

Basis zorgpad zwangeren

Gefeliciteerd! Je bent zwanger. Een bijzondere en spannende tijd. In dit zorgpad lees je alles over onze zwangerschapsbegeleiding en informeren wij je over wat je zelf kunt regelen in de verschillende fases van je zwangerschap. Het zorgpad is een leidraad dus hou er wel rekening mee dat jouw verloskundige soms andere keuzes maakt over wanneer iets aan de orde moet komen.

0-7
weken

Je baby ontwikkelt vanaf week 6 al armpjes en beentjes.



Zodra je weet dat je zwanger bent, maak je een afspraak voor een intake bij een verloskundigenpraktijk naar keuze. Had je in het verleden een buitenbaarmoederlijke zwangerschap, meerdere miskramen of ben je bekend met stollingsafwijkingen? Maak dan ook een afspraak bij de gynaecoloog.

Op www.reinierdegraaf.nl/moederenkindcentrum, www.deverloskundige.nl en www.onderzoekvanmijnongeborenkind.nl vind je voorlichtingsfolders over zwangerschap en bevallen.

7-10
weken

Je baby's ingewanden zoals lever, maag, nieren en hersenen gaan werken.



- Er wordt een echo gemaakt om te kijken of er een vruchtje met een kloppend hartje in je baarmoeder zit en of het een twee-/meerling is en je krijgt een formulier mee om bloed te laten prikken.
- De verloskundige neemt je medische en familiegeschiedenis met jou door. Ook krijg je informatie over een gezonde leefstijl.
- Je krijgt informatie mee over de screeningsmogelijkheden naar aangeboren afwijkingen zoals het Down syndroom (combinatietest, NIPT en 20 weken echo). Lees voor meer informatie hierover ook de folder op www.onderzoekvanmijnongeborenkind.nl. Indien je meer informatie over deze onderwerpen wenst kan je hiervoor een afspraak maken bij je verloskundige of gynaecoloog.
- Bij iedere controle-afspraak meet de verloskundige je bloeddruk en luistert ze vanaf 12 weken naar het hartje van de baby. Ook voelt ze aan je buik en wordt de omvang vanaf 28 weken opgemeten om de groei van je baby in de gaten te houden.
- Na deze controle wordt je zwangerschap besproken in een gezamenlijk overleg met verloskundigen en gynaecologen. Hierna worden de afspraken bij ofwel je verloskundige of bij de gynaecoloog in het ziekenhuis gemaakt.
- Vergeet niet om je huisarts en apotheek in te lichten over je zwangerschap.
- Kijk voor informatie over zwangerschap op www.deverloskundige.nl

10-12
weken

Je baby is circa zeven centimeter en ontwikkelt reflexen.



- Je kunt je aanmelden bij een kraamzorgorganisatie. Bespreek je zwangerschap ook met je ziektekostenverzekeraar en vraag een kraampakket aan.
- Er wordt een echo gemaakt.
- Dit is de periode waarin je beslist of je prenatale screening wilt. Je krijgt ook uitleg over de twintig weken echo. Lees de folder op www.onderzoekvanmijnongeborenkind.nl
- Mochten jij en je partner niet getrouwd zijn, dan is dit een goed moment om de 'Erkenning van het ongeboren kind door de partner' te regelen bij de [gemeente](http://gemeente.nl).
- Je krijgt een zwangerschapsverklaring mee.

12-16
weken

De belangrijkste organen en functies van je baby zijn ontwikkeld.



- We bespreken de uitslag van het bloedonderzoek en de prenatale screening met je.
- Er wordt een afspraak gepland voor de 20 weken echo.

18-22
weken

Je baby neemt slokjes vruchtwater en plast dat ook weer uit.



- In deze periode wordt de 20 weken echo gedaan. Vanaf nu is zichtbaar of je baby een meisje of een jongetje is. Wil je dit graag weten, vraag er dan naar tijdens de echo.
- Zwangerschapscurcus, dit is het moment om je aan te melden.
- We bespreken je voedingskeuze voor de baby.

22-26
weken

Je baby is nu ca. 28,5 cm, weegt ca. 440 gram en heeft donshaartjes op het lichaam.



- We bespreken de resultaten van de 20 weken echo met je.
- Wil je graag borstvoeding geven, woon dan binnenkort een voorlichtingsbijeenkomst bij of volg een cursus over borstvoeding.
- Indien nodig doen we een glucosetolerantietest om te kijken of je zwangerschapsdiabetes hebt. Je krijgt uitleg over [kinkhoestvaccinatie](http://kinkhoestvaccinatie.nl).
- Je kunt je alvast oriënteren op 'Bevallen in Reinier de Graaf' via www.reinierdegraaf.nl/moederenkindcentrum/bevallen of door het magazine te lezen die je kunt krijgen bij je verloskundige/gynaecoloog.

26-29
weken

De bewegingen van je baby worden steeds krachtiger. De oogjes kunnen nu ook knipperen.



- Naast de standaard controles zoals bloeddruk meten en luisteren naar het hartje wordt er, mocht het nodig zijn, nog een keer bloed geprikt.
- Je krijgt uitleg over navelstreng donatie. Lees [hier](http://www.sanquin.nl) meer (www.sanquin.nl).
- Je kan je inschrijven voor de informatiebijeenkomst "bevallen in het Reinier de Graaf" via de [link](#) op de website of via je verloskundige.
- Je krijgt uitleg over leven voelen. Lees voor meer informatie op www.deverloskundige.nl de folder 'Je baby voelen bewegen'.

29-32
weken

Je baby is ca. 40 cm, weegt ongeveer 1800 gram, en heeft hoofdhaar.



- Als je voor de eerste keer zwanger bent, neemt de kraamzorg in deze periode telefonisch contact met je op of komt voor een intake bij je thuis.
- Je krijgt uitleg over bedklossen, het geboorteplan en het kraampakket.
- Ter voorbereiding op je bevalling kun je folders lezen over [pijnbestrijding](#) en [baringshoudingen](#) via www.reinierdegraaf.nl/moederenkindcentrum en www.deverloskundige.nl.
- Op indicatie kan er een echo gemaakt worden om de groei van je baby te monitoren en/of de ligging van de placenta te bepalen.

32-36
weken

De teen- en vinger-nageltjes van je baby ontwikkelen zich.



- Je ontvangt belinstructies zodat je weet wanneer je jouw verloskundige moet bellen als je denkt dat de bevalling is gestart.
- Je krijgt uitleg over de [hielprik](#) en de [gehoorscherming](#). Beide folders zijn te vinden op www.rivm.nl
- Voor de 34ste week van je zwangerschap kan je verwachten dat de kraamzorgorganisatie waarbij je ingeschreven staat bij je thuis langskomt voor een intake gesprek.

36-40
weken

Je baby duimt, heeft de oogjes open als hij wakker is en dicht als hij slaapt en wordt rustig van je stem.



- Je krijgt een echo om de ligging van je baby te bepalen rond week 35 - 36.
- De normale periode om spontaan te bevallen is tussen de 37 en 42 weken, de baby is dan klaar om geboren te worden.

40-41
weken

Slechts 3-5% van de baby's wordt op de uitgerekende datum geboren.



- Je krijgt uitleg over serotiniteit; ofwel het overtijd raken (zwangerschap langer dan 42 weken).

41-42
weken

Een baby die na 41 weken geboren wordt kan een droger huidje hebben en heeft soms al hele lange nageltjes.



- Als je ongeveer 41 wkn + 3 dagen zwanger bent, krijg je een serotiniteit- ofwel overtijdcontrole.
- Er wordt een hartfilmpje gemaakt en een echo om de toestand van je baby en de hoeveelheid vruchtwater te controleren.
- Als je dat wilt, kan je worden "gestript". Hierbij worden de vliezen van de baarmoederwand losgemaakt om zo mogelijk de bevalling op gang te helpen.
- Als je na 42 weken zwangerschap nog niet bent bevallen, dan wordt in overleg met jou een afspraak gepland om de bevalling in te leiden.

Kraamtijd

6 weken na je bevalling

Scan de QR-code om je direct in te schrijven voor een informatieavond over bevallen in Reinier de Graaf.



Als je baby geboren is

- Direct na de geboorte bel je de kraamzorgorganisatie en je ziektekostenverzekeraar om de geboorte van je baby te melden.
- Je verloskundige komt in de eerste acht dagen na de bevalling regelmatig bij je thuis langs om te kijken hoe het gaat.
- Je bent wettelijk verplicht om binnen 3 dagen na de bevalling [aangifte](http://www.delft.nl/wonen) (www.delft.nl/wonen) te doen van de geboorte. Is dit niet mogelijk door het weekend of een feestdag, dan moet je de aangifte op de eerste werkdag na het weekend of de feestdag doen. Pas op: je riskeert een boete als je te laat aangifte doet.
- De kraamverzorgende of verloskundige doet de hielprik in de eerste week na de bevalling.
- Na de kraamweek of ziekenhuisopname maken we een afspraak voor een nacontrole bij de verloskundige of gynaecoloog. Tijdens deze afspraak bespreekt de verloskundige of de gynaecoloog de bevalling met je en worden er verschillende lichamelijke controles verricht.
- Na ongeveer veertien dagen krijg je een eerste huisbezoek van een medewerker van het Centrum voor Jeugd en Gezin.