

WIE KUNNEN JE HELPEN VÓÓR, TIJDENS EN NA JE ZWANGERSCHAP?

Als je een kinderwens hebt, zwanger bent of net een kind hebt gekregen, komt er veel op je af. Voor (aanstaande) ouders zijn er daarom veel verschillende mensen die kunnen helpen. Dit kunnen mensen uit je eigen omgeving zijn én zorg- en hulpverleners. Dit overzicht brengt in beeld wie dit zijn en op welke momenten ze je kunnen helpen.

KINDERWENS

- Vul www.zwangerwijzer.nl in voor advies en tips
- Maak samen met je partner een afspraak bij de verloskundige, huisarts, gynaecoloog (na verwijzing) en/of je eigen medisch specialist voor advies

Verloskundige, huisarts of gynaecoloog

- Voorbereiding op zwangerschap en wat evt. nodig is om zwanger te worden
- Bespreken (gezondheids) omstandigheden
- Onderzoeken of er factoren zijn die een risico (kunnen) vormen voor een zwangerschap



ZWANGERSCHAP

Verloskundige of gynaecoloog

- Meld je voor 8 weken of zo snel mogelijk aan bij de verloskundige of het ziekenhuis
- Begeleiding zwangerschap
- bespreken 13- en 20-weeken echo
- Indien nodig of gewenst toeleiden naar andere zorg- en hulpverleners

Kraamzorg

- Meld je voor 8 weken of zo snel mogelijk aan voor kraamzorg
- Intakegesprek (28-30 weken zwangerschap) voor het maken van afspraken over kraamzorg

Jeugdverpleegkundige Centrum voor Jeugd & Gezin (CJG)

- Kinkhoestvaccinatie en evt. grieprik (22 weken zwangerschap)
- Indien gewenst huisbezoek of gesprek bij CJG met jeugdverpleegkundige ter ondersteuning toekomstig ouderschap

Andere medisch specialist* of zorgverlener

- Begeleiding bij medische en psychiatrische aandoening
- Begeleiding bij medicijngebruik tijdens zwangerschap en periode daarna

Huisarts

- Bij algemene medische klachten

Vader en/of naasten, partner en/of andere nauw betrokkenen

- Erkennen kind bij niet getrouwd/ geregistreerd partnerschap of voogdij regelen
- Mee naar de zwangerschapsafspraken
- Bespreken hoe je de zorgtaken gaat verdelen

Aanmeldpunt Moeders van Rotterdam*

- Advies en organiseren van hulp bij o.a.:
- Administratie, geldzaken en babyspullen
 - Veiligheid van jou en je kind
 - Toekomstige ouderrol

**SAMEN
GROEIEN
010**

Dit project wordt mogelijk gemaakt door:



© Dit is een uitgave van Samen Groeien 010, H.E. Ermst-Smelt, S.C. Raghoenath-Munshi, H.H. Bijma (januari 2025)



→ Kijk op de achterkant voor meer informatie

BEVALLING

Verloskundige

- Begeleiding bij de thuisbevalling, 'poliklinische' bevalling in het ziekenhuis, bevalling in een geboortecentrum

Gynaecoloog

- Begeleiding bij bevalling in het ziekenhuis, soms team met arts of verloskundige van het ziekenhuis
- Samen met verpleegkundige van het ziekenhuis

Kraamzorg

- Assistentie van de verloskundige bij thuisbevalling, poliklinische bevalling in het ziekenhuis of bevalling in geboortecentrum
- Begeleiding, ondersteuning en zorg voor kraamvrouw en pasgeborene

Anesthesist*

- Bij behoefte pijnstilling of bij ingreep (bijv. keizersnee)

Kinderarts*

- Bij medicijngebruik of suikerziekte aanstaande moeder, aangeboren aandoening, te vroeg en/of te klein geboren kind of andere bijzonderheden

Vader en/of naasten, partner, vriendin, familie of andere naaste

- Ondersteuning tijdens bevalling
- Zorgen voor (opvang van) andere kinderen



KRAAMTIJD (TOT 6 WEKEN NA BEVALLING)

Kraamverzorgende

- Medische controles moeder en kind, voorlichting & advies, hulp bij voeding kind, (persoonlijke) hygiëne (1e week)

Verloskundige

- Medische controles moeder en kind (1e week)
- Nacontrole (6 wkn na bevalling), o.a. bespreken bevalervaring en je wensen voor anticonceptie

Gynaecoloog, verloskundige en verpleegkundige

- Bij opname in ziekenhuis begeleiding door team van artsen, verpleegkundige en verloskundige van ziekenhuis
- Nacontrole (6 wkn na bevalling), o.a. bespreken bevalervaring en je wensen voor anticonceptie

Kinderarts*

- Bij medicijngebruik of suikerziekte moeder of bij aangeboren aandoening, te vroeg en/of te klein geboren kind of andere bijzonderheden

Jeugdverpleegkundige of jeugdarts CJG

- Uitvoering hielprik (1e week)
- Huisbezoek (2e week na geboorte)
- Gehoortest (binnen 2 weken na geboorte)
- Bezoek aan consultatiebureau CJG (4 weken na geboorte)

Huisarts

- Bij algemene medische klachten en bespreken van je wensen voor anticonceptie

Vader en/of naasten, partner, vriendin, familie of andere naaste

- Aangifte kind (binnen 3 dagen na geboortedag)
- Inschrijven kind bij huisarts, zorgverzekering en CJG
- Bespreken anticonceptie

* Deze zorgverlener zal je alleen zien als dit nodig of gewenst is en/of als je al zorg van hem/haar krijgt.

TOT 18 JAAR

Jeugdverpleegkundige en jeugdarts CJG

- Gezondheidsonderzoek kind
- Wegen en meten kind
- Helpen met vragen over ouderschap
- Vaccinaties Rijksvaccinatieprogramma

Huisarts

- Bij medische klachten van kind
- Bij medische klachten van ouders

Kinderarts*

- Bij bijzonderheden van het kind



- Laat je werkgever of uitkeringsinstantie weten dat je zwanger bent
- Heb je vragen of problemen met borstvoeding, neem contact op met je verloskundige of met de jeugdverpleegkundige of de lactatiekundige van CJG Rijnmond
- Vraag om tips, stel je vragen en vraag hulp aan mensen in je eigen netwerk of bijvoorbeeld bij het Huis van de Wijk of andere (welzijns) organisaties in je eigen wijk
- Heb je geldzorgen of huisvestingsproblemen, neem dan contact op met het aanmeldpunt Moeders van Rotterdam. Als (aanstaande) ouder kan je je hier zelf aanmelden!
- Heb je vragen of zorgen rondom de opvoeding of ontwikkeling van je kind? Neem contact op met CJG Rijnmond

WIE KUNNEN JE HELPEN VÓÓR, TIJDENS EN NA JE ZWANGERSCHAP?

KINDERWENS

Als je een kinderwens hebt, probeer dan gezond te leven en vul www.zwangerwijzer.nl in voor advies en tips.

Je kan samen met je partner een afspraak maken bij je huisarts of je verloskundige voor meer advies om je goed voor te bereiden op een gezonde zwangerschap. Gebruik je medicijnen, heb je een chronische ziekte, psychische klachten of zijn er andere bijzonderheden? Maak dan een afspraak bij je huisarts of bij je medisch specialist als je daar onder controle bent.

ZWANGERSCHAP

De **verloskundige en/of de gynaecoloog** begeleidt je tijdens je zwangerschap. Jullie bespreken samen jouw medische, psychische en sociale situatie om samen te bepalen welke zorg bij jou past. Dit kan ook zorg van een andere zorgverlener zijn of een hulpverlener van een informele of welzijnsorganisatie.

Tijdens je zwangerschap wordt er bloedonderzoek gedaan naar sommige infectieziekten en je bloedgroep. Ook kun je met bloedonderzoek (NIPT), een echo bij 13 weken en een echo bij 20 weken informatie krijgen over mogelijke aangeboren aandoeningen bij je kind. Samen met je zorgverlener bespreek je jouw geboorteplan. Hierin kun je opschrijven wat voor jou belangrijk is. De zorgverlener kan dan zo veel mogelijk hiermee rekening houden.

Schrijf je ook zo snel mogelijk in voor **kraamzorg**. Rond de 28-30 weken zwangerschap neemt kraamzorg contact met je op om afspraken te maken over de kraamweek.

Bij het **Centrum voor Jeugd & Gezin (consultatiebureau)** (CJG) kan je tijdens je zwangerschap terecht voor o.a.:

- Kinkhoestvaccinatie en de grieprik: Deze prik is beschikbaar voor vrouwen die 22 weken zwanger zijn en beschermt je pasgeboren baby tegen kinkhoest. Daarnaast beschermt de prik jou tegen tetanus en difterie. De grieprik is beschikbaar in het griepseizoen.
- Zwangerschapsgesprek: De jeugdverpleegkundige van het CJG kan tijdens je zwangerschap met je bespreken welke hulp en ondersteuning jij graag wil hebben en wat zij/hij jou kan bieden.
- Stevig Ouderschap of Voorzorg: De jeugdverpleegkundige van het CJG kan tijdens en na de zwangerschap (aanstaaende) ouders helpen bij (de voorbereiding op) het ouderschap.



BEVALLING

Een bevalling kan op verschillende locaties plaatsvinden:

- Thuisbevalling: Als je thuis bevalt, begeleiden je eigen verloskundige en een kraamverzorgende je bij de bevalling.
- Bevalling in geboortecentrum: Dit is net als thuis, maar je bent dan al dicht bij het ziekenhuis. Je eigen verloskundige en een kraamverzorgende begeleiden je bevalling.
- Poliklinische bevalling: Dit is een bevalling in het ziekenhuis zonder medische reden. Je eigen verloskundige en een kraamverzorgende of een verpleegkundige begeleiden je.
- Ziekenhuisbevalling: Bij een medische indicatie beval je in het ziekenhuis. Een gynaecoloog, arts of een verloskundige en een verpleegkundige van het ziekenhuis begeleiden je.

KRAAMTIJD

De kraamtijd is de periode tot 6 weken na je bevalling. Als je de eerste week thuis bent, krijg je zorg van je kraamverzorgende en verloskundige. Zij dragen daarna de zorg over aan de jeugdverpleegkundige en de jeugdarts van het CJG.

- Kraamzorg: De kraamverzorgende zorgt de eerste week na de bevalling voor moeder en kind. Ze doet (medische) controles, zorgt voor moeder en kind, helpt bij het geven van (borst)voeding en geeft praktische hulp, advies en voorlichting. De verloskundige komt een paar keer bij je langs voor medische controles.
- Hielprik: De jeugdverpleegkundige van het CJG neemt met een prik wat bloed af uit de hiel van jouw baby. Het bloed wordt onderzocht op een aantal ernstige, zeldzame ziektes.
- Gehoorscreening: De jeugdverpleegkundige test het gehoor van je kind.
- Nacontrole: Vijf tot zes weken na je bevalling heb je een gesprek met je verloskundige of arts. Jullie bespreken hoe het met jou en je kind gaat, je bevalervaring en je wensen voor anticonceptie.

TOT 18 JAAR

Consultatiebureau van het CJG: Hier ga je met je kind naartoe en kan je de jeugdverpleegkundige en jeugdarts vragen stellen over het opgroeien, de gezondheid, voeding en de opvoeding van jouw kind, tot je kind 18 jaar is. Ze wegen en meten jouw kind. Ook kunnen ze je kind vaccinaties geven ter bescherming van ziektes.

VOOR MEER INFORMATIE KAN JE OOK OP DEZE WEBSITES TERECHT:

- www.zwangerwijzer.nl
- www.allesoverzwanger.nl
- www.rijksoverheid.nl
- www.rijksvaccinatieprogramma.nl
- www.kansrijkstart.nl
- www.preconceptieindicatielijst.nl
- www.groeigids.nl

Voor meer informatie over zorg- en hulpverlening in Rotterdam:

- Aanmeldpunt Moeders van Rotterdam: rotterdam.nl/aanmeldpunt-moeders-van-rotterdam
- www.cjgrijnmond.nl

Naam:

Ik ben uitgerekend op:/...../.....

Vul hieronder de namen en telefoonnummers van je zorg- en hulpverleners in :

Naam verloskundige:

Tel:

Spoednummer:

Naam kraamzorgorganisatie:

Tel:

Naam zorgconsulent:

Tel:

Naam ziekenhuis:

Tel:

Naam gynaecoloog:

Tel:

Spoednummer verloskunde:

Naam andere medisch specialist:

Tel:

Naam huisarts:

Tel:

CJG:

Tel:

Naam Jeugdverpleegkundige:

Tel:

Naam contactpersoon:

Tel:

▷ partner ▷ familielid ▷ vriend(in) ▷ anders

Naam andere zorgverleners:

Tel:

Tel:

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....