



Verloskundigen  
Amsterdam Oost

# Contents

<b>Het reilen en zeilen van onze praktijk</b> .....	2
Kinderwens .....	2
1e trimester (0-13 weken) .....	2
2e trimester (14-27 weken) .....	2
3e trimester (28-42 weken) .....	2
Bevallen en je pasgeboren kindje .....	2
<b>Kinderwens</b> .....	2
<b>1e Trimester</b> .....	3
.....	3
Telefonische inschrijving .....	3
De vroege voorlichting .....	3
Een vroeg echo? .....	4
intakegesprek .....	4
Termijnecho .....	4
Checklist .....	4
<b>2e Trimester</b> .....	5
Afspraken op de praktijk .....	5
De Spoedlijn .....	5
De 20 weken echo .....	5
Een afspraak met de gynaecoloog? .....	6
<b>3e Trimester</b> .....	6
Afspraken op de praktijk .....	6
Beval-info-avond .....	6
Geboorteplan .....	6
Checklists .....	7
<b>Bevallen &amp; je pasgeboren kindje</b> .....	7
De bevalling begint .....	7
De eerste kraamweek .....	7
De nacontrole .....	8
checklist .....	8

# Het reilen en zeilen van onze praktijk

- **Kinderwens**

Kinderen krijgen, het lijkt soms zo vanzelfsprekend. Maar dat is het niet altijd. lees meer

- **1e trimester  
(0-13 weken)**

Je bent zwanger! Fijn, eindelijk, ojee, oh nee, wat nu? De eerste 3 maanden zwangerschap zijn meestal niet de makkelijkste.

- **2e trimester  
(14-27 weken)**

Dit is vaak de beste periode van je zwangerschap. De grootste misselijkheid en vermoeidheid zijn voorbij en je buik zit nog niet al te veel in de weg.

- **3e trimester  
(28-42 weken)**

De laatste 3 maanden van je zwangerschap zijn aangebroken. Ineens komt de bevalling dicht bij.

- **Bevallen en je pasgeboren kindje**

En dan is het zo ver, je vliezen breken of je weeën gaan nu echt doorzetten. Eindelijk wordt je kindje geboren.

## Kinderwens

Kinderen krijgen, het lijkt soms zo vanzelfsprekend. Maar dat is het niet altijd. Jij wilt je kindje de beste start meegeven die mogelijk is, maar je wilt er ook niet te spastisch mee omgaan. En wat als het nu lang duurt voor je zwanger wordt, hoe houd je het leuk samen.

Wij zijn er al voor jullie vanaf het moment dat jullie nadenken over het krijgen van een kindje. Wij kunnen jullie van alles vertellen over gezond zwanger worden, vruchtbare dagen, emoties en onzekerheden. [Maak een afspraak op ons kinderwensspreekuur.](#)

---

Lees meer over zwanger worden op:

[voeding en leefstijl](#)

[www.strakswangerworden.nl](http://www.strakswangerworden.nl)

## 1e Trimester

Je bent zwanger! Fijn, eindelijk, ojee, ohnee, wat nu? De eerste 3 maanden zwangerschap zijn niet de makkelijkste. Veel vrouwen zijn erg misselijk en moe. Geef er aan toe, dat maakt het dragelijker. Voor meer tips lees [ongemakken ABC](#).

Je kindje groeit in de eerste 3 maanden van een klompje cellen uit naar een kindje van zo'n 8 cm met alles erop en eraan. De organen worden aan het einde van deze periode ontwikkeld en er ontstaat een uitgebreide uitwisseling via de placenta tussen jou en je kindje. Belangrijk dus om [gezond te leven](#).

Naast alle veranderingen in je lijf, stap je ook een nieuwe wereld in. Laat ons snel weten dat je zwanger bent, dan zullen wij je verwelkomen in deze nieuwe wereld.

### Telefonische inschrijving

Je kunt je [aanmelden via onze website](#) of door ons te bellen zodra je weet dat je zwanger bent. De assistente zal je telefonisch inschrijven. Zij zal een eerste afspraak met je plannen en je ontvangt de welkomsmail. Er zijn namelijk nu al een aantal zaken die je moet overdenken en plannen.

### De vroege voorlichting

Dit is een groepsvoorlichting over alles dat je moet weten in de vroege zwangerschap. We hebben het over gezond leven en gezond eten. Het gaat over de mogelijke prenatale testen en echo's in de zwangerschap. Er is genoeg tijd voor al je vragen. Deze vroege voorlichting vindt idealiter plaats voor je eerste afspraak. [Schrijf je in voor de vroegevoorlichting](#).

## Een vroeg echo?

Met een echo bij 8 weken kunnen we zien of het vruchtje goed is aangelegd en of het hartje klopt. Als de echo er goed uitziet is de kans 98% dat de zwangerschap goed zit. Er is dus nog maar een hele kleine kans op een miskraam. Maar het kan dus nog wel mis gaan. Dit kan een reden voor jou zijn om deze echo niet te doen en te wachten tot de termijnecho bij 10 weken.

Deze echo wordt niet vergoed door je verzekering. Hij kost 40 euro en dit bedrag kun je bij ons pinnen.

## intakegesprek

Het intake gesprek vindt plaats bij 8 weken. Bij deze afspraak kun je ervoor kiezen om een vroege echo te laten maken. Deze controle duurt ruim een uur. In deze afspraak staat het kennis maken met elkaar en de praktijk centraal. Daarnaast komt aan bod:

- De medische geschiedenis van jou, je partner en jullie families.
- Uitleg over de mogelijke [prenatale testen](#) (onderzoek in de zwangerschap naar de gezondheid van je kindje).
- Wat is een gezonde [voeding en leefstijl](#).
- Onderzoeken van je bloed.

## Termijnecho

Bij 10 weken wordt de zogenoemde termijnecho op de praktijk gemaakt. Dit is de perfecte tijd om de uitgerekende datum vast te stellen.

Deze echo wordt vergoed door je verzekering.

## Checklist

[Alles wat je moet regelen op een rijtje.](#)

## 2e Trimester

Dit is vaak de beste periode van je zwangerschap. De grootste misselijkheid en vermoeidheid zijn voorbij en je buik zit nog niet al te veel in de weg. Zo halverwege het tweede trimester voel je je kindje voor het eerst bewegen. Een fantastische gevoel! Daarnaast kun je je baby ook bekijken bij de 20 weken echo. Alle organen en structuren zijn nu aangelegd en je kindje moet nu vooral groeien en rijpen.

### Afspraken op de praktijk

In deze periode kom je ongeveer 1 x per maand op controle. De controles duren tussen de 15 en 25 minuten. Door middel van deze controles houden we de groei en de gezondheid van jou en de baby in de gaten. We voelen je buik, luisteren naar het hartje, meten je bloeddruk en doen soms extra bloedonderzoek. Daarnaast bespreken we hoe het gaat en beantwoorden we jouw vragen.

De afspraken zijn zo gepland dat wij jou en je baby goed kunnen volgen. Heb je behoefte aan een afspraak tussendoor of wil je even het hartje van je kindje horen, bel de assistente, je bent welkom!

### De Spoedlijn

Je moet ons altijd op de hoogte houden van bijzonderheden. Maak je je ergens zorgen over, neem dan contact op met de dienstdoende verloskundige op de spoedlijn.

06 25 34 54 26

[Wat is nu spoed in de zwangerschap?](#)

### De 20 weken echo

Rond 20 weken kun je een screeningsecho laten verrichten. Bij deze echo wordt je kindje van top tot teen nagekeken. Als je wilt kan de echoscopiste vertellen of het een jongen of meisje wordt. [Lees meer over prenatale testen.](#)

---

## Een afspraak met de gynaecoloog?

We hebben een nauwe samenwerking met [de gynaecologen van het OLVG](#). Elke week hebben we overleg over onze cliënten. Het kan zijn dat je een keer op consult gaat bij de gynaecoloog. Het kan ook zijn dat er complicaties in de zwangerschap ontstaan en de gynaecoloog de zorg overneemt. Het ziekenhuis en wij werken als een team. We stemmen de zorg op elkaar af, maken gebruik van elkaars expertise en werken met gezamenlijk protocollen.

## 3e Trimester

De laatste 3 maanden van je zwangerschap zijn aangebroken. Ineens komt de bevalling dicht bij. Je gaat je voorbereiden op wat komen gaat. Je lijf en hoofd gaan langzamer en je krijgt de drang om alles klaar te maken voor de komende baby. Je kindje verviervoudigt in deze periode in gewicht. Er wordt vet aangelegd om zich straks in de koude buitenwereld warm te houden.

### Afspraken op de praktijk

In deze periode kom je ongeveer elke 2 weken op controle. Vanaf 37 weken zelfs elke week. De controles duren tussen de 15 en 20 minuten. De belasting voor je lijf is behoorlijk hoog, vandaar de intensiteit van de controles. Daarnaast bespreken we de komende bevalling en bespreken we jouw geboorteplan.

### Beval-info-avond

Vanaf 30 weken ben je welkom op onze gratis beval-info-avond. Deze houden we 1 x in de maand en is bedoeld voor jou en je (bevallings)partner. Twee verloskundigen vertellen je in 2 uur alles wat je moet weten over de bevalling. Ons verhaal wordt ondersteund door een PowerPoint met foto's en filmpjes. [Schrijf je in voor de beval-info-avond](#).

### Geboorteplan

Na het voorbereiden en inlezen heb je misschien een idee wat voor een soort bevalling bij jou past. Bij je tweede kindje weet je vaak nog beter wat je wilt voor jouw bevalling. Deze wensen vinden hun plaats in het geboorteplan. Zodat iedereen die bij jou bevalling betrokken is, op de hoogte is van jouw wensen. Wij bespreken het graag met jou en je partner op het spreekuur. [Wat hoort er thuis in mijn geboorteplan?](#)

## Checklists

In het derde trimester krijg je de drang je nestje gereed te maken. Je bent nu vast dol op lijstjes. [Wat heb ik allemaal nodig voor de baby?](#) [Wat heb ik allemaal nodig voor de bevalling?](#)

## Bevallen & je pasgeboren kindje

En dan is het zo ver, je vliezen breken of je weeën gaan nu echt doorzetten. Eindelijk wordt je kindje geboren. Je moet nog een flinke klus klaren, maar jij gaat dit doen! Ook jij kan dit. En de beloning is zoeter dan honing. Eindelijk je kleintje zien, voelen, horen en ruiken. Daarna begint er een nieuw hoofdstuk in je leven, met alle bijkomende onzekerheden, twijfels, hoogte- en dieptepunten. Dat hoort erbij, laat maar komen.

### De bevalling begint

De eerste tekenen van de bevalling zijn daar. Super spannend natuurlijk. Als je even niet meer weet wat je moet, lees [de weeën-tips](#) nog even door. Je belt ons op [de spoedlijn](#) wanneer je ons nodig hebt, voor wat dan ook. Maar als het best lekker gaat met de weeën opvangen, [wanneer moet je ons dan bellen?](#)

### De eerste kraamweek

Het harde werken zit erop. Hopelijk lig je lekker in je eigen bedje met je lief en jullie kersverse baby. En dat is fijn, maar er komt heel veel op je af die eerste week. Onzekerheden, hormonen, slapeloze nachten, een hongerige baby, pijnlijke borsten en een pijnlijk en vermoeid lijf houden je behoorlijk bezig. Gelukkig is er hulp van de kraamzorg, waar je de dagelijkse rompslomp aan over kan laten.



---

Laat je verwennen door haar, durf haar te vragen je te helpen. Wij bezoeken jullie minimaal 2 x in het kraambed en we zijn dag en nacht telefonisch bereikbaar voor jullie op de [kraamtelefoon](#). De [eerste 24 uur](#) zijn het spannendst.

### **De nacontrole**

Na de 10de dag dragen we de zorg voor je kindje over aan je huisarts en het consultatiebureau. De zorg voor jou sluiten we na 6 weken af met een nacontrole op de praktijk. In de tijd daartussen kun je met vragen over jouw herstel of de borstvoeding bij ons terecht op de [kraamtelefoon](#).

### **checklist**

Nieuw leven brengt nieuwe regelzaken. Alles op een rijtje in een [checklist](#).