

Checklist 12 tot 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. | | |

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/>)
- Gebruik geen alcohol. Zo nodig folder: Zwangerschap, borstvoeding en alcoholgebruik. Site: 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 <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. | |
| Zwangerschapsverlof <ul style="list-style-type: none">• 16 weken. 6 weken voor bevalling. Eventueel uitbreiden met vakantiedagen.• Ouderschapsverlof is mogelijk. | |
| Kraamzorg <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. | |
| Bereikbaarheid verloskamer 24 uur <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. | |

Checklijst controle 12-14 weken zwangerschap

| | |
|---|--|
| <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. | |

Meer lezen over gynaecologie in Amphia?

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