



WELKOM IN ONZE PRAKTIJK!

JE BENT **ZWANGER!** GEFELICITEERD

In deze welkomstbrief informeren we je graag over een aantal belangrijke zaken in de eerste periode van de zwangerschap.

FOLIUMZUUR EN VITAMINE

Wij adviseren je om foliumzuur te gaan gebruiken vanaf het moment dat je zwanger wil worden tot en met in ieder geval 12 weken zwangerschap. Gebruik je nog geen foliumzuur begin hier dan alsnog mee. Foliumzuur is te verkrijgen bij de apotheek en drogist. De hoeveelheid foliumzuur die je moet slikken is 1 maal daags 0,4 milligram. Ook kun je multivitaminen speciaal voor zwangeren gaan slikken. Deze bevatten ook foliumzuur en kun je de gehele zwangerschap gebruiken. Wanneer je de multivitaminen voor zwangeren gaat gebruiken hoef je geen losse tabletjes foliumzuur te slikken.

VOEDING

Het is belangrijk dat je in je zwangerschap gezond en gevarieerd eet, denk hierbij aan de schijf van vijf. Dingen waar je bij stil moet staan zijn:

- Eet geen rauw vlees. Zoals: carpaccio, filet americain en medium doorbakken biefstuk.
- Eet geen kazen die gemaakt zijn van rauwe melk. Wanneer er 'au lait cru' op de verpakking staat mag je het niet eten.
- Eet geen rauw of vacuüm verpakte vis uit de supermarkt. Verse vis van de visboer mag wel.
- Eet niet teveel vitamine A. Vitamine A zit vooral in orgaanproducten, zoals niertjes en lever. Eet dit dus beperkt. Bijvoorbeeld niet meer dan 1 boterham met leverpastei per dag.
- Naast bovenstaande adviezen is het belangrijk dat je niet rookt, geen alcohol en/of drugs gebruikt.
- Voor uitgebreide informatie kun je kijken op de site van het voedingscentrum:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger.aspx> Ook hebben zij een leuke app waarin je snel en eenvoudig op kunt zoeken wat je allemaal wel en niet kunt eten: de [ZwangerHap](#). Kijk voor deze app op de site van het Voedingscentrum of in de Play Store of App Store op je telefoon.

MOEDERS VOOR MOEDERS

Tussen de 6^e en 16^e week van je zwangerschap kun je vrijwillig meedoen aan 'Moeders voor Moeders'. Door je urine te verzamelen kun je vrouwen helpen die om hormonale redenen moeilijk zwanger kunnen worden. Wanneer je mee wilt doen aan 'Moeders voor Moeders' kun je je aanmelden vanaf het moment dat je weet dat je zwanger bent tot en met de 11^e week van je zwangerschap op www.moedersvoormoeders.nl.



EERSTE ECHO

Bij deze welkomstbrief heb je een bevestiging gekregen van de afspraak voor de eerste echo. Deze echo vindt plaats bij Echocentrum FOCUS. Tijdens deze echo wordt gekeken of er een vruchtje te zien is en of er een hartje klopt. Ze zullen proberen de echo uitwendig (via je buik) te maken, echter in veel gevallen is dit nog niet mogelijk. Bij deze vroege termijn is het vruchtje nog klein en moeilijk te zien. Indien het beeld uitwendig dus niet goed is zal er een inwendige echo (via de vagina) gemaakt worden. Door inwendig te echoën zitten we dichterbij de baarmoeder en is er beter beeld. Dit zal altijd in overleg met jou gebeuren.

HET INTAKEGESPREK

Naast de afspraak voor de eerste echo heb je ook een afspraak voor het intakegesprek gekregen. Dit gesprek vindt plaats bij één van de verloskundigen uit onze praktijk en duurt ongeveer drie kwartier. Tijdens het intakegesprek verzamelen we allerlei gegevens van jou en je partner. Al deze gegevens bepalen mede welke zorg je nodig hebt en of er extra onderzoeken gedaan moeten worden in je zwangerschap. Ook controleren we je bloeddruk, meten we je gewicht en geven we formulieren mee voor bloedonderzoek en de vervolg echo. Er is natuurlijk ook altijd tijd voor vragen, dus stel deze gerust!

Het is belangrijk om vóór het intakegesprek stil te staan bij een aantal zaken:

- *Medicijnen* - Wanneer je medicijnen gebruikt raden wij je aan deze mee te nemen naar het intakegesprek, zodat wij weten welke medicijnen je gebruikt en of je deze mag gebruiken in je zwangerschap. Je kunt ook contact opnemen met je huisarts over de vraag of de medicijnen die jij gebruikt mogen in de zwangerschap.
- *Schildklierafwijking* – Ben jijzelf bekend met een schildklierafwijking? Neem dan contact op met je huisarts of behandelend arts. Geef hierbij aan dat je zwanger bent.
- *Aangeboren afwijkingen in de familie* – Tijdens het intakegesprek vragen wij je of er aangeboren afwijkingen of erfelijke ziektes in jouw familie en die van je partner voorkomen. Wanneer er een afwijking voorkomt in je familie of die van je partner raden we je aan dit vóór het intakegesprek na te vragen wanneer voor jou onduidelijk is om welke ziekte het gaat.
- *Prenatale screening* - Iedere zwangere vrouw in Nederland heeft de mogelijkheid om haar ongeboren kind te laten onderzoeken op een aantal aangeboren aandoeningen. Kijk voor meer informatie op: <https://www.pns.nl>

Er zijn 3 onderzoeken:

1. *De prenatale screening op down-, edwards- en patau'syndroom.*
Hierbij heb je keuze uit twee onderzoeken: De combinatietest of de NIPT. We zullen je tijdens de intake informeren over deze onderzoeken. Wil je alvast meer informatie over deze onderzoeken ga dan naar: <https://www.pns.nl/prenatale-screeningen/screening-op-down-edwards-en-patau'syndroom>
2. Vanaf 1 september 2021 kun je *de 13 weken echo* laten doen. Deze echo lijkt veel op de 20 wekenecho. Er wordt bij 13 weken zwangerschap met de echo gekeken of er lichamelijke afwijkingen zijn bij je kind. We zullen je tijdens de intake informeren over deze 13 weken echo. Wil je alvast meer lezen? Dat kan via: <https://www.pns.nl/13-wekenecho>
3. Onderzoek naar lichamelijke afwijkingen (20 weken echo): Tijdens de zwangerschap kunt u met de 20 wekenecho laten onderzoeken of kind lichamelijke afwijkingen heeft. We zullen je tijdens de zwangerschap informeren over de 20 weken echo. Wil je alvast meer informatie over dit onderzoek ga dan naar: <https://www.pns.nl/20-wekenecho>

Tijdens het intakegesprek of in 1 van de consulten die volgen wijzen we je op het regelen van de erkenning van jullie kindje, kraamzorg en het inlichten van je huisarts en zorgverzekeraar.

Hierover alvast wat meer informatie:

- *Erkenning* - Wanneer jullie getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben is je man automatisch de vader van je kind. Als je niet getrouwd bent dan moet je vriend jullie kind erkennen om officieel als vader te worden benoemd. Naast dat je vriend jullie kind dient te erkennen, dient de moeder hiervoor toestemming te geven. Erkennen doe je bij het gemeentehuis. Wanneer jullie willen dat jullie kind de achternaam van de vader krijgt, moet de moeder hiervoor ook toestemming geven. Hiervoor moet de moeder zelf aanwezig zijn bij de erkenning bij de gemeente. Ook wanneer je getrouwd bent heb je een keuze over de achternaam van jullie kind. Wanneer je niets regelt krijgt jullie kind automatisch de achternaam van de vader. Als je wilt dat jullie kind de achternaam van de moeder krijgt, moeten jullie daarvoor samen naar het gemeentehuis gaan.
- *Kraamzorg* - Tijdens je bevalling en de dagen daarna is er een kraamverzorgster nodig. Een kraamverzorgster helpt je bij het verzorgen van je baby en doet controles bij jou en je kindje. Het is belangrijk dat je zelf kraamzorg regelt. Je kunt je verzekering bellen en nagaan met welke organisatie zij samenwerken of je kunt zelf een bureau zoeken. Het ligt aan je verzekering hoeveel uren kraamzorg je vergoedt krijgt.
- *Inlichten huisarts en zorgverzekeraar* - Het is belangrijk om je huisarts op de hoogte te stellen van het feit dat je zwanger bent. Wanneer je in de zwangerschap bij je huisarts terecht komt en je hebt medicijnen nodig kan deze rekening houden met je zwangerschap. Niet alle medicijnen mogen namelijk gebruikt worden in de zwangerschap. Daarnaast willen veel huisartsen op de hoogte worden gehouden van de (veranderende) gezinssituatie. Na je intakegesprek bij ons sturen wij een berichtje naar je huisarts dat je zwanger bent. Heb je voor die tijd de huisarts nodig? Geef dan zelf even door dat je zwanger bent.

Bij sommige zorgverzekeraars is het nodig om je zwangerschap te melden. Dit kan nodig zijn voor vergoedingen van kraamzorg of om een wijziging in het pakket te regelen. De meeste zorgverzekeraars bieden een gratis kraampakket aan, waardoor het zinnig is deze op de hoogte te stellen van je zwangerschap. Het kraampakket krijg je rond de 30^e week van je zwangerschap thuis gestuurd. Een kraampakket bevat materialen die nodig zijn bij de bevalling en in je kraamweek. Wanneer je geen kraampakket krijgt van de verzekering kun je er een kopen bij bijv: Prénatal, de apotheek of drogist. Sommige verzekeraars verplichten zelfs om hen in te lichten van de komst van een baby. Zo is je baby ook daadwerkelijk vanaf de geboorte verzekerd, zonder dat je op de dag van de geboorte iets hoeft door te geven. Als ze van tevoren zijn ingelicht, kun je dit later alsnog regelen en loop je geen risico om je baby onverzekerd ter wereld te brengen.



DE PRAKTIJK

Onze praktijk bestaat uit een hecht team van 4 verloskundigen: Lotte, Anouk, Yvet en Sophie.

Om ons te ondersteunen hebben we twee assistentes. Zij beantwoorden de telefoon op maandag tot en met vrijdag. Bij hen kun je terecht voor het maken of verzetten van afspraken of kleine vragen. Indien nodig zullen zij je doorverbinden met een van de verloskundige. Wanneer de assistentes niet aanwezig zijn kun je ons altijd bereiken voor dringende vragen, ook hiervoor kun je altijd ons vaste nummer bellen!

076-5714601

Aanwezigheid assistentes:

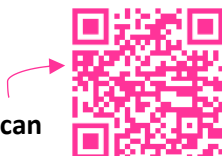
- Maandag	9.00 uur – 16.30 uur
- Dinsdag	9.00 uur – 16.30 uur
- Woensdag	9.00 uur – 16.30 uur
- Donderdag	9.00 uur – 21.00 uur
- Vrijdag	9.00 uur – 16.30 uur

Onze hoofdlocatie is gevestigd in ONS Paramedisch Centrum. Aan de Evert Spoorwaterstraat 45, tussen de wijk de Waterdonken en winkelcentrum de Hoge Vucht.

Om goed bereikbaar te zijn voor al onze zwangeren, hebben we extra locaties waar we je voor het spreekuur kunnen ontvangen. Namelijk in Teteringen, Terheijden en de Haagse Beemden. Daarnaast hebben we iedere donderdag een avondspreekuur op onze locatie in Breda-Noord.

Voor meer weetjes over onze praktijk kijk dan op onze website: www.verloskundighuis.nl of volg ons op social media:

www.instagram.com/verloskundig.huis of scan



<https://www.facebook.com/verloskundighuis> of scan



We kijken er naar uit jullie te ontmoeten bij ons in de praktijk!