

Basis zorgpad zwangeren

Je bent zwanger, gefeliciteerd! Er breekt een bijzondere en spannende tijd aan. 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. Het kan voorkomen dat jouw verloskundige 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. Heb je in het verleden een buitenbaarmoederlijke zwangerschap gehad of ben je bekend met een stollingsafwijking? Maak dan ook een afspraak bij de gynaecoloog.

Op www.reinierdegraaf.nl/thema/moeder-kind, www.deverloskundige.nl, www.pns.nl en www.vsvreinier.nl vind je voorlichting over zwangerschap en bevallen.

7-10
weken

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



- Er wordt een echo gemaakt om te kijken of er een vruchtje met een kloppend hartje in je baarmoeder zit en of het een eenling of meerling is.
- De verloskundige neemt je obstetrische- (eerdere zwangerschappen/bevallingen), medische- en familieanamnese met je door. Ook krijg je informatie over een gezonde leefstijl.
- Je krijgt informatie mee over de screeningsmogelijkheden naar het down-, edwards- en patausyndroom en naar lichamelijke afwijkingen bij jullie kindje (NIPT, 13 weken echo en 20 weken echo). Lees voor meer informatie hierover ook de folder op www.pns.nl. Indien je meer informatie over deze onderwerpen wenst, kun je hiervoor een afspraak maken bij je verloskundige of gynaecoloog.
- Bij iedere controle-afspraak meet de verloskundige je bloeddruk en luistert ze vanaf 12-14 weken naar het hartje van de baby. Daarnaast voelt ze aan je buik om de groei van je baby in de gaten te houden.
- Geef aan je huisarts en apotheek aan dat je zwanger bent.

10-12
weken

Je baby is circa zeven centimeter en ontwikkelt reflexen.



- Er wordt een termijncho gemaakt en je krijgt een formulier mee om bloed te laten prikken. www.pns.nl/bloedonderzoek-zwangeren
- Dit is de periode waarin je beslist of je gebruik wenst te maken van de prenatale screening. Als je kiest voor de NIPT krijg je een aanvraagformulier voor de bloedafname mee. Als je kiest voor de 13 weken echo wordt hiervoor een afspraak gepland.
- Mochten jij en je partner niet getrouwd zijn, dan is dit een goed moment om de 'Erkenning van het ongeborn kind door de partner' te regelen bij de gemeente.
- Je krijgt een zwangerschapsverklaring mee.
- Je kunt je aanmelden bij een kraamzorgorganisatie. Meld je zwangerschap ook bij je zorgverzekeraar en vraag een kraampakket aan.

12-18
weken

De belangrijkste organen en functies van je baby zijn ontwikkeld.



- Je zwangerschap wordt 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.
- We bespreken de uitslag van het bloedonderzoek en de prenatale screening met je.
- Er wordt een afspraak gepland voor de 20 weken echo, mits je hiervoor kiest.
- Je krijgt uitleg over de 22 weken prik: www.rijksvaccinatieprogramma.nl/22wekenprik

18-22
weken

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



- In deze periode kun je de 20 weken echo laten doen. Het is een medische echo waarbij we jullie kindje screenen op lichamelijke afwijkingen.
- Dit is het moment om je aan te melden voor een zwangerschapskursus.
- 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.



- De voorgenomen plaats van de bevalling wordt met je besproken.
- Wil je graag borstvoeding geven? Overweeg een voorlichtingsbijeenkomst of een cursus over borstvoeding bij te wonen.
- Op indicatie doen we een glucosetolerantietest om te bepalen of je zwangerschapsdiabetes hebt. Je krijgt uitleg over leven voelen. Lees voor meer informatie op www.deverloskundige.nl de folder 'Je baby voelen bewegen'.

26-29
weken

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



- Naast de standaard controles zoals bloeddruk meten, het opmeten van de hoogte van je baarmoeder en het luisteren naar het hartje van jullie kindje, wordt er in deze periode nog een keer bloed geprikt.
- Je krijgt uitleg over navelstrengbloed donatie. Lees [hier](http://www.sanquin.nl) meer (www.sanquin.nl).
- Je kunt je alvast oriënteren op 'Bevallen in het Reinier de Graaf' via www.reinierdegraaf.nl/specialisme/verloskunde-en-kraamafdeling

29-32
weken

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



- Het kraambureau neemt 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, baringshoudingen en hoe je voor te bereiden op je bevalling via www.deverloskundige.nl of via <https://reinierdegraaf.nl/thema/moeder-kind>.
- Op indicatie wordt er een echo gemaakt om de groei 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 de verloskundige of het ziekenhuis moet bellen als je denkt dat de bevalling is gestart.
- Op indicatie wordt er een echo gemaakt om de groei te monitoren en/of wordt er nog een keer bloed geprikt.
- Je krijgt uitleg over de hielprik en de gehoorscreening. Meer informatie kun je lezen op: www.pns.nl/hielprik en www.pns.nl/gehoortest-baby
- Je ontvangt een email met een cliëntenenquête betreffende de kwaliteit van zorg. Wij horen graag hoe je de zorg ervaart en waar we deze nog verder kunnen verbeteren.

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.



- Op indicatie wordt er een echo gemaakt om de ligging van de baby te bepalen.
- De normale periode om spontaan te bevallen is tussen de 37 en 42 weken.

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) en de keuzes die je hebt met betrekking tot het moment van inleiden van de bevalling.

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 weken + 3 dagen zwanger bent, krijg je een serotiniteit- ofwel overtijdcontrole in het ziekenhuis. Hierbij wordt een hartfilmpje van de baby gemaakt en een echo om de hoeveelheid vruchtwater op te meten.
- Als je dat wenst kan er in overleg met je verloskundige of gynaecoloog eventueel "gestript" worden. Hierbij worden de vliezen van de baarmoederwand losgemaakt om zo mogelijk de bevalling op gang te helpen.
- Er wordt in overleg met jullie een afspraak gepland om de bevalling in te leiden voor het geval je met 42 weken niet bevallen bent.

Kraamtijd

6 weken na je bevalling

Als je baby geboren is

- Na de geboorte bel je het kraambureau om de geboorte van je baby te melden.
- Je verloskundige komt in de eerste 8 dagen na de bevalling regelmatig thuis bij je langs om te kijken hoe het gaat.
- Je bent wettelijk verplicht om binnen 3 dagen na de bevalling [aangifte](#) te doen van de geboorte in de gemeente waarin jullie kindje geboren is. Soms kan dit zelfs online. Is dit niet mogelijk door het weekend of een feestdag, dan moet je de aangifte op de eerstvolgende werkdag doen. Je riskeert een boete als je te laat aangifte doet.
- De verloskundige of de Jeugdgezondheidszorg (JGZ), verricht in de eerste week na de bevalling de hielprik. De gehoortest vindt ongeveer 1-2 weken na de bevalling plaats en wordt afgenomen door de JGZ.
- Zodra jullie kindje van de gemeente een burgerservicenummer (BSN) heeft ontvangen geef je de geboorte door aan je zorgverzekeraar.
- Tussen de 10e en 14e dag na de geboorte krijg je een zuigelingenhuisbezoek van de jeugdverpleegkundige van de JGZ.
- Na de kraamweek of ziekenhuisopname maken we een afspraak voor een nacontrole. Tijdens deze afspraak bespreekt de verloskundige of de gynaecoloog de bevalling met je en worden er verschillende lichamelijke controles verricht.
- Je ontvangt nogmaals een email met een cliëntenenquête betreffende de kwaliteit van zorg. Wij horen graag hoe je de zorg hebt ervaren en waar we deze nog verder kunnen verbeteren.