

Basis zorgpad zwangerschap

Je bent zwanger en onder controle in ons ziekenhuis. De controles in de zwangerschap worden zo overzichtelijk mogelijk beschreven in het onderstaande zorgpad. Hierop zie je wat er tijdens een controle gedaan wordt en wat er besproken wordt. In het zorgpad staan diverse links naar folders, het is handig om deze ter voorbereiding te lezen.

In het zorgpad staan de standaard controles. Niet alle zorg past altijd in deze standaardcontroles, soms zal het net even anders lopen. Bij elke controle voeren we standaard lichamelijk onderzoek uit, meten we de bloeddruk en controleren we de hartslag van je baby. De eerste controle, de controle rond 20 weken, de controle rond 32 weken en de controle rond 36 weken zijn in principe bij je behandelende gynaecoloog. Bij de overige controles zie je de verloskundige uit het ziekenhuis.

0-7 weken

In week 6 gaat het hartje kloppen.
Je baby is 5mm lang, zo groot als een doperwt.

- In deze periode kun je een afspraak voor een eerste controle in het ziekenhuis. Bel hiervoor naar de polikliniek gynaecologie op telefoonnummer 010-258 5920.



7-10 weken

In week 8 gaat je baby de hersentjes gebruiken en wordt het skeletje, dat nu nog volledig uit zacht kraakbeen bestaat, steviger. Hierdoor gaat je baby een beetje bewegen.
Je baby is 2cm lang, zo groot als een framboos.

- Tijdens de eerste controle wordt er een echo gemaakt om te kijken of er een vruchtje met een kloppend hartje in je baarmoeder zit en of het een twee-/meerling is.
- Je krijgt een formulier mee om bloed te laten prikken. Je bloed wordt onderzocht op infectieziekten, [bloedgroep](#), [rhesusfactor](#) en [antistoffen](#) tegen bloedgroepen, hemoglobine (ijzer), glucose (suiker).
- Advies 0.5mg foliumzuur per dag t/m 10 week van de zwangerschap
- Advies 10 microgram vitamine D en calcium 1g per dag
- Wat kun je nou wel en beter niet eten tijdens de zwangerschap? Download de [ZwangerHap app](#).
- Lees de folder [Zwanger!](#) voor informatie en adviezen rond de zwangerschap.
- Installeer de app van BeterDichtbij. Hierop kun je niet dringende vragen stellen en ontvang je informatie



Volg ons op:



10-11 weken

Week 10, een belangrijke week: je baby, hoewel pas zo groot als een aardbei (2,5 cm), is voorzien van alle vitale organen.

- Deze controle bestaat uit 3 delen: de termijnecho, de intake en indien gewenst uitleg over prenatale screening. De screeningsmogelijkheden naar aangeboren afwijkingen, zoals het downsyndroom (13 weken echo, NIPT, 20 weken echo) worden besproken.
- Om goed voorbereid te zijn op deze controle is het fijn als je de volgende informatie doorneemt: www.pns.nl onder het kopje ik ben zwanger.
- Vul ook vast de intake vragenlijst in via [Mijn IJsselland](#)
- Het is slim om nu kraamzorg te regelen. Zo ben je er zeker van dat je het aantal uren kraamzorg krijgt dat je nodig hebt. Anders kan het voorkomen dat je minder uren krijgt. Neem contact op met je verzekering om na te vragen met welke kraamzorgorganisaties zij samenwerken. Vraag ook na bij je verzekering of je recht hebt op een kraampakket.



Rond 15 weken

Je baby is inmiddels druk aan het bewegen maar dit voel je waarschijnlijk nog niet.

Je baby is nu ongeveer 11cm en 90 gram. Zo groot als een citroen.

Het is nu mogelijk om op een pretecho te zien of het een jongetje of meisje wordt!

Dit kan de periode zijn dat je je weer wat beter gaat voelen en meer energie hebt.

- We bespreken de uitslag van het bloedonderzoek en eventueel de prenatale screening met je.
- We geven je uitleg over de [kinkhoestvaccinatie](#).
- Mochten jij en je partner niet getrouwd zijn, dan is dit een goed moment om de 'erkenning van het ongeboren kind door de partner' te regelen bij je gemeente.
- Eventueel kun je je nu vast in schrijven voor een zwangerschapscursus.



Rond 20 weken

Je bent op de helft van je zwangerschap! Je baby is nu ongeveer 25cm en 320 gram.

Je baby neemt slokjes vruchtwater en plast dat ook weer uit.

- Deze controle wordt de 20 weken echo gedaan. Hierbij wordt je baby van top tot teen nagekeken.
- Indien nodig doen we een [glucosetolerantietest](#) bij je om te kijken of je zwangerschapsdiabetes hebt.



Volg ons op:



Rond 24 weken

Je baby is ongeveer 32cm en 560 gram.
Je buik is flink gegroeid. Af en toe kun je een harde buik hebben.

- Er wordt verteld wanneer je moet bellen. Onder andere bij minder leven voelen en zwangerschapsvergiftiging.
- We bespreken met je de voedingskeuze voor de baby. Lees alvast de folder over [borstvoeding](#) en [flesvoeding](#).
- Eventueel kun je starten met een [zwangerschapscursus](#).



Rond 27 weken

Je baby moet de beentjes al intrekken om nog in de baarmoeder te passen. De bewegingen van je baby worden steeds krachtiger en de oogjes kunnen nu ook knippen.
Je baby is nu ongeveer 34cm lang en 800 gram.

- Bij bepaalde bloedgroepen wordt er nog een keer bloed geprikt. [De 27 weken screening](#).
- Er wordt informatie gegeven over de [hielprik](#) en [gehoorscreening](#).



Rond 30 weken

Jij wordt steeds vergeetachtiger, terwijl je baby steeds intelligenter wordt.
Je baby is nu ongeveer 38cm lang en 1300 gram en heeft nu ook hoofdhaar.

- Als je voor de eerste keer zwanger bent, neemt de kraamzorg telefonisch contact met je op voor een intake bij je thuis.



Rond 32 weken

Je baby heeft nu een slaap en wakker ritme.
Je baby is nu ongeveer 40cm lang en 1800 gram.
Je draagt inmiddels een heel gewicht met je mee, met mogelijk kwaaltjes tot gevolg.

- Er wordt een echo gemaakt voor het bepalen van de groei van je baby.
- Je krijgt een formulier mee om bloed te prikken. Er wordt weer gekeken naar je hemoglobine (ijzer).
- Het is goed om je voor te gaan bereiden op de bevalling. Lees hiervoor de folder over [bevallen](#) en [pijnbestrijding](#). Je kunt ook een [geboorteplan](#) maken.



Volg ons op:



Rond 34 weken

Staat alles klaar?
Je baby is nu ongeveer 42 cm en 2250 gram.

- Er wordt verteld wanneer je moet bellen als je bevalling begint.
- Het geboorteplan wordt besproken.



Rond 36 weken

De laatste fase!
Geniet van je verlof en verwen jezelf!
Je baby is nu gemiddeld 45cm en 2900gram.

- Er wordt nogmaals een echo gemaakt voor het bepalen van de groei van je baby.
- Je bespreekt met je gynaecoloog de manier van bevallen. Bijvoorbeeld indien eerdere [keizersnede](#) of bij een [stuitligging](#).



Rond 38-39 weken

Je baby heeft reserves opgebouwd en mag geboren worden.

- De normale periode om spontaan te bevallen is tussen de 37 en 41 weken, de baby is dan klaar geboren te worden.



Bij 40 weken

Je kunt je baby bijna in je armen houden.
Slechts 3-5% van de baby's wordt op de uitgerekende datum geboren.
Wees trots op jezelf dat je zo iets moois hebt voortgebracht!

- Je krijgt uitleg over [serotiniteit](#); ofwel het overtijd raken en eventueel [inleiden van de bevalling](#).



Volg ons op:

