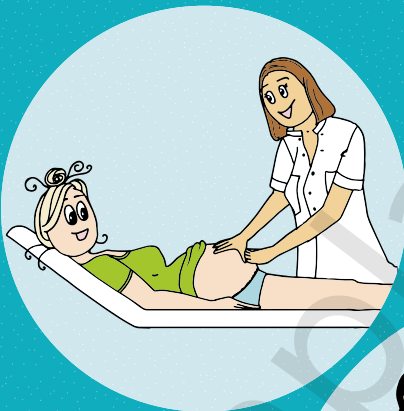


ZWANGERSCHAPS BOEK



Inkijkexemplaar

Zwangerschaps boek

Zwangerschapsboek van:

.....

Colofon

CenteringPregnancy™ is een trademark van het CenteringHealthcare Institute (CHI), USA. De naam CenteringPregnancy mag niet zonder toestemming van CHI gebruikt worden.

© 2012, CHI, TNO, KNOV en stichting centering Nederland

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van zowel CHI, TNO als de KNOV en stichting Centering Nederland.



Illustraties: Annet Konijn - BuroKOM

Vormgeving: Annemiek Stoel - Buro Blûn

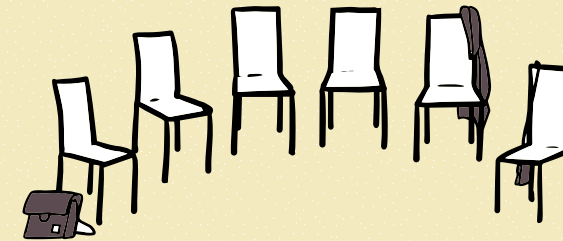
Druk: Drukwerkdeal Deventer

Inhoudsopgave

Inleiding	9
Persoonlijke gegevens	10
Aantekeningen/vragen	11
Bellen met spoed	12
Wat komt er aan bod tijdens de bijeenkomsten	14
Tips om alles uit de bijeenkomsten te halen	16
De regels/afspraken	17
Medische controles	18
Gewichtskaat	20
BMI tabel	21
Hoe gaat het vandaag?	22
Eerste bijeenkomst	25
Aantekeningen/vragen	26
Voeding	27
Veranderen	32
Doelen stellen	38
Tweede bijeenkomst	41
Persoonlijke doelen	43
Ongemakken	44
Lichaamshoudingen	47
Oefeningen	48
Derde bijeenkomst	51
Persoonlijke doelen	52
Borstvoeding	53
Mijn familie	57
Ontspanning	60
Vierde bijeenkomst	65
Persoonlijke doelen	66
Gezinsplanning en seksualiteit	67
Ons / Mijn Gezin	70
Vroeggeboorte	74
Vijfde bijeenkomst	77
Persoonlijke doelen	78
De bevalling	79
Omgaan met pijn	84



Zesde bijeenkomst	87
Persoonlijke doelen	88
Beslissingen rond de bevalling	89
Als het anders loopt	92
Zevende bijeenkomst	95
Persoonlijke doelen	96
Wat te doen na de geboorte?	97
De eerste uren van je baby	98
Broertjes en zusjes	102
Besnijdenis bij jongens	104
Besnijdenis bij meisjes	105
Wanneer moet je bellen	106
Het consultatiebureau	107
Achtste bijeenkomst	109
Persoonlijke doelen	110
Overgang van zwangerschap naar ouderschap	111
Gevoelens	112
Emotionele verandering	115
Postpartum depressie	118
Negende bijeenkomst	123
Persoonlijke doelen	124
Vooruit denken	125
Babymassage	133
Tiende bijeenkomst	137
Persoonlijke doelen	138
Terug denken aan...	139
Zorgen voor je pasgeborene	141
Groei en ontwikkeling	146
Verandering thuis en in het gezin	147
Alles over mijn baby	149
Bijlage	150
Checklist	151
Beeldrecht foto's patiënten	153
Vertrouwelijkheidsovereenkomst	155



Inleiding

Welkom

Als je zwanger bent verandert er veel. Je baby ontwikkelt zich en je lichaam verandert. De zwangerschap is vaak ook een periode waarin je andere keuzes gaat maken. Misschien ga je anders eten, maar wat is dan wel en niet goed? Waar en hoe wil je bevallen? Welke voeding ga je je baby geven en hoe gaan jullie het doen als je kindje er eenmaal is? Meer of minder werken? Wie gaat wat doen in ons gezin? Als je al een kindje hebt, hoe ga ik die dan voorbereiden op de komst van deze baby?

CenteringPregnancy™ is een programma dat de medische controles en alle informatie rondom zwangerschap, de bevalling en de eerste babytijd combineert. Daarnaast is er ook tijd om al je vragen te stellen en je ervaringen te delen met anderen, hiervan te leren en meer betrokken te worden bij je eigen verloskundige zorg.



Persoonlijke gegevens

Naam en naam partner

.....
.....

Adres

.....
.....

Uitgerekende datum

.....

Gegevens verloskundige/gynacoloog

Naam en adres:

.....
.....

Telefoonnummer verloskundigenpraktijk:

.....
.....

Spoedtelefoonnummer



Aantekeningen/vragen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

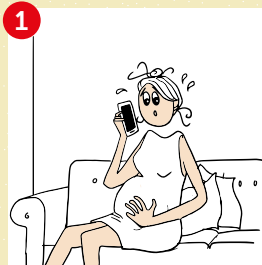


Bellen met spoed

De meeste gezondheidsproblemen kunnen besproken en/of behandeld worden tijdens openingstijden van de praktijk of tijdens de bijeenkomsten. Soms moet je wel direct bellen. Houd het spoedtelefoonnummer van je verloskundige (of gynaecoloog) bij de hand en sla het op in je telefoon.

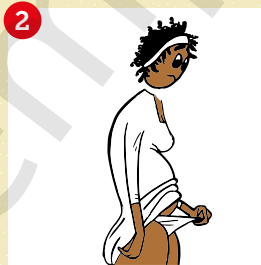


Neem direct contact op met je verloskundige of gynaecoloog bij de volgende signalen:



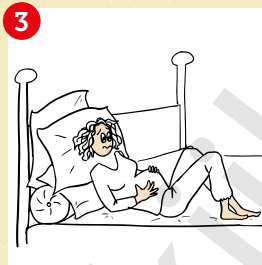
1

Ben je ongerust over je gezondheid of die van je baby? Bespreek je zorgen. Als je de uitleg of informatie niet begrijpt geef dit dan aan.



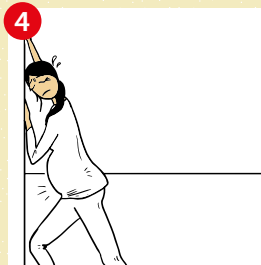
2

Vaginaal bloedverlies
Bewaar dan je slipje of inlegkruisje en neem contact op met je zorgverlener.



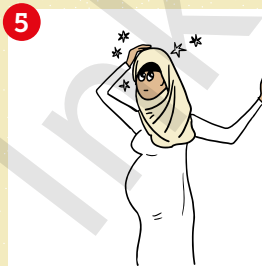
3

Minder bewegen van je baby Ben je 28 weken of meer zwanger en voel je je baby minder bewegen dan je gewend bent?



4

Nog geen 37 weken zwanger en buikpijn of ruggpijn die komt en gaat Heb je buikpijn of ruggpijn die met een bepaalde regelmaat komt en gaat?



5

Hoofdpijn, sterretjes zien Ben je meer dan 20 weken zwanger en heb je een of meer van de volgende signalen: hoofdpijn, sterretjes zien, braken, gevoel van strakke band om bovenbuik of hoofd, pijn in bovenbuik of tussen schouderbladen, plotseling vocht vasthouden in gezicht.



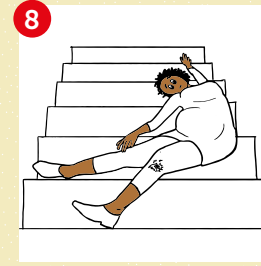
6

Vruchtwaterverlies
Wanneer je vliezen breken merk je dat je ineens vocht verliest. Het kan een plons vocht zijn maar ook kleine beetjes. Probeer het vruchtwater op te vangen en bewaar het voor je zorgverlener.



7

Geweld Als je te maken hebt met huiselijk geweld of seksueel geweld neem dan contact op met je zorgverlener.



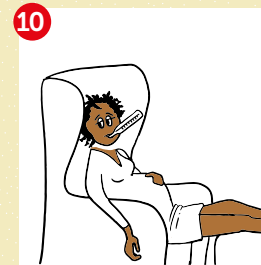
8

Ongelukken Ben je gevallen op je buik en heb je bloedverlies, buikpijn of voel je je baby minder bewegen?



9

Giftige stoffen Ben je in contact geweest met chemische, of giftige middelen rook of dampen.



10

Koorts Boven de 38° C die niet binnen enkele uren na gebruik van een koortswerend middel daalt.



11

Overgeven en diarree
Als het langer dan 24 uur aanhoudt.



12

Pijn bij plassen Of als je het gevoel hebt dat je vaak moet plassen zonder dat er veel urine komt



13

Kortademigheid In combinatie met pijn op de borst



14

Flauwvallen In het begin van de zwangerschap kan dit normaal zijn. Pas op met autorijden, ga zitten als je het voelt aankomen en bel indien je ook erg duizelig bent of je zorgen maakt.



Wat komt er aan bod tijdens de bijeenkomsten



Individueel deel

In de meeste gevallen zal dit plaats vinden tijdens het eerste half uur van de bijeenkomst.



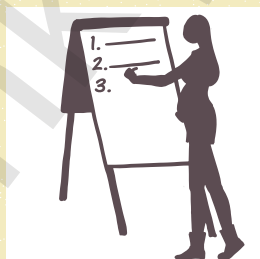
Medische controles:

- ▶ Zelf je bloeddruk en gewicht meten. Deze vul je in op het overzicht op pagina 18.
- ▶ Privé-tijd met de verloskundige: groei en ligging van de baby en luisteren naar het hartje.



Hoe gaat het vandaag?

- ▶ Hoe gaat het met je vandaag? Vul het schema op pagina 38 in. Zijn er dingen veranderd?
- ▶ Heb je vragen over jezelf of je zwangerschap?
- ▶ Welke doelen heb/had ik en hoe staat het daarmee?
- ▶ Heb je vragen over het thema van vandaag?



De Wachtkamer

Alle vragen die je hebt over het thema van vandaag en alle andere vragen die je hebt kun je op de wachtkamer zetten. Ze worden dan tijdens de bijeenkomst besproken. Hiermee kun jij meebepalen wat tijdens de bijeenkomsten besproken wordt.

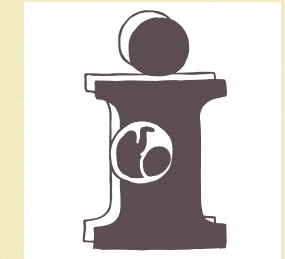
Gezamenlijk deel

Tijd om met andere aanstaande ouders vragen, gevoelens en verwachtingen te bespreken.



Informatie voor jou, je partner en je baby

- ▶ De zwangerschap.
- ▶ De bevalling en de voorbereiding hierop.
- ▶ Ouderschap.
- ▶ Klachten.
- ▶ Gezondheid van jou.
- ▶ Gezondheid van je baby.



Tijd om

- ▶ Andere zwangere vrouwen te leren kennen.
- ▶ Te praten over zaken die voor jou / je partner belangrijk zijn.
- ▶ Ervaringen te delen over de ontwikkeling van je baby.
- ▶ Alles wat bij ouderschap komt kijken.

en nog veel meer te bespreken....





Tips om alles uit de bijeenkomsten te halen



Vraag

Vraag alles wat je wilt weten of niet begrijpt.



Deel

Deel je ervaringen. De andere zwangeren en de verloskundige zullen dat ook met jou delen. Zo ondersteun je elkaar.



Schrijf

Schrijf informatie over jouw gezondheid in dit boekje. Maak aantekeningen. Hierdoor wordt het een verslag van jouw zwangerschap.



Lees en ontdek!

Er is heel veel bekend over gezondheid, hoe je goed voor jezelf kunt zorgen, wat er allemaal geregeld moet worden als de baby er is, enz. Helaas kan niet alles besproken worden tijdens de bijeenkomsten. In dit boekje staat de belangrijkste informatie kort en bondig. Op onze website vind je nog meer informatie over zwangerschap, bevalling, ouderschap en de verzorging van je baby. Er staan ook filmpjes, links naar andere sites, achtergrondinformatie. Ook daar kun je alles invullen wat er in je boek staat en kun je een digitaal verslag maken van je zwangerschap.

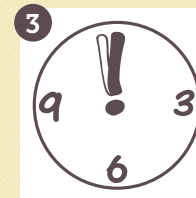
Ga dus zeker ook naar: www.deverloskundige.nl.

De regels/afspraken



Info niet naar buiten

Persoonlijke informatie die in de groep wordt besproken wordt niet gedeeld buiten de groep.



Op tijd

Kom op tijd in de groep.



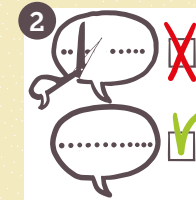
Afmelden

Laat weten als je niet op een bijeenkomst aanwezig kan zijn.



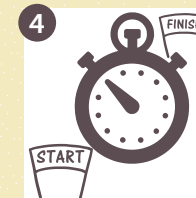
Media uitzetten

Zet je telefoon of andere elektronica uit voordat de bijeenkomst start.



Uit laten praten

Respecteer elkaar en luister naar wat de ander zegt, val de ander niet in de rede.



Starten en stoppen

De bijeenkomst start en eindigt op tijd.



Boekje meenemen

Neem dit boekje iedere keer mee.



Geen kinderen

Breng geen kinderen mee naar de bijeenkomst.



Medische controles

Naam: Leeftijd: Bloedgroep: Uitger. datum:										
	Datum	Weken zwanger	Bloeddruk	Gewicht	Hoogte baarmoeder	Ligging baby	Beweegt de baby?	Harttonen	HB (ijzer)	Suiker
Eerste Prenatale controle
1^e bijeenkomst
2^e bijeenkomst
3^e bijeenkomst
4^e bijeenkomst
5^e bijeenkomst
6^e bijeenkomst
7^e bijeenkomst
8^e bijeenkomst
9^e bijeenkomst
Extra controle
Extra controle
Extra controle
Extra controle
Extra controle
10^e bijeenkomst



Gewichtsk kaart

Zet bij elke bijeenkomst een kruisje bij het aantal kilo dat je bent aangekomen (of afgevallen) ten opzichte van je gewicht van voor de zwangerschap. Als je de kruisjes met elkaar verbindt zie je je gewichtsverloop in de zwangerschap.



	1 ^e contr	1 ^e	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	7 ^e	8 ^e	9 ^e	extra	extra	extra	extra	extra	10 ^e
+ 24 kg	
+ 23 kg	
+ 22 kg	
+ 21 kg	
+ 20 kg	
+ 19 kg	
+ 18 kg	
+ 17 kg	
+ 16 kg	
+ 15 kg	
+ 14 kg	
+ 13 kg	
+ 12 kg	
+ 11 kg	
+ 10 kg	
+ 9 kg	
+ 8 kg	
+ 7 kg	
+ 7 kg	
+ 5 kg	
+ 4 kg	
+ 3 kg	
+ 2 kg	
+ 1 kg	
+ 0 kg	
START Gewicht kg	◀ Dit is je gewicht bij de eerste afspraak.														
- 2 kg	
- 4 kg	
- 6 kg	
- 8 kg	

BMI tabel

De Body Mass Index (BMI) is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaams- lengte. Je kunt je BMI berekenen met tabel op deze pagina. De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van je lichaamsgewicht. Afhankelijk van je BMI kun je zien hoeveel kilo je gemiddeld aan mag komen in de zwangerschap.

Lengte	Gewicht in kg																	
	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
1.50	17,7	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0	42,2	44,4	46,7	48,9	51,1	53,3	55,6
1.55	16,6	18,7	20,8	22,9	25,0	27,1	29,1	31,2	33,3	35,4	37,5	38,5	41,6	43,7	45,8	47,9	49,9	52,0
1.60	15,6	17,5	19,5	21,4	23,4	25,4	27,3	29,3	31,3	33,2	35,2	37,1	39,1	41,0	43,0	44,9	46,9	48,8
1.65	14,7	16,5	18,3	20,2	22,0	23,9	25,7	27,5	29,4	31,2	33,1	34,9	36,7	38,6	40,4	42,2	44,1	45,9
1.70	13,8	15,6	17,3	19,1	20,8	22,5	24,2	26,0	27,7	29,4	31,1	32,9	34,6	36,3	38,1	39,8	41,5	43,3
1.75	13,1	14,7	16,3	17,9	19,6	21,2	22,9	24,5	26,1	27,8	29,4	31,0	32,7	34,3	35,9	37,6	39,2	40,8
1.80	12,3	13,9	15,4	16,9	18,5	20,1	21,6	23,1	24,7	26,2	27,8	29,3	30,9	32,4	34,0	35,5	37,0	38,6
1.85	11,7	13,1	14,6	16,0	17,5	19,0	20,5	21,9	23,4	24,8	26,3	27,8	29,2	30,7	32,1	33,6	35,1	36,5
1.90	11,0	12,5	13,8	15,2	16,6	18,0	19,4	20,8	22,2	23,5	24,9	26,3	27,7	29,1	30,5	31,9	33,2	43,6
1.95	10,5	11,8	13,1	14,5	15,8	17,1	18,4	19,7	21,0	22,4	23,7	25,0	26,3	27,6	28,9	30,2	31,6	32,9

BMI	BMI voor de zwangerschap	Maximale gewichtstoename
Ondergewicht	< 18,5	12 - 18 kilo
Normaal gewicht	18,5 - 24,9	11 - 16 kilo
Overgewicht	25 - 29,9	7 - 10 kilo
Obesitas	30 - 39,9	5 - 10 kilo
Morbide obesitas	≥ 40	



Hoe gaat het vandaag?

Doe voor elke bijeenkomst een snelle zelf-check bij elk onderwerp. Teken de mond die het meest bij je past.



	1 ^e	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
Gezond eten	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Voldoende water drinken	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Bewegen en sporten	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Gewicht	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Roken	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Alcohol	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Drugs	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Medicijnen	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Gebitsverzorging	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Veilige seks	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Omgaan met stress	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Steun uit omgeving	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Relatie partner	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Vermoeidheid	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Tijdsplanning	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Vul zelf in	😊	😊	😊	😊	😊	😊

7 ^e	8 ^e	9 ^e	extra	extra	extra	extra	extra	extra	10 ^e
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊



Eerste bijeenkomst

In de zwangerschap kan het nodig zijn je eetgewoonte of je leefstijl aan te passen. In de eerste bijeenkomst gaan we het hebben over wat je kunt doen om in de zwangerschap zo goed mogelijk voor jezelf en je baby te zorgen.

Voeding

Hoe eet ik gezond tijdens de zwangerschap

Voedingsdagboek

Veranderen

Gezonde leefstijl

Veranderen van gewoontes

Gewichtstoename

Zwangerschapssuiker

Doelen stellen

Wat is belangrijk voor jou

Persoonlijke doelen



Aantekeningen/vragen

Inkijkevoorbeeld

[A large white rectangular area with horizontal dashed lines, intended for taking notes or asking questions.]

Voeding

Hoe eet ik gezond tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap eet je voor jezelf en je baby. Alles wat jij eet kan ook van invloed zijn op de baby, nu en later. Je hoeft niet meer te eten en te drinken tijdens de zwangerschap. Dus eet voor 1 maar denk voor 2!

Als je er een gewoonte van maakt om gezond te eten in de zwangerschap heb je minder kans op suikerziekte (diabetes) en meer kans om gezond te blijven gedurende de rest van je leven. Voeding kan je ook helpen om een aantal zwangerschapsklachten te verminderen.

Tips om gezond en gevarieerd te eten in de zwangerschap

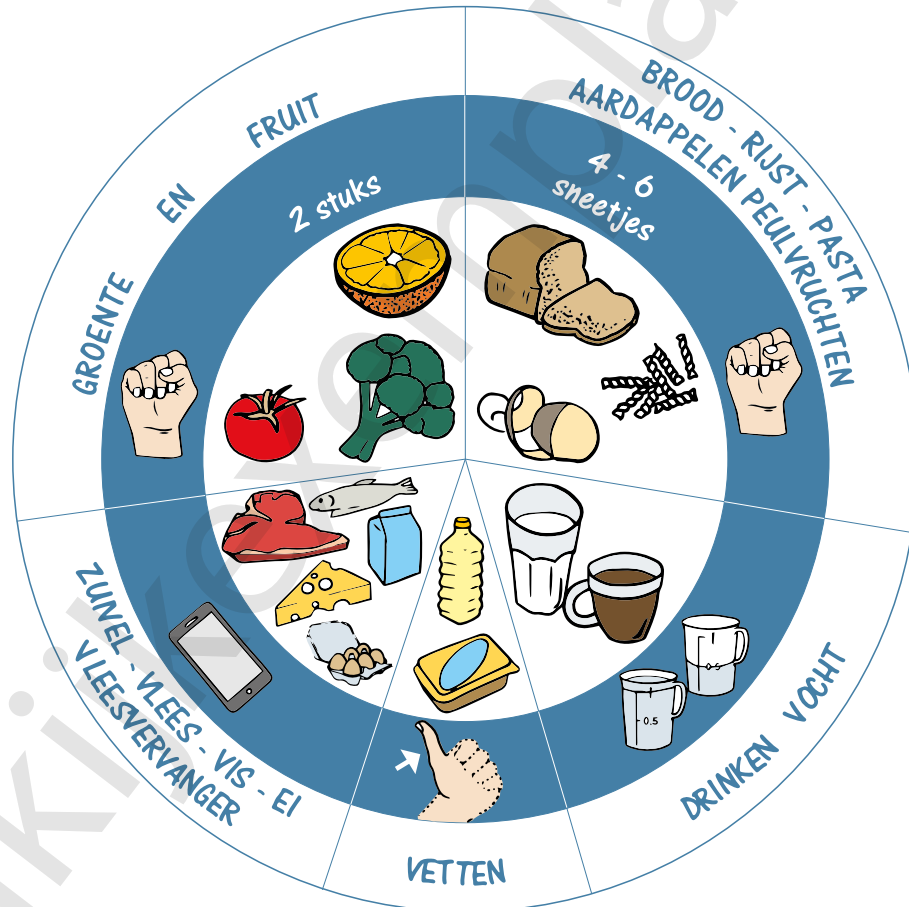
- 1 Varieer met groente en fruit.
- 2 Varieer met vlees, vis en vleesvervangers.
- 3 Zorg dat je voldoende ijzer binnen krijgt. Ijzer zit in vleeswaren, vis, kip, eieren en vleesvervangers. Eet daar iets meer van tijdens je zwangerschap. Zo verklein je de kans op bloedarmoede door ijzergebrek tijdens de zwangerschap.
- 4 Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis. De vetzuren in vis zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het zicht bij ongeboren baby's.

Wil je meer informatie over voeding of recepten voor in de zwangerschap? www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik



Schijf 1

In deze voedingsschijf kun je zien wat je in welke hoeveelheden tijdens de zwangerschap nodig hebt. Als je bepaalde voedingsmiddelen niet eet omdat je een allergie/overgevoeligheid hebt of bijvoorbeeld vegetarisch eet, let er dan op dat je alle stoffen zoals ijzer en vitamines voldoende binnen krijgt.



In de blauwe kleur worden de aanbevolen **hoeveelheden** aangegeven.



Hoeveelheid, ter grootte van een **duim**.



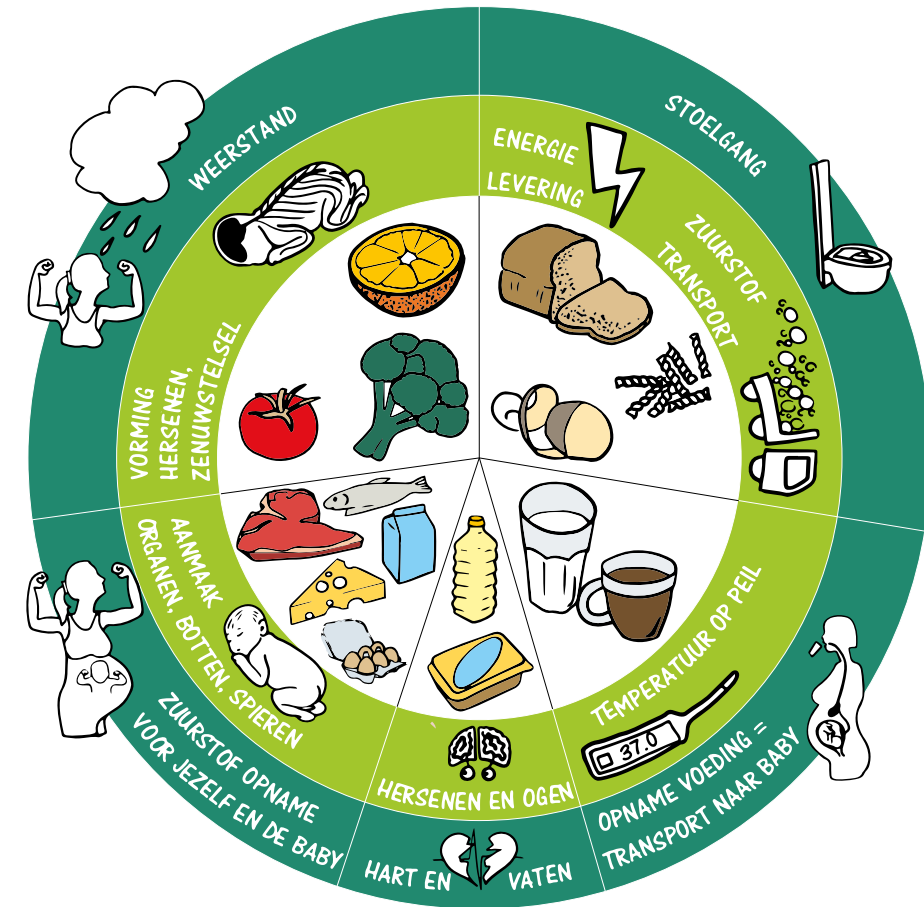
Hoeveelheid, ter grootte van de oppervlakte van je **telefoon**.



Hoeveelheid, ter grootte van een **vuist**.

Schijf 2

In deze tweede voedingsschijf zie je wat de verschillende voedingsmiddelen doen met de gezondheid van jou en je baby.



In de donkergroene cirkel zie je welk positief effect voeding kan hebben op jou als **moeder**.



In de lichtgroene cirkel zie je welk positief effect voeding kan hebben op je **baby**.



Voedingsdagboek

Ontdek of jouw eetpatroon voldoet aan het advies voor gezond eten. Check met de voedingschijven en de aanbevolen hoeveelheden of je gezond en gevarieerd eet.

	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
 <p>Drinken 1,5 – 2 liter (8 glazen) Water, frisdrank, thee, melk, yoghurt/karnemelk</p>
 <p>Graanproducten 5-7 sneetjes brood 1 vuist pasta/peulvruchten</p>
 <p>Groenten 2 vuisten/stuks</p>
 <p>Fruit 2 stuks</p>
 <p>Zuivel, vlees(waren), vis Hoeveelheid ter grootte van een telefoon (150-175 gram)</p>
 <p>Vet en olie Hoeveelheid ter grootte van een duim.</p>
 <p>Overige ...</p>



Veranderen

Gezonde leefstijl

Naast wat je eet zijn er nog meer dingen in je dagelijks leven die belangrijk zijn om je baby een gezonde start te geven. Het kan moeilijk zijn om gewoontes die je hebt te doorbreken, maar jouw gezondheid en een gezonde baby zijn goede redenen om het toch te doen.

Stop!

Roken:

- ▶ Vrouwen die roken of die bloot staan aan meeroken hebben een hoger risico op problemen in hun zwangerschap. Roken beïnvloedt ook de gezondheid van de baby. Nicotine en koolmonoxide in tabak gaan door de placenta naar de baby waardoor voedingsstoffen en zuurstof minder bij de baby komen. Hierdoor groeit de baby slechter.
- ▶ Roken of meeroken kan de oorzaak zijn van:
 - Een miskraam of vroeggeboorte (< 37 weken).
 - Baby's kunnen geboren worden met een verslaving aan nicotine waardoor ze onrustig en huileriger zijn.
 - Een baby die te klein is bij de geboorte.

Goed nieuws dat stoppen met roken deze risico's direct doet verminderen. Hou dus je huis en omgeving rookvrij.

Alcohol:

Vrouwen die drinken tijdens de zwangerschap hebben een hogere kans op een miskraam, een doodgeboren kindje of een te laag geboortegewicht van de baby. Zelfs kleine hoeveelheden alcohol kunnen bij de baby een Foetaal Alcohol Syndroom veroorzaken, een aangeboren aandoening die kan leiden tot:

- ▶ Slechte groei
- ▶ Geestelijke achterstand
- ▶ Lichamelijke problemen
- ▶ Zicht- en gehoorproblemen
- ▶ Leer- en gedragsproblemen
- ▶ Veel huilen, slaapproblemen, snel overprikkeld raken

Er is geen veilige grens aan te geven hoeveel alcohol je wel kan drinken tijdens de zwangerschap. Drink daarom geen alcohol.



Drugs

Drugs kunnen ontwikkelingsproblemen bij je baby veroorzaken. De meeste drugs komen bij je baby in de bloedbaan en kunnen ernstige problemen geven.

- ▶ Baby's kunnen lichamelijke of geestelijke afwijkingen hebben.
- ▶ Baby's kunnen te vroeg geboren worden.
- ▶ De baby kan verslaafd geboren worden.
- ▶ De placenta kan loslaten.



Rauw vlees, vis, eieren, melk

Voorkom dat je baby ziek wordt door veilig met eten om te gaan.

- ▶ Kook of bak vlees en eieren goed.
- ▶ Drink geen ongepasteuriseerde melk of eet geen kazen die van rauwe melk zijn gemaakt (au lait cru).
- ▶ Eet geen rauwe vis of vlees.



Let op!

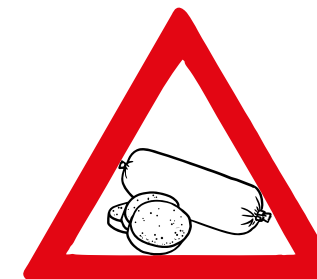
Medicatie

Vraag altijd je zorgverlener om advies bij medicatie die is voorgeschreven maar ook bij medicatie die je zonder recept kunt kopen. Ook homeopatische middelen kunnen van invloed zijn op je zwangerschap. Neem nooit meer dan de hoeveelheid die op de verpakking staat. Dit geldt ook voor vitamines of voedingspreparaten.



Lever producten

Eet geen lever en hooguit eenmaal per dag een product waar lever in is verwerkt zoals leverworst of leverkaas.





Groente, fruit en kliekjes

Was groente en fruit goed voor je het eet.
Eet geen gesneden groenten die over de THT datum zijn en wees voorzichtig met groente die al open is.
Zet voedsel dat niet meteen wordt gegeten afgedekt in de koelkast.



Kattenbak/in de tuin werken

Draag handschoenen als je de kattenbak verschoont of in de tuin werkt. En was je handen als je daarmee klaar bent.



Jonge kinderen

Was je handen als je een luier hebt verschoond en zorg ervoor dat je geen bestek deelt met een kindje jonger dan 2 jaar.

Veranderen van gewoontes

Zelfs als je weet dat het goed is om te stoppen met roken, drinken of het gebruiken van drugs kan stoppen erg moeilijk zijn. Hier enkele tips die je kunnen helpen:

- 1 Praat met de verloskundige, zij heeft misschien suggesties en ervaring opgedaan met het helpen van andere vrouwen.
- 2 Neem deel aan een steungroep en praat met mensen die zijn gestopt. Steun van anderen helpt over het algemeen en werkt beter dan alleen stoppen!
- 3 Zoek steun bij familie en vrienden. Bel iemand als je zin hebt in de slechte gewoonte en vraag hem/haar je te helpen herinneren waarom je wilde stoppen.
- 4 Blijf weg van mensen die drinken, roken en/of drugs gebruiken en probeer de plaatsen die je aan het gebruik ervan herinneren, te vermijden.
- 5 Houd je handen, mond en hoofd bezig. Gebruik kauwgum, drink een glas melk, eet een stuk fruit, kijk televisie of lees een boek tot zin erin weg is.
- 6 Beweeg! In plaats van roken, drinken of drugs gebruiken kun je een wandeling maken of wat gaan bewegen.
- 7 Er zijn allerlei manieren om hulp te krijgen of organisaties die je kunt bellen als je zin hebt in je slechte gewoonte.



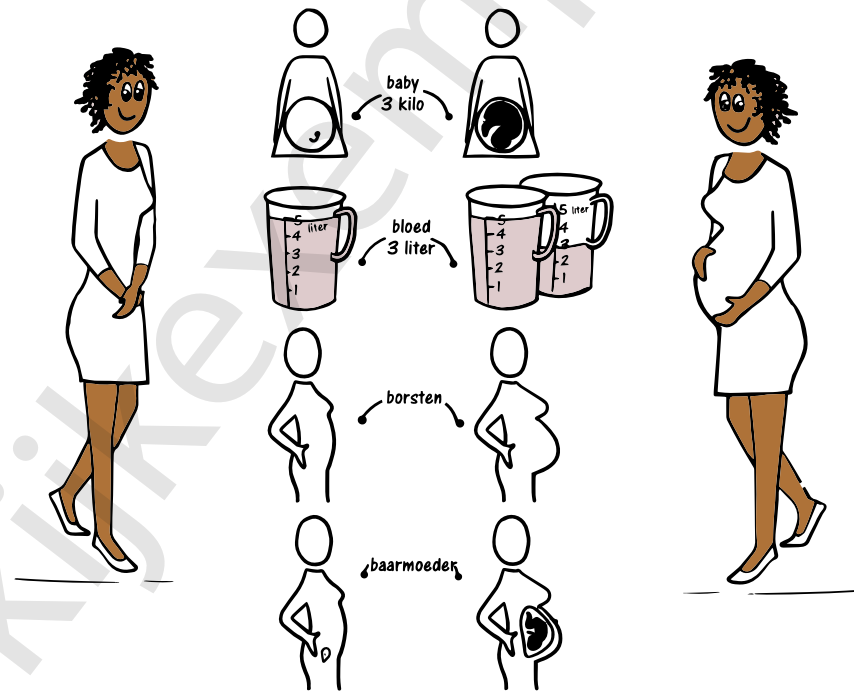
Stivoro: www.stivoro.nl
telefoonnummer 0900 9390



Gewichtstoename

Tijdens de zwangerschap groeit je baby ongeveer 3500 gram, 3,5 kilo, neemt je bloedvolume toe met 60%, groeit je melkklierweefsel en groeit je baarmoeder. Dit zorgt ervoor dat je gewicht toeneemt.

Maar je gewicht aan het begin van de zwangerschap en je eetpatroon tijdens de zwangerschap bepalen hoeveel je aankomt. Een vuistregel is om niet meer dan 12 kilo aan te komen maar hoeveel je aan moet komen tijdens de zwangerschap hangt af van het gewicht vóór de zwangerschap. Houd dus je gewicht in de gaten. Je gewicht kun je bijhouden op pagina 20.



Bewegen:

Regelmatig bewegen kan je energie geven. Bovendien helpt het je om je gewicht onder controle te houden en om suikerziekte en een hoge bloeddruk te voorkomen. Elke dag een half uur bewegen helpt je te ontspannen.

Zwangerschapssuiker

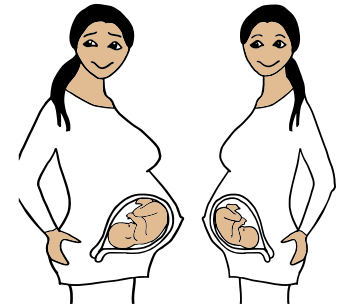
Hoe komt het?

Hormonale schommelingen zorgen voor afnemende gevoeligheid insuline, daardoor komt er soms te veel suiker in je bloed. Dit noemen we zwangerschapsdiabetes.



Wat kun je zelf merken?

Je kunt meer dorst hebben en meer plassen. Je baby heeft meer vruchtwater of is te groot voor de zwangerschapsduur. Hierdoor kan het zijn dat je meer problemen krijgt tijdens de zwangerschap of de bevalling.



Hoe weet je of je zwangerschapssuiker hebt?

Als je meer kans hebt om zwangerschapsdiabetes te krijgen omdat je dat in een eerdere zwangerschap hebt gehad, of je baby groter is, of het in je familie voorkomt. Dan kun je een test laten doen om te kijken of je zwangerschapsdiabetes hebt.



Zelf je bloedsuikers gezond houden!

- ▶ Eet gezond en gevarieerd
- ▶ Beweeg regelmatig
- ▶ Slaap voldoende




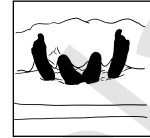













Soms is het nodig om medicatie te nemen, dit zal altijd in overleg met een arts gebeuren.







Doelen stellen



Welke onderwerpen zijn het meest belangrijk voor jou? Zet een kruisje in de vakjes.

- | | | | | | |
|--------------------------|---|---|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> |  | Gezonde voeding
Voor zwangerschap en borstvoeding | <input type="checkbox"/> |  | Relaties |
| <input type="checkbox"/> |  | Oefeningen en veilige activiteiten | <input type="checkbox"/> |  | Seksualiteit
Problemen en vragen over seks |
| <input type="checkbox"/> |  | Bevalling
Wat kan ik verwachten en hoe kan ik me voorbereiden | <input type="checkbox"/> |  | Roken
Hulp bij het stoppen |
| <input type="checkbox"/> |  | Postpartum
Herstellen na de bevalling en wennen aan de nieuwe gezinssamenstelling | <input type="checkbox"/> |  | Hoe blijf ik gezond en veilig |
| <input type="checkbox"/> |  | Verzorging van de baby | <input type="checkbox"/> |  | Verandering van mijn lichaam |
| <input type="checkbox"/> |  | Zuigelingenvoeding | <input type="checkbox"/> |  | Broertjes of zusjes
Voorbereiden op de baby |
| <input type="checkbox"/> |  | Ouderschap
Ontwikkeling van de baby en goed ouderschap | <input type="checkbox"/> |  | Grootouders en andere familie |
| <input type="checkbox"/> |  | Gebitsverzorging
Zorg voor tanden en kiezen | <input type="checkbox"/> |  | Anticonceptiemogelijkheden |
| | | | <input type="checkbox"/> |  | Stress en ontspanning |

Persoonlijke doelen

Wat wil je bereiken? Zie ook pagina 38.

Persoonlijk doel 1	
Wat wil je bereiken?
Hoe gaat het nu?	<input type="checkbox"/>  goed <input type="checkbox"/>  kan beter
Hoe kom je er? Beschrijf kleine stappen
Wie kan je helpen?

Persoonlijk doel 2	
Wat wil je bereiken?
Hoe gaat het nu?	<input type="checkbox"/>  goed <input type="checkbox"/>  kan beter
Hoe kom je er? Beschrijf kleine stappen
Wie kan je helpen?