



Gezond zwanger!



GGD
Rotterdam-
Rijnmond



SAMEN
GROEIEN
010



Praatplaten Gezond Zwanger en Ouderschap



1 Op weg naar gezonde zwangerschap



2 Waarover wil de cliënt in gesprek?



3 Voeding



4 Bewegen



5 Gezondheid



6 Sociaal netwerk



7 Praktische zaken



8 Ontspanning



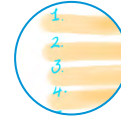
9 Contact maken



10 Opvoeden



11 Onvervulde kinderwens (optioneel)



12 Plan van aanpak (werkblad)



13 Regelzaken vóór en tijdens zwangerschap (werkblad)



14 Regelzaken na bevalling (werkblad)



1





2



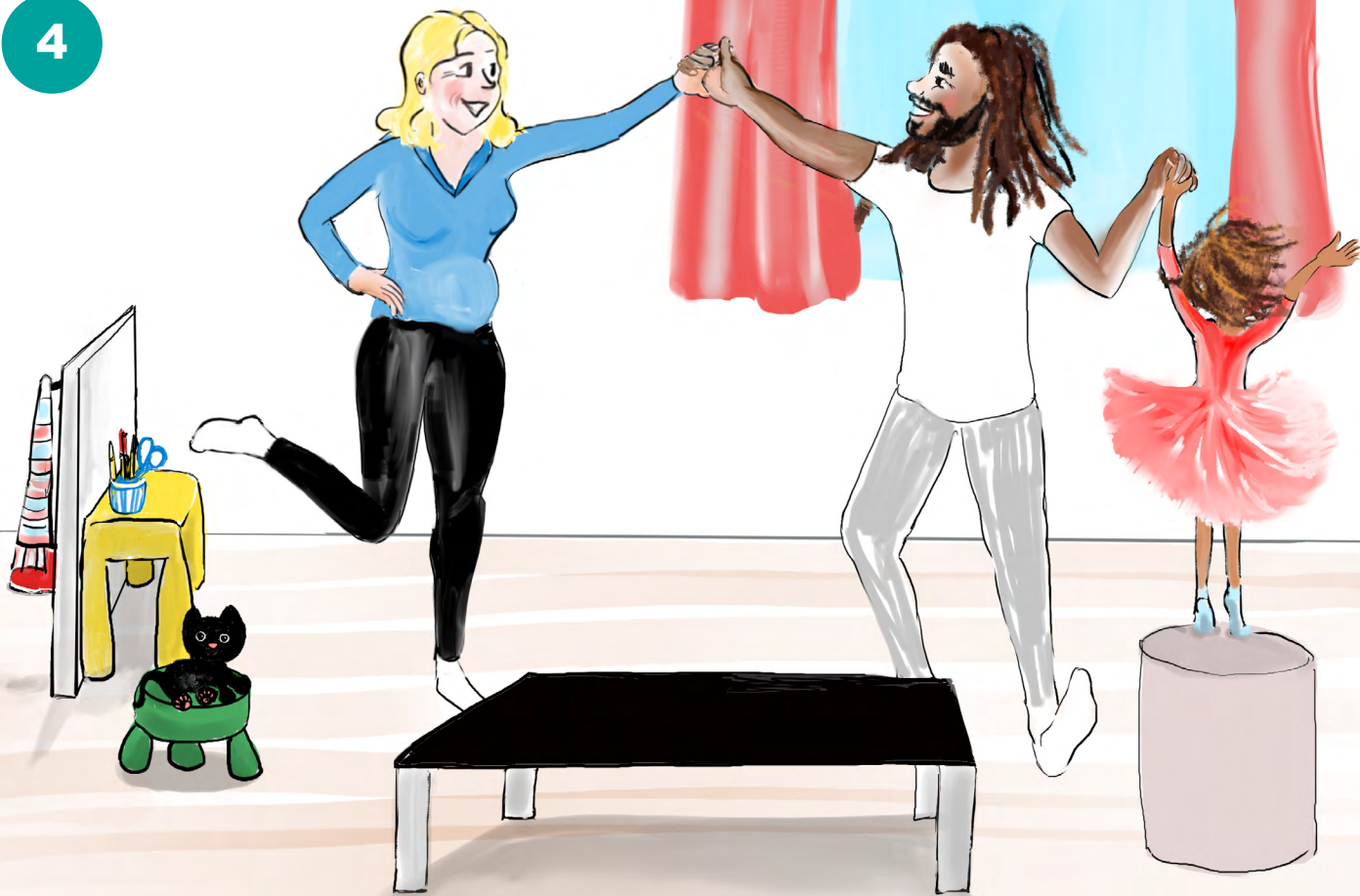


3





4





5





6





7





8









Mijn **doel** is: _____



Dit vind ik belangrijk omdat: _____

Ik wil mijn doel bereiken voor deze datum: _____

Ik ben **tevreden** met **elke** tussenstap. Dit zijn ze:



Tussenstap

Wil ik halen in de maand:

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |
| 4. | _____ | _____ |
| 5. | _____ | _____ |



13



Dit wil ik regelen voor de geboorte:



Foliumzuur slikken voor de zwangerschap. Tot 10 weken zwangerschap.



Babycamer inrichten.



Afspraak bij de verloskundige voor het preconceptieconsult en na de positieve zwangerschapstest.



Zwangerschapsgym/ -yoga



Kinderopvang nodig?! Schrijf vast in i.v.m. wachtlijsten.



Bespreken met verloskundige: ziekenhuis- of thuisbevalling?



Bij 8 weken zwanger kraamzorg regelen.



Bevallingsstas inpakken en klaarzetten



Bij 12 weken zwanger zorgverzekering (vrouw) checken: worden kosten bevalling en kraamzorg gedekt?



Erkenning van de ongeboren vrucht door de vader.



Babyspullen aanschaffen.



Komst van het kind kenbaar maken bij werkgever en verlof regelen. Denk aan zwangerschapsverlof, bevallingsverlof, geboorteverlof en ouderschapsverlof.



Zwanger?



0 maanden

12



14



Dit wil ik regelen na de geboorte:



Geboorteaangifte, binnen 3 dagen



Start anticonceptie?



Kinderbijslag aanvragen. Je krijgt een brief van de svb na geboorteaangifte.



.....



Kinderopvangtoeslag bij belastingdienst aanvragen.



Eventueel aanvragen:



Kind inschrijven bij huisarts, binnen 3 weken.



Kindgebondenbudget



Kind aanmelden bij zorgverzekering.



Eenoudertoeslag



Bezoek consultatiebureau, je krijgt hier bericht van.



Ouderschapsverlof



Hoera! Wij zijn ouders geworden!



Start werk, Kinderopvang?

0 weken

12

Colofon

Deze handleiding, de praatplaten en de vragenkaarten zijn gemaakt door het team Nu Niet Zwanger® van de GGD Rotterdam-Rijnmond. De informatiefolders voor mensen met een licht verstandelijke beperking werden gemaakt door dr. Marja W. Hodes van ASVZ. De makers ontwikkelden deze producten in samenwerking met deskundigen van de afdeling Verloskunde van het Erasmus MC, het team van Samen Groeien 010, verloskundigen, andere deskundigen op het gebied van gezonde zwangerschap, cliënten, professionals en de aandachtsfunctionarissen Nu Niet Zwanger® van diverse organisaties in Rotterdam. Deze publicatie is gemaakt voor hulp- en zorgverleners als vervolg op het gesprek over kinderwens (Nu Niet Zwanger®) en mag niet voor andere doeleinden gedupliceerd of gebruikt worden zonder toestemming van de makers.

Tekst: Meike van 't Hof, Marieke Biemans, Anne Huijgen, Eva Luiten, Agnita Heijkoop en Marlies Leenes

Illustraties: Jikke Kuiper illustraties

Deskundige input: dr. Hilmar Bijma en drs. Sushma Munshi, afd. Verloskunde Erasmus MC en dr. Marja W. Hodes, ASVZ

Redactie: Dieuwke de Vries en Meike van 't Hof

Communicatie: Dieuwke de Vries

Vormgeving: Oto9 Values-Driven Creativity

Financiering: Stevige Start Rotterdam

Met dank aan de cliënten, de deskundigen, de professionals en de aandachtsfunctionarissen Nu Niet Zwanger® in de regio Rotterdam-Rijnmond voor hun waardevolle input en aan Stevige Start voor het mogelijk maken.

