Situatie 2: Als je in het ziekenhuis bent bevallen kom ik de dag na thuiskomst bij je langs en bespreek ik bovenstaande ook. Situatie 3: Als je in het ziekenhuis bent bevallen, maar daar ook even moet blijven (bijvoorbeeld na een keizersnede of ruim bloedverlies), kom ik daar langs om je te feliciteren. Zodra je naar huis gaat, geldt hetzelfde als bij situatie 2.
Dag 4	Ik neem de controles van de kraamzorg door en kom de hielprik doen. Verder bespreek ik met jullie hoe het gaat.



Dag 7-8	Indien je dit wenst kan ik (eventuele) hechtingen verwijderen. Als alles goed gaat, sluit ik deze dag het kraambed vanuit mijn kant af. Ik bespreek met jullie wie je kan bellen bij klachten van zowel jezelf als je kindje, vragen of je vitamine D en K in huis hebt en we bespreken anticonceptie. Verder geef ik je adviezen over huishoudelijke taken en plannen we de nacontrole.
6 weken na je bevalling	<i>Nacontrole</i> - We bespreken de bevalling nogmaals na; - Ik vraag je hoe het gaat met het bloedverlies; - Indien je hechtingen hebt, vraag ik je hoe het herstel tot nu toe gaat. Ik heb ook aandacht voor incontinentieklachten; - Anticonceptie en seksualiteit komt opnieuw aan bod; - Ik meet je bloeddruk; - Ik vraag of er dingen zijn die ik in de praktijk kan verbeteren. Het consultatiebureau is inmiddels verantwoordelijk voor jullie kindje, maar het is wel heel leuk om hem of haar mee te nemen naar de controle.