Checklist Regelzaken

Verloskundigenpraktijk Stein e.o.

Voor de zwangerschap

- o Start met foliumzuur en/of zwangerschapsvitamines
- o Zorg voor een gezonde voeding en leefstijl
- o Meld je aan voor ons preconceptie spreekuur

Eerste trimester

- o Meld je bij ons aan voor de eerste afspraak na een positieve zwangerschapstest
- o Aanmelden bij moeders voor moeders
- o Starten met vitamines en mineralen (zie kopje 'vitamines')
- o Vanaf 12 weken starten met aspirine (alleen op indicatie)
- o Tussen de 10 en 12 weken nuchtere glucose prikken via de huisarts
- o Tussen de 10 en 12 weken algemeen bloedonderzoek laten prikken
- o Voor de 11 weken keuze maken combinatietest of NIPT
- o Zorgverzekering informeren over de zwangerschap en kraampakket aanvragen
- o Huisarts en apotheek informeren over de zwangerschap
- o Voor de 16 weken aanmelden bij de kraamzorg

- o Aanmelden bij kinderopvang
- o Afspraak maken voor de 20-weken echo
- o Zwangerschapsverklaring afgeven op je werk
- o Familie en vrienden verrassen dat je zwanger bent :)

Tweede trimester

- o Erkenning regelen voor de 24 weken zwangerschap (indien niet getrouwd/geen geregistreerd partnerschap)
- o Tussen de 24-26 weken nuchtere glucose prikken of uitgebreide suikertest (alleen op indicatie)
- o Bij 27 weken Rhesus D/c prikken (alleen op indicatie)
- o Intake kraamzorg plannen (kraamzorg neemt zelf contact met je op)
- o Kraampakket ontvangen? (zo nee, bel even met de verzekering)

- o Keuze maken borstvoeding of flesvoeding
- o Aanmelden borstvoedingsspreekuur
- o Aanmelden zwangerschapscursus
- o Aanmelden voorlichtingsavond ziekenhuis
- o geboortekaartjes regelen
- o Babykamer in orde maken

Derde trimester

- Wil je thuis bevallen, controleer dan of de bevalruimte goed toegankelijk is voor ambulancepersoneel met brancard (bij spoed)
- Babykleertjes en beddengoed wassen (wasmiddel speciaal voor baby's, geen wasverzachter gebruiken)
- Informatieboekjes lezen over de bevalling
- Geboorteplan maken
- IJzergehalte laten prikken
- Keuze maken waar je wil bevallen
- Vanaf 37 weken stoppen met aspirine
- Genieten van je verlof :)

Vitamines

- Folium zuur 400 microgram / dag
- Vitamine D 10 microgram / dag
- Visolie 200 milligram / dag
- Calcium 1000 milligram / dag

Bevalling

- Piercings verwijderen voordat je gaat bevallen (kan brandwonden geven tijdens operatie)
- Gelnagels verwijderen voordat je gaat bevallen (wijsvinger is voldoende i.v.m. registratie)
- Bed verhogen m.b.v. klossen tot 70-80cm
- Leg een zeiltje onder het matras
- Po/bedpan huren (thuiszorgwinkel/kraamcentrum)
- Indien je thuis in bad wil bevallen, bevalbad huren
- Lijstje met belangrijke telefoonnummers
- Vluchtkoffertje klaarzetten
- Opvang regelen broertjes/zusjes
- Kraampakket + 2 emmers klaarzetten op slaapkamer

Vluchtkoffertje

- Zwangerschapskaart
- Geboorteplan
- Muntje rolstoel
- Eten/drinken
- Toilet- en douchespullen
- Telefoon en oplader
- Fototoestel en oplader
- Pyjama om in te bevallen
- Pyjama voor na de bevalling
- Jasje voor de baby
- 1 pakje maat 50 (romper/pakje/sokjes/mutsje
- 1 pakje maat 56 (romper/pakje/sokjes/mutsje
- Warme omslagdoek voor in maxicosi
- Kleding voor jezelf na de bevalling

Kraambed

- Geboorte aangifte bij de gemeente waar baby geboren is
- Hielprik en gehoortest (screener neemt zelf contact met jullie op)
- Vitamine K en D (bij flesvoeding alleen Vitamine D nodig)
- Nacontrole inplannen met verloskundige of gynaecoloog
- Evt afspraak maken bij bekkenfysiotherapeut (i.v.m. trainen bekkenbodemspieren)
- Huisarts inlichten
- Verzekering inlichten
- Nadenken over anticonceptie
- Gezag regelen