

## **Welkom bij Verloskundigen Oosterpark!**

We zullen de komende maanden regelmatig afspraken hebben op de praktijk. In het begin zijn de controles nog niet zo frequent; naar het einde toe steeds vaker. Tijdens de controles bespreken we hoe het met je gaat; zowel lichamelijk als mentaal. En we controleren natuurlijk de groei en ontwikkeling van de baby. Daarnaast informeren we je over allerlei zaken rondom zwangerschap, bevalling en kraambed en er is altijd tijd voor het stellen van vragen. Afspraken duren in principe 15 min, maar soms besluiten we dat er wat extra tijd nodig is en plannen we meer tijd.

<i>Week</i>	<i>Wat kun je verwachten?</i>
5-10	Intakegesprek 45 min; kennismaking, informatie over echo's, prenatale testen en bloedonderzoeken
7-8	indien geïndiceerd óf gewenst: vroege echo
10-12	termijnecho om de uitgerekende datum vast te stellen
11-14	indien gewenst: prenatale screening: NIPT of combinatietest
16	controle: o.a. bespreken bloed- en echo-uitslagen
19-22	indien gewenst: 20- weken echo
24	controle: o.a. informatie over het bewegen van de baby
24-28	Indien geïndiceerd: bloedonderzoek op zwangerschapssuiker
27	controle. Indien geïndiceerd: bloedonderzoek op rhesus-antistoffen
30	controle; o.a. bloedonderzoek op ijzer, info over babyvoeding folders over de bevalling.
30-36	voorlichtingsavond over de bevalling (aanmelden via de assistente)
33	controle
34 -36	controle + gesprek over de bevalling. 30 min
36- 40	controle, afhankelijk van verloop zwangerschap wekelijks of om de week
40-42	controles 1-2x per week, spreken over inleiden / afwachten
kraamtijd	3-4x huisvisite thuis
6 wk na bevalling	nacontrole en evaluatie op de praktijk

Goed om te weten:

- ✓ m.b.t. bloeduitslagen: geen bericht is goed bericht. Alleen bij afwijkende uitslagen nemen wij z.s.m. contact met je op.
- ✓ De uitslag van de NIPT krijg je per post en als je dat wilt ook per email. Bij een afwijkende of niet-gelukte NIPT nemen we z.s.m. telefonisch contact met je op.
- ✓ Op indicatie worden er tussen 28 en 36 weken extra echo's gemaakt om de groei en / of de ligging van de baby te controleren. We zullen dit tijdens de controles met je bespreken.
- ✓ Bovenstaande weken zijn indicatief: soms kom je iets eerder of later; ook afhankelijk van je behoefte

## ***Niet te missen regelzaken:***

### Voor 11 weken:

- Inschrijven bij een verloskundige, intake-gesprek plannen tussen 5 en 10 weken
- Besluit of je onderzoek wilt verrichten naar chromosoomafwijking zoals Down syndroom, Edwards of Patau-syndroom. Dit kan middels de combinatietest of de NIPT. We informeren je hierover bij de eerste controle of bij de termijnecho

### 14-20 weken:

- Meld je aan bij een kraamzorgbureau. In het intake-tasje zitten diverse folders van bureaus waarmee wij prettig samenwerken.
- Besluit of je een 20-weken screeningsecho wilt laten verrichten. Als je dit wilt, maak dan een afspraak bij ons echocentrum VCO op de 2<sup>e</sup> Oosterparksstraat 274M, tel 020 - 4630661
- Licht je verzekeraar in over je zwangerschap. Indien je aanvullend bent verzekerd, ontvang je waarschijnlijk een kraampakket.
- Wil je na je verlof opvang voor je kind? Ga dan nu alvast crèches bekijken en schrijf je in.
- Breng je huisarts en apotheek op de hoogte van je zwangerschap.

### 20-25 weken:

- Meld je, als je dat wilt, aan voor een zwangerschapskursus
- Ben je niet getrouwd/ geregistreerd partner en wil je als vader wél officieel geregistreerd staan als de vader? Maak bij de gemeente een afspraak om 'de ongeboren vrucht te erkennen'.
- Regel je zwangerschapsverlof. Bespreek dit met je werkgever of personeelsfunctionaris. Als je zelfstandig bent: neem contact op met het UWV.

### 30-36 weken:

- Bezoek onze voorlichtingsavond over de bevalling. Zie voor data de website.
- Schrijf eventueel een geboorteplan. (je ontvangt van ons een voorbeeld).
- Kraamzorg belt rond 30 weken om een intake-gesprek met je in te plannen.
- Zorg dat je een kraampakket in huis hebt. Hierin zitten spullen die je tijdens en na de bevalling nodig zult hebben.

### Na 36 weken:

- Maak een ziekenhuistas met hierin: schone kleren en toiletartikelen, kleertjes voor de baby, het groene kraamboekje en je zwangerschapskaart.
- Bestel bedverhogers via Thuiszorg Cordaan, tel 088-1020100. Deze verhogers moeten op het moment van bevallen onder het bed staan. (ook als je in het ziekenhuis bevalt)
- Bezoek eventueel een voorlichtingsbijeenkomst over borstvoeding

### Na de bevalling:

- De baby moet binnen 3 werkdagen worden aangegeven bij de gemeente.
- Als je als vader in de zwangerschap de baby hebt erkend; kun je na de aangifte het juridisch ouderschap vastleggen. Je krijgt bij de aangifte informatie mee hoe je dit (online) kunt doen.
- Meld de baby binnen 12 weken aan bij je zorgverzekering.