

# Denk mee, praat mee en doe mee voor een goede zwangerschapsbegeleiding

1

Zwanger? Neem direct contact op met een verloskundige



2

Bereid het gesprek met de verloskundige goed voor



3

Denk na over waar je wilt bevallen



4

Bespreek jouw geboortezorgplan



5

Regel de kraamzorg op tijd



6

Het consultatiebureau neemt contact met je op



# Denk mee, praat mee en doe mee voor een goede zwangerschapsbegeleiding



Zwanger? Neem direct contact op met een verloskundige

Zodra je zwanger bent, is het belangrijk dat je zo snel mogelijk een afspraak maakt met een verloskundige in jouw buurt.



Bereid het gesprek met de verloskundige goed voor

De verloskundige controleert regelmatig het verloop van je zwangerschap. Zij geeft informatie en jij kunt vragen stellen. Bereid het gesprek met de verloskundige goed voor. Soms zijn er redenen waarom je naar de gynaecoloog doorgestuurd wordt. De gynaecoloog en de verloskundige zijn samen verantwoordelijk voor de begeleiding van jouw zwangerschap en bevalling.



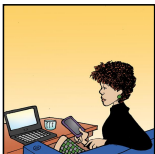
Denk na over waar je wilt bevallen

Als je zwangerschap zonder problemen verloopt, dan mag je zelf kiezen waar je wilt bevallen. Thuis, in het ziekenhuis of in het geboortecentrum. Het allerbelangrijkste is dat je een plek kiest waar jij je prettig voelt. Als je zelf kiest voor een bevalling in het ziekenhuis of het geboortecentrum dan zijn hier kosten aan verbonden. Het is goed dit alvast bij je verzekering na te vragen.



Bespreek jouw geboortezorgplan

In een geboortezorgplan beschrijf je jouw wensen rondom de bevalling. Samen met je verloskundige schrijf je jouw wensen op zodat iedereen weet wat jouw ideeën en wensen zijn. Bijvoorbeeld over pijnbestrijding. Tegelijkertijd is het een manier om met je partner over de bevalling te praten.



Regel de kraamzorg op tijd

De kraamzorg assisteert de verloskundige tijdens de bevalling. Ook ondersteunt ze jou en je partner in de eerste week na de bevalling. Regel de kraamzorg op tijd, in elk geval voor de 5e maand van je zwangerschap. Vraag je verloskundige met welke kraamzorgaanbieder zij samenwerkt. En vraag bij je zorgverzekering na met welke aanbieders zij een contract hebben afgesloten.



Het consultatiebureau neemt contact met je op

Na de kraamtijd komt het consultatiebureau uit jouw buurt langs. Samen bespreken jullie hoe de bevalling is verlopen. Ook maken jullie een afspraak voor de eerste controle van de baby. Het consultatiebureau geeft advies over verzorging en voeding, opvoeding en veiligheid. En zij zorgen ervoor dat de baby alle inentingen krijgt.