

midwives
sage-femmes

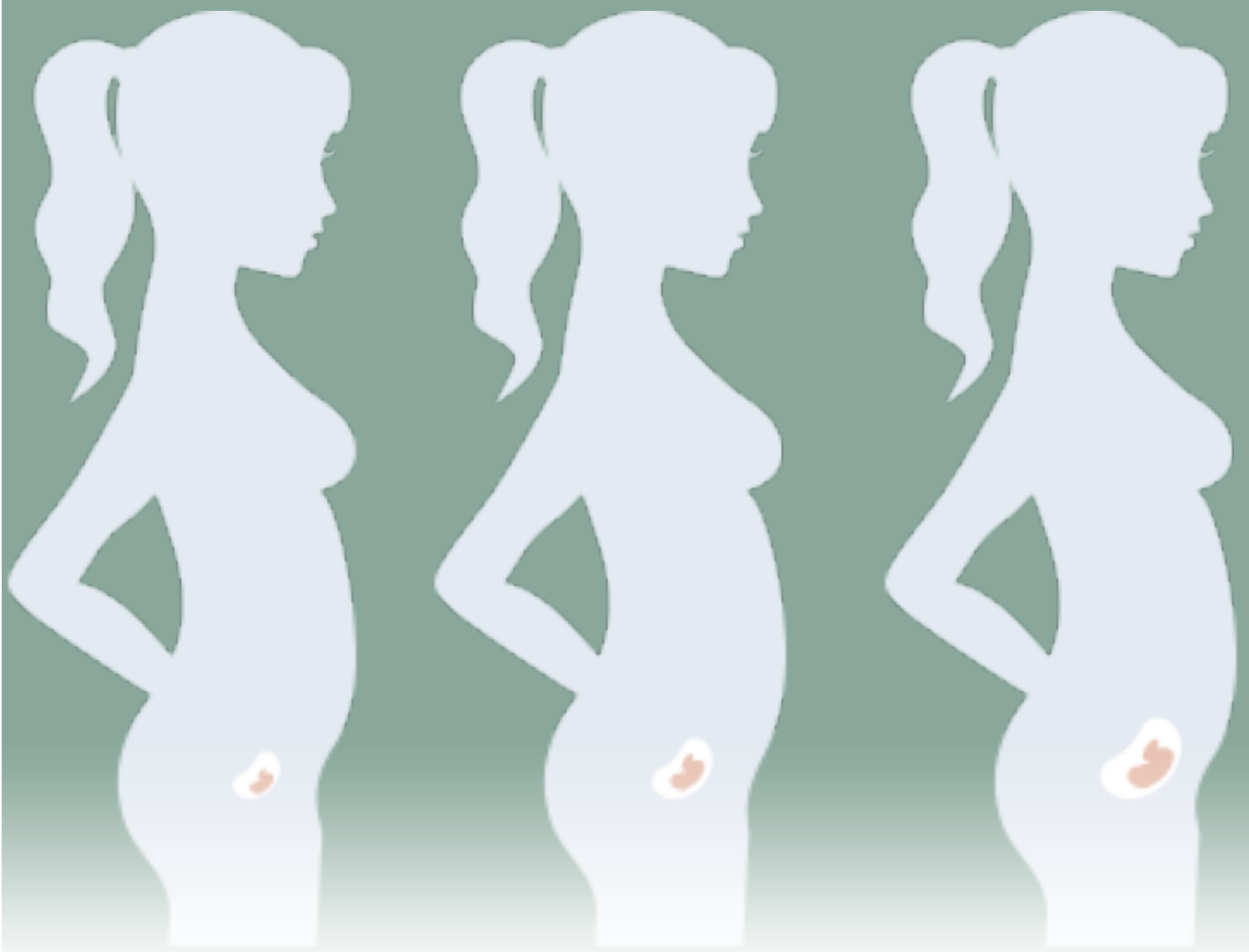


ostetrica
hebammen

VERLOSKUNDIGEN
101

ZWANGER

het eerste trimester



ONZE ZORG

Je bent zwanger, gefeliciteerd! Je gaat een bijzondere tijd tegemoet. Wij, een vast team van verloskundigen, zullen hierin naast jou (en je partner) staan. We ontzorgen je, luisteren naar je en denken met je mee. Zo stippelen we samen het pad uit wat jij nodig hebt om zo ontspannen mogelijk de zwangerschap, bevalling en kraamtijd te beleven. Door onze persoonlijke begeleiding bouwen we aan het vertrouwen dat je nodig hebt tijdens deze bijzondere en spannende tijd. Wij zien de zwangerschap en bevalling als een natuurlijk proces en geloven in de kracht van de vrouw. We beschermen dit natuurlijke proces maar zorgen juist ook voor tijdige signalering van symptomen die een voorbode zouden kunnen zijn van medische risico's.

Het is voor ons belangrijk dat elke vrouw op haar eigen manier kán en mág bevallen. Thuis of in het ziekenhuis, met of zonder pijnstilling, zoals jij het wenst. Ons doel is een veilige zwangerschap, bevalling en kraamtijd waar je tevreden op terug kan kijken en samen kijken we wat jij hiervoor nodig hebt.

HET 1E TRIMESTER

In het eerste trimester (van week 1 tot en met 12) groeit de bevruchte eicel uit tot een foetus van bijna 7 cm, waarin alle belangrijke organen en lichaamssystemen al op hun plaats zitten. Het hart en de bloedsomloop zullen gaan functioneren, botten en kraakbeen worden aangemaakt en zelfs de geslachtsorganen zijn al aanwezig. De basis van de hersenen en het ruggenmerg wordt gevormd, de zogenaamde neurale buis. Door foliumzuur (vit B11) te slikken maak je de kans op neurale buisdefecten zo klein mogelijk. Slik daarom elke dag 0,5mg foliumzuur tot en met de 10e week. Te koop bij de drogist of apotheek zonder recept.

Er gebeurt veel in je lichaam in het 1e trimester, geen wonder dat je je enorm moe kan voelen. Ook zijn veel vrouwen misselijk in het eerste trimester. Het helpt om vaak kleine beetjes te eten, voor het opstaan een cracker te eten en daarna rustig op te staan.

ECHO'S IN DE ZWANGERSCHAP

In het eerste trimester krijg je een termijnecho rond 10-12 weken. Ben je erg nieuwsgierig en wil je niet wachten op de termijnecho, dan kun je al vanaf 6 - 8 weken een eerste echo maken. Bij deze inwendige vroege echo wordt gekeken of het hartje klopt, of de zwangerschap zich op de goede plek in de baarmoeder bevindt en of er sprake is van een twee- of meerling.

Al je (pret) echo's kun je bij ons echocentrum Echo Amsterdam laten maken, 7 dagen per week en 3 avonden per week. Onze ervaren echoscopisten nemen ruim de tijd voor je om je baby mooi in beeld te brengen tijdens de echo en leggen alles uitgebreid aan je uit.

Verloskundige echo's
EchoAmsterdam
& Vrouwenklinik

Klik echoamsterdam.nl en plan online je eigen echo in!

het eerste trimester



4+ weken: Zwanger!

Gefeliciteerd, je bent zwanger en je hebt je bij ons aangemeld! Er komt veel op je af, wat mag je wel en niet eten? Hoe zit het met sporten? Wanneer krijg je je eerste echo? Wat moet je wanneer regelen? In onze nieuwsbrieven en op onze website kan je antwoorden vinden op je vragen. We zijn natuurlijk ook altijd bereikbaar als je bezorgd bent of vragen hebt. Vergeet je niet **dagelijks foliumzuur** te slikken?

6+ weken vroeg echo

Ben je erg nieuwsgierig en wil je niet wachten op de termijnecho, dan kun je al vanaf 6+ weken een vroeg echo laten maken (rond 7-8 weken is de echo betrouwbaarder dan bij 6 weken). Deze echo kost €50 en wordt soms vergoed door de verzekering, als je bijvoorbeeld eerder een miskraam hebt gehad.



8 - 9 weken

Eerste verloskundige afspraak

In deze weken heb je je eerste bezoek aan ons en ontmoet je één van onze verloskundigen. We bespreken wat je van onze zorg kan verwachten, stellen je vragen over eventuele eerdere zwangerschappen, erfelijke ziektes in jouw familie of in de familie van je partner, of één van jullie beiden medicijnen slikt en welke ziektes jullie hebben gehad. Daarnaast meten we de bloeddruk, bespreken we prenatale screening zoals de NIPT, regelzaken zoals het aanvragen van kraamzorg en is er uitgebreid tijd om al je vragen te beantwoorden.



10 - 11 weken Termijnecho

Bij de termijnecho wordt de precieze uitgerekende datum berekend op basis van de hoofd-stuit lengte van de foetus. Daarnaast wordt ook gekeken of het kindje zich goed ontwikkelt. Deze echo wordt vergoed door de verzekering. **To do:** na de termijnecho is het belangrijk kraamzorg aan te vragen. Er zijn veel verschillende kraambureau's waartussen je kan kiezen (bijv. De Kleine Amsterdammer, de Baker, Procare, Kraamvogel en nog vele anderen). Kies er eentje die je verzekering vergoed. Wens je de NIPT? Vraag deze dan na je termijnecho bij ons aan via info@verloskundigen101.nl



11+ weken Prenatale screening NIPT

Bij de Niet Invasieve Prenatale Test (NIPT) wordt er bloed bij je afgenomen. In jouw bloed zit ook een klein beetje DNA van de placenta. Zo kan er onderzocht worden of er een aanwijzing is voor down-, edwards- of patausyndroom. De test geeft bijna 100% zekerheid. Je kunt de NIPT laten doen vanaf 11 weken en bepaalt zelf of je de test wil laten uitvoeren. Van ons krijg je alle informatie die je nodig hebt om een keuze te kunnen maken. Zie ook deze [link](#). Bij het laboratorium in ons echocentrum kun je de NIPT laten afnemen. De aanvraag voor het standaard eerste trimester zwangeren bloedonderzoek (bloedgroep, resusfactor D en c, HIV, syfilis, Hepatitis B, hemoglobine en irregulaire erythrocyten antistoffen) hebben we digitaal naar het laboratorium gestuurd en kun je gelijktijdig laten afnemen. Je kunt tijdens de openingstijden binnenlopen.



13 weken echo

De 13 weken echo is een medisch onderzoek naar lichamelijke afwijkingen bij de baby. De 13 weken echo lijkt veel op de 20 weken echo. Bij beide onderzoeken wordt bekeken of er aanwijzingen zijn dat je kindje lichamelijke afwijkingen heeft. Lees [meer](#).



Gezonde lifestyle tijdens de zwangerschap

waar moet je op letten?



WATER

Probeer elke dag 1,5 - 2 liter water te drinken.

GROENTEN & FRUIT

Eet 200g groenten en 2 stuks fruit per dag. Varieer tussen de verschillende soorten en was ze goed.

EI

Zowel gebakken, (zacht) gekookt als rauw ei mag je eten. Een salmonella besmetting is zeldzaam en kan bovendien niet door de placenta bij de baby komen.

FOLIUMZUUR

Foliumzuur is vitamine B11. Het zit bijvoorbeeld ook in bananen, sinaasappelen, peulvruchten, gist, melk en groene bladgroenten. Toch heb je extra van deze vitamine nodig aangezien je het niet genoeg uit je voeding kan halen. Slik dagelijks 0,5mg t/m de tiende week.

KAAS

zachte kazen van gepasteuriseerde melk en alle harde kazen (bijv boerenkaas - cheddar - peccorino - manchego - parmezaanse kaas)

VITAMINE D

Vitamine D is nodig om calcium goed op te nemen uit de voeding. Je lichaam maakt zelf vitamine D aan door de zon. Calcium zorgt voor de opbouw en instandhouding van stevige botten en dat is tijdens de zwangerschap extra belangrijk voor jou en je baby. Het advies is om tijdens de zwangerschap 10 microgram extra vitamine D te nemen.

VIS

Je mag alle soorten vis eten en ook rauwe vis. Echter, koop rauwe vis vers altijd bij de viswinkel of sushi restaurant in plaats van bij de supermarkt en eet het dezelfde dag op.

Gezonde lifestyle tijdens de zwangerschap

waar moet je op letten?



ROKEN ALCOHOL DRUGS

RAUW ROOD VLEES

bijv. biefstuk - rosbief - ossenworst -
filet americain - carpaccio - tartaar

KAAS

rauwmelkse / au lait cru kaas
(uitsluitend zachte rauwmelkse kazen)
sommige schimmelkazen, zoals
camembert - brie - roquefort -
gorgonzola

VIS

Voorverpakte of gevacumeerde vis
niet eten, tenzij je het goed verhit.

VITAMINE A

Neem geen vitamine A-preparaten en eet niet
teveel leverproducten (zoals leverworst of
paté). Een boterham met leverworst per dag is
genoeg. Je krijgt genoeg vitamine A binnen
als je gevarieerd en gezond eet. Te veel
vitamine A kan schadelijk zijn voor je kindje.

CAFÉÏNE

koffie
thee (met theïne)
cola
max 1 kopje koffie per dag



CONTACT

Onze assistente is aanwezig van ma t/m vr van 09.00u - 14.00u voor het maken van afspraken, niet urgente vragen, zwangerschapsverklaringen e.d.:

020 - 47 000 67 (toets 2)

of stuur een email info@verloskundigen101.nl

Spreekuur maandag t/m vrijdag 09.00 - 17.00u
Ochtendspreekuur vanaf 08.00u
Avondspreekuur van 18.00u - 21.00u

VERLOSKUNDIGEN 101

Johannes Verhulststraat 101
1071 MX Amsterdam
www.verloskundigen101.nl
info@verloskundigen101.nl
020 - 47 000 67



**VERLOSKUNDIGEN
101**

BEREIKBAARHEID

Heb je rood bloedverlies, hoge koorts (>38,5), ernstige buikpijn of ben je ongerust, bel dan de **dienstdoende verloskundige**:

020 - 47 000 67 (toets 1)

Krijg je geen contact op de praktijk en heb je een niet spoedeisende, wel medische vraag die niet kan wachten? Bel dan gerust de dienstdoende verloskundige, bij voorkeur overdag. Je kunt je vraag ook mailen naar info@verloskundigen101.nl

ECHO AMSTERDAM

Ite Boeremastraat 1
1054 PP Amsterdam
www.echoamsterdam.nl
info@echoamsterdam.nl
020 - 61 66 990