

Patiëntenfolders eerste trimester zwangerschap

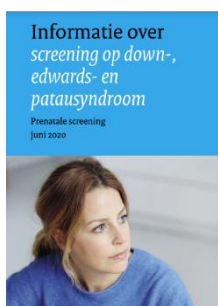


1. Zwanger!

In de folder Zwanger vind je informatie en adviezen van verloskundigen en gynaecologen. Bijvoorbeeld over de controles tijdens de zwangerschap en wat je dan kunt bespreken met je verloskundige of gynaecoloog. Je krijgt ook informatie over je gezondheid tijdens de zwangerschap. Deze folder is ook in het Engels (Pregnant!) beschikbaar. In de folders staan tips en adviezen over wat je beter wel en niet kunt doen. Klik op de afbeelding om de folder te openen.

2. Werk en zwangerschap

Denkt u erover om kinderen te krijgen of bent u zwanger? Denk dan ook na over risico's op uw werk. Dit geldt voor mannen en vrouwen. Als er op uw werk risico's zijn, dan zijn beschermende maatregelen nodig. Praat hierover met uw bedrijfsarts. Heeft u geen bedrijfsarts op uw werk? Praat er dan over met uw huisarts, verloskundige of leidinggevende. In de brochure 'Kinderen krijgen? Denk na over risico's op uw werk!' (klik op de afbeelding), vindt u uitgebreide informatie over de risico's op uw werk. Ook zijn er informatiebladen over de verschillende arbeidsrisico's.



3. Informatie over prenatale screening

Als u overweegt de screening op down-, edwards of patausyndroom te laten doen, dan heeft u vóór het onderzoek een uitgebreid gesprek met uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog. De informatie in deze brochure kan u helpen bij de voorbereiding op dit gesprek. U kunt ook na het gesprek de informatie in de brochure nog eens rustig nalezen. Bekijk de folder: Klik op de afbeelding om de folder te openen.

4. 20 weken echo

Deze brochure geeft u (en uw partner) informatie over de 20 wekenecho. Met de 20 wekenecho wordt gekeken naar de aanwezigheid van een open rug of een open schedel. Ook kijkt de echoscopiste naar de ontwikkeling van de organen van het kind. Dit onderzoek maakt deel uit van prenatale screening. Klik op de afbeelding om de folder te openen.





5. Voedingsadviezen

Tijdens je zwangerschap kun je vrijwel alles gewoon blijven eten en drinken. Maar sommige producten kunnen schadelijk zijn voor jezelf of voor je baby. Lees wat je beter niet kunt nemen tijdens de zwangerschap én hoe je veilig omgaat met je eten door op de afbeelding hiernaast te klikken. ZwangerHap= is een app van het voedingscentrum. Gratis te downloaden in de appstore!

eerlijk over eten
Voedingscentrum

6. Roken, alcohol en drugs

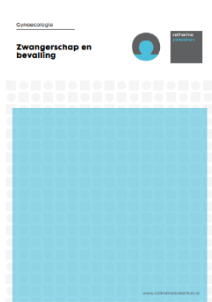


Heb je een kinderwens of is er een kindje op komst? Dan wil je er alles aan doen om een gezonde baby te krijgen. De meeste mensen weten wel dat roken en drinken tijdens de zwangerschap schadelijk is voor het kindje. Maar wat kan er nu eigenlijk gebeuren met de baby? En kan het kwaad als je alleen af en toe rookt of drinkt? Het is ook beter om niet te roken en drinken als je zwanger probeert te worden. Vanaf welk moment kun je het beste stoppen? Geldt dit ook voor mannen? En waar moet je op letten als je borstvoeding geeft? In de brochure vind je het antwoord op deze vragen en krijg je tips voor een rookvrije en alcoholvrije zwangerschap. Klik op de afbeelding om de folder te openen.

7. Moeders voor moeders

Als je andere vrouwen graag helpt om zwanger te worden: Ga naar www.moedersvoormoeders.nl Je kunt je aanmelden zodra je weet dat je zwanger bent t/m de 11e week. Meedoen kan vanaf de 6e t/m de 16e week. In deze periode bevat je urine het meeste hCG-hormoon. Dit hormoon wordt gebruikt voor het maken van geneesmiddelen voor vruchtbaarheidsbehandelingen.

moeders
voor
moeders
geluk kun je delen



8. Folder zwangerschap en bevalling

9. Folder Veilig in verwachting

Zwanger? Sommige infecties kunnen nare gevolgen hebben voor u en uw ongeboren kind. Simpele leefregels helpen om een aantal infecties te voorkomen.



Veilig in
verwachting
Vragen en antwoorden over
zwangerschap & infecties



10. Kinkhoestvaccinatie tijdens de zwangerschap

11. Aanvullende informatie over kraamzorg, polikliniek, activiteiten en voorlichting

Lijst Kraamzorgbureau 's:

Onderstaande lijst is niet compleet, vraag na bij uw ziekteverzekeringsverzekering welke wordt vergoed

- Homecare <http://www.kraamzorg-homecare.nl/kraamzorg>
- ZiN kraamzorg <http://www.zinkraamzorg.nl/cuidado/cuidado/>
- VDA <http://www.kraamvda.nl/>
- Zorgmed <http://www.zorgmed.nl/kraamzorg/algemeen.html>
- Allertzorg <https://www.allertzorg.nl/kraamzorg/team-zuidoost-brabant>

Activiteiten in zwangerschap aangeboden door Catharina ziekenhuis:

- Voorlichtingsavonden: 6 keer per jaar, in de vorm van een gratis Nederlandstalige webinar van 1 uur. Interesse? Bekijk de [website](#) voor de beschikbare data.
- Cursus Mindful zwanger: bestaande uit 4 gratis online lessen. In deze cursus leert u om sterker en met meer zelfvertrouwen aan de baring te beginnen. De cursus wordt zowel in het Engels als Nederlands gegeven. Interesse? Neem contact op met mw. Ingrid Neijns, via 040 239 85 20, of via infomindfulness@catharinaziekenhuis.nl

Aanbod zorg op polikliniek:

- Reguliere poli: we trachten uw continuïteit in begeleiding te waarborgen: combinatie van gynaecoloog, klinisch verloskundige en arts-assistent gynaecologie. dit spreekuur is op dinsdag, woensdag en donderdag.
- Thema poli:
 - **POP poli:** POP staat voor Psychiatrie, Obstetrie (Verloskunde) en Pediatrie (Kindergeneeskunde). De POP-polikliniek is er speciaal voor zwangeren met een van de volgende problematieken:
 - een psychiatrische aandoening (in de voorgeschiedenis)

- psychofarmacagebruik
- een 1ste graads familielid met een psychotische stoornis of een ernstige stemmingsstoornis
- verslavingsproblematiek (alcohol, drugs en/of medicatie)
- complexe sociale problematiek (tieners, dak- en thuislozen, verstandelijke beperking, huiselijk geweld)
- traumatisch ervaren bevalling in de voorgeschiedenis

De POP-poli is op maandag en vrijdag. De verloskundige of gynaecoloog kan u naar deze poli verwijzen.

- Thema poli:
 - **Versie spreekuur:** Als uw baby in stuitligging ligt, kan een uitwendige versie uitkomst bieden. Hierbij draaien we uw baby. In het Catharina Ziekenhuis doet een vast team van gynaecologen, verloskundigen en verpleegkundigen deze behandeling. Het Catharina Ziekenhuis heeft een hoog slagingspercentage. Ook als u geen patiënt bent in het Catharina Ziekenhuis kunt u voor de versie bij ons terecht.
 - **Lactatiekundige:** Op de afdeling Verloskunde is een lactatiekundige werkzaam. Zij is gespecialiseerd in het begeleiden van borstvoeding bij moeder en kind. Het is mogelijk om een persoonlijk gesprek met onze Lactatiekundige te hebben. Voor een afspraak op dinsdagavond of donderdagmorgen kunt u bellen naar de polikliniek 040-239 93 00. Op woensdagmorgen is er een mogelijkheid om telefonisch met haar te overleggen: 040-239 81 23. lactatiekundige@catharinaziekenhuis.nl
 - **Echo poli:** Op de ECHO-poli Verloskunde brengen we de groei en de organen van uw baby in beeld. Ook kunnen we de hoeveelheid vruchtwater en de plaats van de placenta (moederkoek) bepalen. Het spreekuur is op werkdagen van 08.30 tot 16.30 uur.