

## Checklist 12 tot 14 weken verloskundige

## Checklijst controle 12-14 weken zwangerschap

Naam verloskundige:	Datum:	Am:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Doel en verloop controles in traject. Check folders ontvangen.</li><li>• Wanneer en reden van controles bij verloskundige.</li><li>• Gevoelens/beleving zwangere en partner, zo nodig emotioneel ondersteunen.</li><li>• Vragen.</li><li>• Emotionele ondersteuning is mogelijk, zo nodig verwijzing maatschappelijk werker, psycholoog, psychiater, seksuoloog.</li><li>• Afweging borst- of flesvoeding. Folder 'Borstvoeding, de beste start' meegeven.</li><li>• Algemene dagelijkse activiteiten blijven doen. Goede zelfzorg, luister naar uw lichaam.</li></ul>		<b>Paraaf</b>
<b>Gezonde voeding</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eet gezond en gevarieerd. Niet voor twee. Niet lijnen.</li><li>• Eet verse groenten en fruit. Vitaminepreparaten niet noodzakelijk (speciaal voor zwangeren).</li><li>• Vegetarisch: genoeg B-vitamines en ijzer.</li><li>• Geen zachte kazen en rauwe melk.</li><li>• Geen rauw of halfrauw vlees. Was rauwe groenten en fruit goed.</li><li>• Geen lever, leverproduct beperkt.</li><li>• Zo nodig verwijzing diëtiste.</li></ul>		

## Checklijst controle 12-14 weken zwangerschap

### Intoxicaties

- Niet roken of meeroken. Eventueel verwijzing rookstop-poli. Huisfolder poli + folder Zwanger, een goed moment om te stoppen. Site: [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)(<http://www.stivoro.nl/>)
- Gebruik geen alcohol. Zo nodig folder: Zwangerschap, borstvoeding en alcoholgebruik. Site: [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl) (<http://www.alcoholinfo.nl/>)
- Gebruik geen drugs. Zo nodig Folder: Een dikke buik en druggebruik, zwangerschap en drugs.

### Medicijnen

- 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

- Kinderziekte in omgeving of andere besmettelijke ziekte? Neem contact met ons op

### Schadelijke stoffen en straling

- 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.

## Checklijst controle 12-14 weken zwangerschap

### Kattenbak en tuinieren

- Draag handschoenen

### Sporten

- 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.

### Seks

- Beleving intimiteit en seksualiteit wisselt.
- Geen verbod op geslachtsgemeenschap.
- Signaal negatieve ervaring: gynaecoloog.

### Vakanties en verre reizen

- Vlieguren: 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.

### Sauna en zonnebank

- Vermijd hete baden, saunabezoek of zonnebank.

### Zwangerschapscursussen

- Gezond en fit blijven; voorbereiding op bevalling.

## Checklijst controle 12-14 weken zwangerschap

### Werk

- Vermijd: trillingen, ioniserende straling, chemische stoffen of infectierisico's, fysiek zwaar werk.
- Overleg over aangepast werk of werktijden met werkgever, bedrijfsarts, Arbodienst, arbeidsinspectie.

### Zwangerschapsverlof

- 16 weken. 6 weken voor bevalling. Eventueel uitbreiden met vakantiedagen.
- Ouderschapsverlof is mogelijk.

### Kraamzorg

- Bel verzekering: dagen kraamzorg + welk bureau + eigen bijdrage.
- Kraampakket. Informeer huisarts en 1ste lijnsverloskundige.

### Kraamzorg

- Bel verzekering: dagen kraamzorg + welk bureau + eigen bijdrage. Kraampakket.
- Informeer huisarts en eerstelijns- verloskundige.

### Bereikbaarheid verloskamer 24 uur

- Problemen/klachten: bel verloskundige op verloskamer. Telefoonnummer in folder.
- Bel bij: bloedverlies, harde buiken, minder leven, ongerustheid.
- Functie triagekamer.

## Checklijst controle 12-14 weken zwangerschap

### Mogelijke klachten (op indicatie)

- 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.

### Afsluiting gesprek

- Vragen of opmerkingen. Nog iets aan bod?
- Volgende afspraak.

Meer lezen over gynaecologie in Amphia?

[Ga naar afdeling Gynaecologie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie)