

Checklijst 12-14 weken verloskundige

Checklijst controle 12-14 weken zwangerschap			
Naam verloskundige:		Datum:	Am:
<ul style="list-style-type: none"> • Doel en verloop controles in traject. Check folders ontvangen. • Wanneer en reden van controles bij verloskundige. • Gevoelens/beleving zwangere en partner, zo nodig emotioneel ondersteunen. • Vragen. • Emotionele ondersteuning is mogelijk, zo nodig verwijzing maatschappelijk werker, psycholoog, psychiater, seksuoloog. • Afweging borst- of flesvoeding. Folder 'Borstvoeding, de beste start' meegeven. • Algemene dagelijkse activiteiten blijven doen. Goede zelfzorg, luister naar uw lichaam. 			Paraaf
Gezonde voeding <ul style="list-style-type: none"> • Eet gezond en gevarieerd. Niet voor twee. Niet lijnen. • Eet verse groenten en fruit. Vitaminepreparaten niet noodzakelijk (speciaal voor zwangeren). • Vegetarisch: genoeg B-vitamines en ijzer. • Geen zachte kazen en rauwe melk. • Geen rauw of halfrauw vlees. Was rauwe groenten en fruit goed. • Geen lever, leverproduct beperkt. • Zo nodig verwijzing diëtiste. 			
Intoxicaties <ul style="list-style-type: none"> • Niet roken of meeroken. Eventueel verwijzing rookstop-poli. Huisfolder poli + folder Zwanger, een goed moment om te stoppen. Site: www.stivoro.nl • Gebruik geen alcohol. Zo nodig folder: Zwangerschap, borstvoeding en alcoholgebruik. Site: www.alcoholinfo.nl. • Gebruik geen drugs. Zo nodig Folder: Een dikke buik en druggebruik, zwangerschap en drugs. 			
Medicijnen <ul style="list-style-type: none"> • Meld zwangerschap bij bezoek arts, tandarts en apotheek. • Vitaminepreparaten: geen extra gezondheidswaarde. Overmatig vitamine A: zelfs schadelijk. • Vrouwen met donkere huidskleur: extra vitamine D. • Pijnklachten: paracetamol. • Andere pijnstillingsbehoefte/aanhoudende klachten/hoofdpijn, overleg met gynaecoloog of verloskundige. 			
Besmettelijke ziekten in uw omgeving <ul style="list-style-type: none"> • Kinderziekte in omgeving of andere besmettelijke ziekte? Neem contact met ons op. 			

Schadelijke stoffen en straling	Paraaf
<ul style="list-style-type: none"> • Vermijd verf op terpentinebasis, ongediertebestrijdingsmiddelen en chemicaliën. • Haarverf: geen schadelijke effecten bekend. • Röntgenonderzoek noodzakelijk? Meld zwangerschap. • Beeldschermen, magnetrons: schadelijke invloed niet aangetoond. • Werk gerelateerd: Arbodienst. 	
<p>Kattenbak en tuinieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Draag handschoenen. 	
<p>Sporten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doe wat u deed. Klachten/extra vermoeit: verminder of stop. Geen extra inspanningen. • Voldoende vochtvoorziening. • Tot eind zwangerschap: zwemmen, fietsen en fitness. • Vermijd sporten waarbij u: iets tegen uw buik aan kan krijgen, kan botsten of vallen. • Duik niet met zuurstofflessen. 	
<p>Seks</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beleving intimiteit en seksualiteit wisselt. • Geen verbod op geslachtsgemeenschap. • Signaal negatieve ervaring: gynaecoloog. 	
<p>Vakanties en verre reizen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vliegereizen: medisch geen bezwaar. Vliegmaatschappijen: geen zwangere vrouwen na 32-34 weken. . • Verblijf niet op grote hoogte. • Buitenland: gegevens huidige zwangerschap altijd voorhanden + faciliteiten + contact verzekering. 	
<p>Sauna en zonnebank</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermijd hete baden, saunabezoek of zonnebank. 	
<p>Zwangerschapscursussen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gezond en fit blijven; voorbereiding op bevalling. Attenderen op voorlichtingsavond. 	
<p>Werk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermijd: trillingen, ioniserende straling, chemische stoffen of infectierisico's, fysiek zwaar werk. • Overleg over aangepast werk of werktijden met werkgever, bedrijfsarts, Arbodienst, arbeidsinspectie. 	
<p>Zwangerschapsverlof</p> <ul style="list-style-type: none"> • 16 weken. 6 weken voor bevalling. Eventueel uitbreiden met vakantiedagen. • Ouderschapsverlof is mogelijk. 	
<p>Kraamzorg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bel verzekering: dagen kraamzorg + welk bureau + eigen bijdrage. • Kraampakket. Informeer huisarts en 1ste lijnsverloskundige. 	

Kraamzorg <ul style="list-style-type: none"> • Bel verzekering: dagen kraamzorg + welk bureau + eigen bijdrage. Kraampakket. • Informeer huisarts en eerstelijns- verloskundige. 	Paraaf
<p>Bereikbaarheid verloskamer 24 uur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problemen/klachten: bel verloskundige op verloskamer. Telefoonnummer in folder. • Bel bij: bloedverlies, harde buiken, minder leven, ongerustheid. • Functie triagekamer. <p>Mogelijke klachten (op indicatie)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Misselijkheid: eetadvies. • Brandend maagzuur: eet- en medicijnadvies. • Verstopping: voldoende drinken, vezelverrijkt eten en bewegen. • Aambeien: niet persen, voorkom verstopping en harde ontlasting. Medicijn: Curanal. • Vaak plassen: zn urinecontrole bij huisarts. • Vaginale afscheiding. Neem contact op: abnormale geur of kleur, jeuk, pijn of een branderig gevoel. • Bloedverlies in de zwangerschap: neem contact op bij helderrood bloedverlies na de 3e maand. • Harde buiken: vaak, evt rustiger aan doen. • Rug- of bekkenpijn: beweeg, neem goede houding aan. Buig knieën bij bukken of tillen. Steun onderrug bij het zitten. Uit bed: eerst op de zij, dan zijwaarts omhoog. • Spataderen: beweeg regelmatig. Zitten/liggen: benen omhoog. Draag steunkousen (Mediplus). • Pigmentvlekken: gebruik zonnebrand, zoek schaduw op, draag een hoed. 	
<p>Afsluiting gesprek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vragen of opmerkingen. Nog iets aan bod? • Volgende afspraak. 	

www.amphia.nl