

Gezond zwanger zijn en worden:

- Streef naar een gezonde leefstijl incl. gezond gewicht (BMI: 20-25).
- Stoppen met roken, alcohol en drugs.
- Start met foliumzuur bij zwangerschapswens en gebruik dit tot en met tien weken zwangerschap.
- Bespreek je zwangerschapswens met je behandelaar in geval van ziekte of medicijngebruik.
- In geval van een zwangerschapswens, overweeg een afspraak bij je verloskundige op het preconceptiesprekuur.

Na de bevalling:

- Aangifte baby binnen 3 dagen in de gemeente van geboorte.
- Hielprik en gehoortest voor 6^e dag.
- Vit K/D voor de baby vanaf dag 8.
- Saturatiemeting pasgeborene

Afsluiten kraambed:

- PREM (Patiënt Reported Experience Measure) van het VSV
- Huisbezoek verpleegkundige consultatiebureau.

Nacontrole :

- Bevalling bespreken.
- Eventuele volgende zwangerschap bespreken.
- Anticonceptie bespreken www.anticonceptie.nl.



Individueel geboorteplan

Deelnemers geboortezorg



Coördinerend zorgverlener: _____

www.vsvshe.nl





1^e trimester (tot 12 weken)

- Aanmelden verloskundigenpraktijk
- **Eerste gesprek (intake) en folders:**
 - Echo
 - Uitvragen gezondheid
 - Toestemming uitwisseling gegevens tekenen
 - Informatie over voeding en leefstijl
- **Gesprek** (en folders)
 - Eventueel NIPT, 13-wekenecho en/of 20-weeken echo
- **Bloedafname**
 - (voorkeur) voor 12 weken
 - Termijnecho
 - Zwangerschapsverklaring



2^e trimester (12 tot 28 weken)

- **Bespreken voornemens:**
 - plaats bevallen
 - voeding borst en/of kunst
 - gekozen kraamzorg
- 13-weeken echo
- 20-weeken echo
- 22-weeken prik (kinkhoestvaccinatie)
- Indien nodig suikertest (OGTT)
- **Bloedafname:**
 - 27 of 30 weken



3^e trimester (28-42 weken)

- **Gesprek (en evt folders) over:**
 - Bevalling en bevalplan
 - Pijnstilling
 - Kindsbewegingen
 - Belinstructies
- Indien nodig anti D
- Indien nodig liggingsecho
- Indien nodig groeiecho
- Voorlichtingsavond
- Vluchttaas klaar maken
- **Belangrijke telefoonnummers**
 - Verloskundige: _____
 - Ziekenhuis: _____
 - Kraamzorg: _____



Zelf te regelen:



- Apotheek toestemming uitwisseling medicatie gegevens
- Zwangerschapsverlof regelen
- Erkenning regelen
- Afspraak 22 weken prik regelen
- Verzekering regelen
- Kraamzorg regelen vanaf 15 weken:
 - intakegesprek
 - kraampakket
 - bed op klossen