

## Bijlage 8 Inhoud besproken per sessie

Praktijk: ..... Groep: .....

Eerste bijeenkomst; 12-16 weken Leefstijl	Behandeld in Bijeenkomst Noteer nummer van de bijeenkomst		
	Volledig behandeld	Deels behandeld	Kort Aangestipt
1-1. Groepsverwachtingen, groepsregels, vertrouwelijkheid			
1-2. Voeding tijdens de zwangerschap			
1-3. Gebruik vitamines en mineralen (ijzer, calcium)			
1-4. Gewichtstoename en beheersing			
1-5. Aanleren van technieken wb. bloeddruk opnemen, wegen, hoogte baarmoeder etc. tbv. zelfzorg			
1-6. Prenatale screening			
1-7. Persoonlijke doelen en keuzes gezondheid			
1-8. Kraamzorg			
1-9. Roken en zwangerschap, incl passief meeroken			
1-10. Gebruik van alcohol /drugs			
1-11 Anders, namelijk			

Tweede bijeenkomst, 16-20 weken Ongemakken, lichaamsveranderingen en mondzorg	Behandeld in Bijeenkomst Noteer nummer van de bijeenkomst		
	Volledig behandeld	Deels behandeld	Kort Aangestipt
2-1 Lichamenlijke veranderingen in de zwangerschap			
2-2. Veel voorkomende ongemakken en klachten in zwangerschap, en wat je er aan kan doen			
2-3. Gebitsverzorging			
2-4. Lichaamshoudingen			
2-5 (Niet-voorgeschreven) medicijngebruik			
2-6. Gebruik van medicijnen, kruiden(mengsels) en huis-, tuin en keukenmiddeltjes			
2-7. Veiligheid			
2-8. Erkennen van de baby			
2-9. Structureel echoscopisch Onderzoek			
2-10. Anders namelijk:			

Derde bijeenkomst, 20-24 weken Borstvoeding, ontspanning en werk	Behandeld in Bijeenkomst Noteer nummer van de bijeenkomst		
	Volledig behandeld	Deels behandeld	Kort Aangestipt
3-1. Borstvoeding; voordelen moeder en kind, ervaren belemmeringen, oplossingen			
3-2. Flesvoeding; voor en nadelen;			
3-3. Ontspanning en stressreductie tijdens de zwangerschap			
3-4. Geestelijke gezondheid: emotionele aanpassing aan de zwangerschap			
3-5. Werk en zwangerschapsverlof			
3-6. Het gezin dat ik wil			
3-7. Anders, namelijk			

Vierde bijeenkomst, 24-27 weken Familie, seksualiteit, vroeggeboorte en anticonceptie	Behandeld in Bijeenkomst Noteer nummer van de bijeenkomst		
	Volledig behandeld	Deels behandeld	Kort Aangestipt
4-1. Familie- en ouderschapsvoorbereiding /problemen : Huishoudelijke taken, discipline, voorbereiden van broertjes/zusjes			
4-2. Seksualiteit, HIV/SOA's,			
4-3. Anticonceptiekwesties: menstruele cyclus, methoden van anticonceptie			
4-4. Relatieproblemen: bijv. seksualiteit, huiselijk geweld/misbruik			
4-5. Vroegtijdige bevalling: tekenen en symptomen			
4-6. Bij klachten: Wie en Wanneer bellen en waar je heengaat			
4-7. Signalen complicaties en noodgevallen: minder beweging van de baby, koorts, pijn bij urineren			
4-8. Anders			

Vijfde bijeenkomst, 27-30 weken De bevalling en pijn tijdens de bevalling	Behandeld in Bijeenkomst Noteer nummer van de bijeenkomst		
	Volledig behandeld	Deels behandeld	Kort Aangestipt
5-1 Begin van de bevalling: bijv echte en oefenweeën, wanneer bellen			
5-2 Verloop van de bevalling procedures: baby checken, medische handelingen			
5-3. Ademhalen en persen			
5-4. Pijnbestrijding; mogelijkheden, voor en nadelen, afspraken			
5-5. Rol van de zorgverlener			
5-6. Anders namelijk,			

Zesde bijeenkomst, 30-32 weken Vorbereiding op de bevalling en keuzes	Behandeld in Bijeenkomst Noteer nummer van de bijeenkomst		
	Volledig behandeld	Deels behandeld	Kort Aangestipt
6-. Vorbereiden op de bevalling: wat kan je doen om beter met de bevalling om te gaan houdingen, ontspanning, muziek, medicijnen			
6-2. Baringshoudingen			
6-3. Keuzes rondom de bevalling			
6-4. Regelzaken (zie bijlage)			
6-5. Anders namelijk,			

Zevende bijeenkomst, 32-34 weken Geboortepan en zorg voor de baby	Behandeld in Bijeenkomst Noteer nummer van de bijeenkomst		
	Volledig behandeld	Deels behandeld	Kort Aangestipt
7-1 Besluiten omtrent bevalling; plaats bevalling, wanneer bellen en waarom, wanneer naar ziekenhuis/bevalcentrum, kinderopas, pijnbestrijding			
7-2 Inhoud ziekenhuistasje, kraampakket, klossen en wassen van de kleertjes van de baby			
7-3 Geboortepan invullen			
7-4. Zorg rondom de baby: hielprik, gehoorscreening, wat doet kraamzorg, wat doet het consultatiebureau?			
7-5. Tekenen van ziekte bij je kind: wanneer medische hulp in te schakelen en bij wie?			
7-6. Verzorging van de baby (badderen, veiligheid, oppas)			
7-7. Anders, namelijk			

Achtste bijeenkomst, 34-36 weken Vorbereiden op de kraamtijd en emoties	Behandeld in Bijeenkomst Noteer nummer van de bijeenkomst		
	Volledig behandeld	Deels behandeld	Kort Aangestipt
8-1. Geestelijke gezondheid: emotioneel wennen aan zwangerschap en periode na de bevalling			
8-2 Baby blues, postnatale depressie			
8-3. Netwerk van ondersteuning			
8-4. Shaken baby syndroom			
8-5. Anders, namelijk			

Negende bijeenkomst, 36-38 weken Groei en ontwikkeling van de baby	Behandeld in Bijeenkomst Noteer nummer van de bijeenkomst		
	Volledig behandeld	Deels behandeld	Kort Aangestipt
9-1. Herstel na de bevalling: nacontrole afspraak, wanneer hulp zoeken			
9-2. Groei en ontwikkeling van het kind; gewicht, voeding,			
9-3. Veiligheid baby, preventie wiegendood, shaken baby			
9-4 Rol van consultatiebureau, vaccinaties, gehoortest, Centering-Parenting			
9-5. Anders, namelijk			

Tiende bijeenkomst, na de bevalling Herstel moeder, groei en ontwikkeling van de baby	Behandeld in Bijeenkomst Noteer nummer van de bijeenkomst		
	Volledig behandeld	Deels behandeld	Kort Aangestipt
10-1 Ervaringen met de bevalling			
10-2. Zorg voor de pasgeborene			
10-3. Groei en ontwikkeling van het kind; gewicht, voeding,			
10-4. Veranderingen thuis en in het gezin			
10-5. De baby/moeder, wanneer moet je bellen			
10-6. Veiligheid baby, preventie wiegendood, shaken baby, roken			
10-7. Over naar het consultatiebureau, vaccinaties, gehoortest, CenteringParenting			
10-8. AntiConceptie			
10-9. Anders, namelijk			