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 preconceptiespreekuur.

Na de bevalling:
- Aangifte baby binnen 3 dagen in de gemeente van geboorte.
- Hielprik en gehoortest voor 6e 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.

Deelnemers geboortezorg

Treant

Lief Leven Verloskundigenpraktijk

Verloskundige Praktijk Ilah & Lucia Simons

Zwanger in Emmen Verloskundigenpraktijk

Kraamzorg Paulien

Flow Verloskundigen

De Hondsrug Verloskundigen Praktijk

EVE Verloskundigenpraktijk Emmen

kraamzorg het groene kruis

de kraamvogel

kraamZus

VolleMaan Verloskundige Zorg

isis kraamzorg

Verloskundigenpraktijk Hoogeveen

Petit Verloskundigenpraktijk

KRAAM ZEKER

Klein Wonder Verloskundigenpraktijk

Kraamzorg Zuidwolde
www.kraamzorgzuidwolde.nl

Newlife verloskundigenpraktijk

TRE 0382 05-26-H



Individueel Geboortezorgplan

Coördinerend zorgverlener: _____

www.vsvshe.nl

SHE Verloskundig Samenwerkingsverband

1e 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-weken echo
- **Bloedafname**
  - (voorkeur) voor 12 weken
  - Termijnecho
  - Zwangerschapsverklaring

2e trimester (12 tot 28 weken)

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

3e trimester (28-42 weken)

- **Gesprek over:**
  - Bevalling en geboortewensen
  - Pijnstilling
  - Kindsbewegingen
  - Belinstructies
- Indien nodig anti D
- Indien nodig liggingsecho
- Indien nodig groeiecho
- Voorlichtingsavond
- Vluchttas klaar maken
- _____

- **Belangrijke telefoonnummers**
  - Verloskundige:
    _____
  - Ziekenhuis:
    _____
  - Kraamzorg:
    _____



Zelf te regelen:

- ☐ Aanmelden JGZ/consultatiebureau
- ☐ Apotheek toestemming uitwisseling medicatie gegevens
- ☐ Zwangerschapsverlof regelen
- ☐ Erkenning regelen
- ☐ Afspraak 22 weken prik regelen
- ☐ Verzekering(en) regelen
- ☐ Kraamzorg regelen vanaf 15 weken:
  - intakegesprek
  - kraampakket
  - bed op klossen