



Beste zwangere( en partner),

Tijdens de zwangerschap zijn er een keuzes mogelijk. Het is goed om tijdig na te denken welke vorm van zorg en welke keuzes gewenst zijn en hoe wij hierin kunnen begeleiden. Omdat het eerste gesprek al zo vol vragen zit hebben we belangrijke punten op een rij gezet om over na te denken.

Deze punten kun je een van de volgende controles bespreken.

- Wat zijn jullie **verwachtingen** of specifieke **zorgvragen** rondom de zwangerschapsbegeleiding?
- Er zijn 2 vormen van zwangerschapsbegeleiding. Individuele zorg ( korte consulten) of **centering pregnancy** ([www.centeringzorg.nl](http://www.centeringzorg.nl)). Elke 2 maanden start er een nieuwe serie van bijeenkomsten van 2 uur speciaal voor zwangeren rond dezelfde zwangerschapsduur. Consulten en een zwangerschapscursus inéén!
- Wij werken samen met de **huisarts, consultatiebureau, het sociaal team en de gynaecologen in MMC/WKZ/ Tergooi**. Hiervoor vragen wij jullie toestemming om de zorg rondom jou/ jullie en de baby zo goed mogelijk af te stemmen.
- Er kan gekozen worden voor verschillende **onderzoeken** in de zwangerschap. Voor de 10-11 weken controle horen we graag of er gekozen wordt voor onderzoek. Dit betreft de NIPT, de 13 weken en/of de 20 weken echo. Informatie kun je vinden op onze site: [www.verloskundigenspakenburg.nl](http://www.verloskundigenspakenburg.nl)
- **Kraamzorg** kun je vanaf 8 weken regelen. (voor bureaus zie onze website)
- **Zwangerschapsboeken** die prettig te lezen zijn:
  - Geboorte vol vertrouwen; Vivian Vietje
  - Veilig zwanger; Beatrijs Smulders
  - Zuiver Zwanger; Rianne Versteeg

Niet iedereen ervaart de zwangerschap als gewenst of fijn. Als je dit zo ervaart geef het aan!

- Er is hier begeleiding in, maar er zijn ook boeken die je kunt lezen zoals: **Perfekte moeders bestaan niet**. Schrijfster: Diana Koster
- Was je vorige bevalling heftig en niet zoals verwacht en zie je tegen de volgende bevalling of zwangerschap op, lees het boek: **Perfekte bevallingen bestaan niet!** Diana Koster.



- Het is zeker bij de eerste zwangerschap aan te raden een **zwangerschapscursus** te volgen, heb je nagedacht over welke en wat voor cursus je fijn zou vinden?
  - Centering pregnancy
  - ( zwangerfit/cesar/ zwemmen/yoga/online cursus) zie flyers in de wachtkamer en onze website
  - Informatie over **bevallen** ( incl pijnbestrijding etc) kun je op onze site vinden of op [www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)
- **Borstvoeding** ([www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)) of flesvoeding. Lees de voordelen en nadelen? Er wordt een cursus over voeding aan de baby gegeven op de praktijk! Zie website en insta. Deze wordt gegeven door Hillien.
- **Anticonceptie**, ook hiervoor kun je bij ons terecht!
- Heb je nagedacht over **hoe je een kindje opvoedt**? Zou je hierin meer ondersteuning wensen? Denk aan bijvoorbeeld een cursus.
  - De boei biedt informatieavonden aan.
  - Een opvoedcursus is ook een optie.
  - Boek:
    - Ontspannen ouders, blijde kinderen schrijfster: Laura Markham
    - Luisteren naar je kinderen schrijver: Thomas Gordon
- **Gezond zwanger worden**, vragen over medicatiegebruik, vragen over vorige bevalling, hoe nu een volgende zwangerschap? Plan een afspraak op ons kinderwensspreekuur!!