

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

- 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)