



Gezond zwanger!

# Vragenkaarten 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



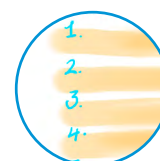
**9** Contact maken



**10** Opvoeden



**11** Onvervulde kinderwens (optioneel)



**12** Plan van aanpak (werkblad)



**13** Regelzaken vóór en tijdens zwangerschap (werkblad)



**14** Regelzaken na bevalling (werkblad)

# 1. Op weg naar gezonde zwangerschap



## Wat je kan zeggen over de tekening

Deze mensen hebben een bewuste keuze gemaakt om kinderen te krijgen. Zij gaan op weg om zich voor te bereiden op een gezonde zwangerschap. Jij vertelde dat je ook graag een kind wilt. Waar denk jij aan bij de voorbereiding op een gezonde zwangerschap? Wat valt je op in deze tekening?

## Voorbeeldvragen

- Zou je graag (meer) kinderen willen?
- Wat is volgens jou belangrijk voor een gezonde zwangerschap?
- Welke informatie heb jij al gekregen over een gezonde zwangerschap?
- Hoe belangrijk is een gezonde zwangerschap voor jou (en je partner)?
- Is voorbereiding voor een gezonde zwangerschap nodig denk je?
- Hoe lang van tevoren is dat nodig denk je? (Drie maanden, zie handleiding voor toelichting)
- Wat heb jij nodig om je goed voor te bereiden op een gezonde zwangerschap?
- Waar wil je graag meer over weten?
- Wat wil jij doen of veranderen voor een gezonde zwangerschap?

## Leeswijzer

Ga naar het overzicht van alle gespreksonderwerpen voor een gezonde zwangerschap en ouderschap [plaat 2](#).



## 2. Waarover wil de cliënt in gesprek?



### Wat je kan zeggen over de tekening

Je kunt verschillende dingen doen om je goed voor te bereiden op een gezonde zwangerschap en het ouderschap. Waar zou jij het over willen hebben? Wat wil je eerst bespreken?

### Leeswijzer

Ga naar de plaat waar de cliënt voor kiest.



## Wat je kan zeggen over de tekening

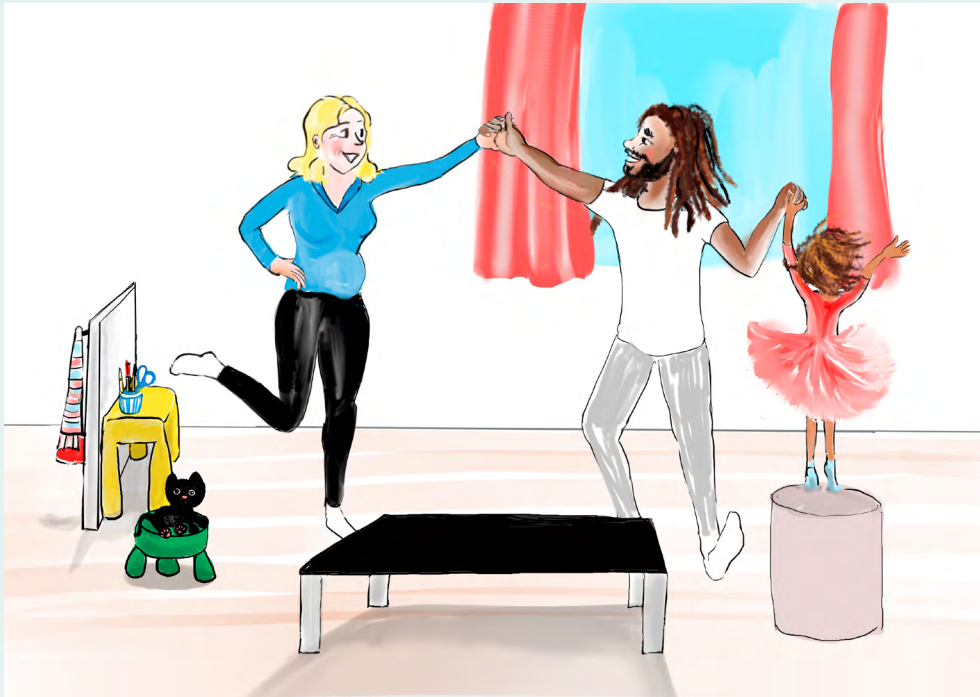
Je ziet hier mensen met elkaar eten. Ze eten op verschillende momenten van de dag. En ze proberen voldoende groente en fruit te eten. Hoe is dat bij jou? Wat herken je in jouw situatie?

## Voorbeeldvragen

- Wat eet jij graag?
- Hoe vaak per dag eet je ongeveer?
- Maak jij zelf je eten of bestel je liever?
- Wat eet je vandaag of morgen?
- Hoe belangrijk is het voor jou om gezond te eten?
- Wat is gezond eten voor jou?
- Welke informatie heb jij nodig om gezonde(re) keuzes te kunnen maken?
- Hoe vaak lukt het jou per week om gezond te eten?
- Wat maakt het lastig voor jou om gezond te eten?
- Welke voeding denk je dat belangrijk is voor een gezonde zwangerschap en de ontwikkeling van een gezond kind?
- Wat weet je over wat je beter niet kan eten voor en tijdens je zwangerschap?
- Wil je daar meer informatie over?
- Wat heb jij nodig om gezond(er) te gaan eten?

## Leeswijzer

- Ander gespreksonderwerp **plaat 2**, of ga door naar de volgende praatplaat.
- Plan van aanpak om gezond(er) te gaan eten **plaat 12**. Regelzaken voor en tijdens de zwangerschap **plaat 13**.
- Is er twijfel over het vervullen van de kinderwens op korte termijn? Ga dan naar de Kinderwenspraatplaten (Nu Niet Zwanger) **plaat 3**.



## Wat je kan zeggen over de tekening

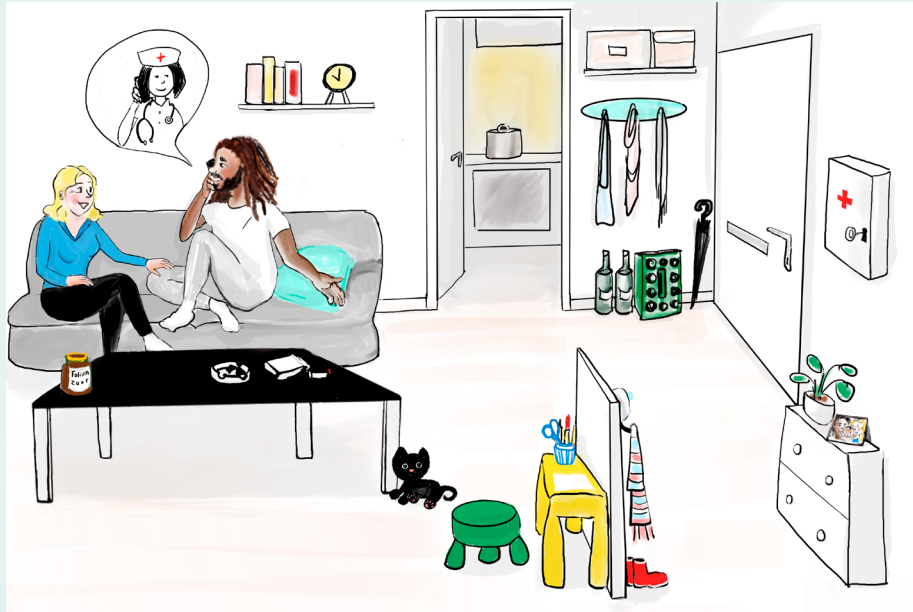
*Je ziet hier twee mensen dansend met een kind. Ze willen graag wat meer bewegen. Hou jij van dansen of beweeg jij liever op een andere manier?*

## Voorbeeldvragen

- Hou je van bewegen?
- Wat voor bewegingen doe jij op een dag?
- Hoe beweeg jij het liefst?
- Hoe vaak beweeg jij op een dag?
- Hoe lang beweeg jij op een dag?
- Wat maakt dat bewegen belangrijk is voor je gezondheid denk jij? Zowel voor je lichaam als je hoofd.
- Hoe is het voor jou om weinig te bewegen? (Indien van toepassing)
- Welke nadelen heeft weinig bewegen voor jou? (Indien van toepassing)
- Wat zou voor jou het voordeel zijn van (meer) bewegen?
- Wat zou voor jou een eerste stap zijn om (meer) te gaan bewegen?
- Een idee is om elke dag een paar minuten te gaan bewegen en dit steeds verder uit te breiden. Wat vind je daarvan?

## Leeswijzer

- Ander gespreksonderwerp [plaat 2](#), of ga door naar de volgende praatplaat.
- Plan van aanpak om meer te gaan bewegen [plaat 12](#)
- Regelzaken voor en tijdens de zwangerschap [plaat 13](#)
- Is er twijfel over het vervullen van de kinderwens op korte termijn? Ga dan naar de [Kinderwenspraatplaten](#) (Nu Niet Zwanger) [plaat 3](#)



## Wat je kan zeggen over de tekening

Je ziet hier mensen in gesprek over hun wens om zwanger te worden. Ze denken na over welke dingen ze kunnen veranderen voor een gezonde zwangerschap. En of ze daar misschien ook hulp bij nodig hebben. Je ziet ook dingen die niet zo goed zijn voor een gezonde zwangerschap. Hoe is jouw lichamelijke gezondheid en wat zou jij willen doen voor een gezonde zwangerschap? Herken je dingen uit je eigen leven op deze praatplaat? Zie ook de legendakaart.

## Voorbeeldvragen

- Wat draagt in jouw manier van leven bij aan een gezonde zwangerschap? En wat juist niet?
- Welke gewoonten hebben een goede invloed op zwangerschap?
- Wat wil je veranderen voor een gezonde zwangerschap?

### Foliumzuur

- Heb je wel eens gehoord van foliumzuur?
- Weet je waarom foliumzuur belangrijk is voor een gezonde zwangerschap?
- Wat weet jij al over het slikken van foliumzuur en hoe lang je dat moet doen?
- Hoe belangrijk vind jij het om foliumzuur te gaan slikken?
- Wat zijn voor jou redenen om dat wel/niet te gaan doen?
- Wanneer wil je starten met foliumzuur slikken?

### Medicijngebruik

- Welke medicijnen gebruik jij op dit moment?
- Weet jij of deze medicijnen van invloed kunnen zijn op een zwangerschap?
- Welke vragen heb jij hierover?

### Roken, alcohol, drugs

- Rook of vape je? Drink je alcohol? En gebruik je weleens drugs?
- Welke invloed kan dit volgens jou hebben op een zwangerschap?
- Welke voor- en nadelen heeft roken/ alcohol/ druggebruik voor jou?
- Wat kan het voor jou opleveren als je mindert of stopt? En wat doet het voor een gezonde zwangerschap?
- Wie of wat kan jou hierbij helpen?
- Wil je dat we een afspraak maken bij je (huis) arts of een verloskundige om jouw vragen te bespreken?

## Leeswijzer

- Ander gespreksonderwerp **plaat 2**, of ga door naar de volgende praatplaat.
- Plan van aanpak voor het slikken van foliumzuur en verbeteren gezondheid **plaat 12**
- Regelzaken voor en tijdens de zwangerschap **plaat 13**
- Is er twijfel over het vervullen van de kinderwens op korte termijn? Ga dan naar de Kinderwenspraatplaten (Nu Niet Zwanger) **plaat 3**







# 7. Praktische zaken



## Wat je kan zeggen over de tekening

Je ziet hier mensen die een kind krijgen. Ze denken na over de praktische dingen die ze moeten regelen, zoals geld, huis, spullen. Waar denk jij aan als je dit ziet? Zie ook de legendakaart.

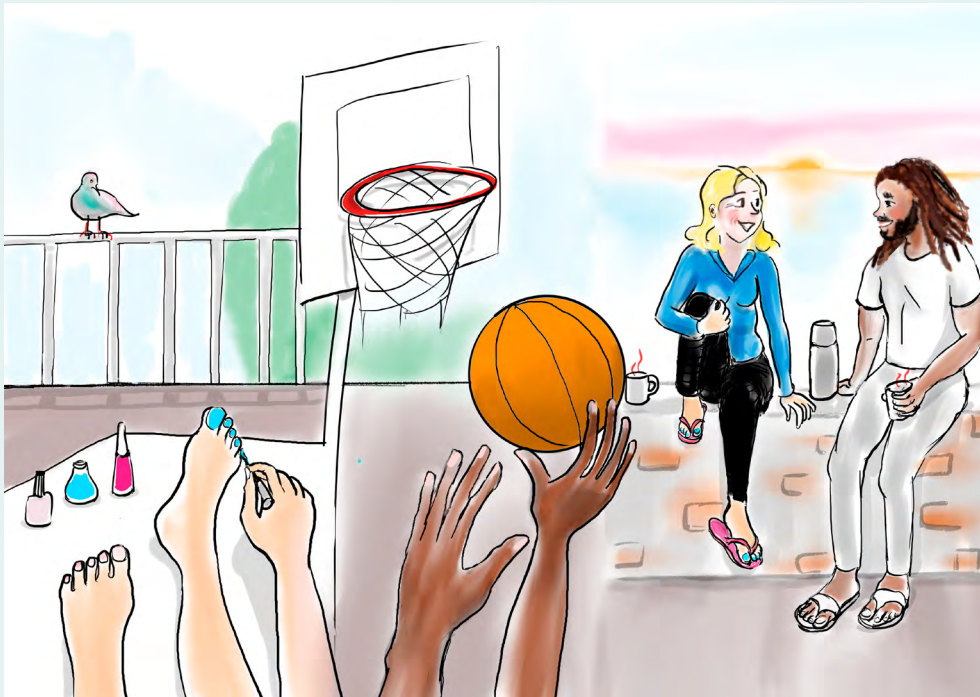
## Voorbeeldvragen

- Wat betekent de komst van (nog) een kind voor de ruimte in jullie huis?
- Is aanpassing van jullie huis nodig? Welke?
- Wat hebben jullie nodig om dit aan te kunnen passen?
- Hoe is je/ jullie financiële situatie op dit moment?
- Wat voor spullen heb je nodig voor de komst van je/ jullie kind?
- Hoeveel denk je dat dit gaat kosten?
- Welke kosten hebben jullie straks als de baby er is?
- Wat is er nodig om te zorgen dat jullie dit kunnen betalen?
- Hoe kom je in het ziekenhuis voor de bevalling, heb je vervoer?
- Heb je geld voor een taxi achter de hand of iemand in je netwerk met een auto die je kan brengen?
- Hoe zie jij jouw toekomst?
- Welke invloed heeft een kind op je/jullie opleiding of werk?
- Welke invloed heeft een kind op je/jullie plannen voor de toekomst?
- Wat heb je nodig om je toekomstplannen uit te gaan voeren?

## Leeswijzer

- Ander gespreksonderwerp **plaat 2**, of ga door naar de volgende praatplaat.
- Plan van aanpak voor het regelen van praktische zaken en financiën **plaat 12**
- Regelzaken voor en tijdens de zwangerschap **plaat 13**
- Is er twijfel over het vervullen van de kinderwens op korte termijn? Ga dan naar de Kinderwenspraatplaten (Nu Niet Zwanger) **plaat 3**

# 8. Ontspanning



## Wat je kan zeggen over de tekening

Ontspanning is zeer belangrijk, zeker als je veel stress hebt. Het helpt om even je hoofd leeg te maken. Je ziet hier verschillende dingen die mensen kunnen doen om even te ontspannen. Hoe kom jij tot rust? Wanneer voel jij je ontspannen?

## Voorbeeldvragen

- Wat betekent (nog) een kind voor jouw/ jullie vrije tijd?
- Hoe zorg jij dat je ook nog steeds iets voor jezelf kan doen?
- Wanneer kun je even rust nemen en ontspannen?
- Wanneer heb jij stress?
- Wat geeft jou stress?
- Hoe zorg jij nu voor ontspanning?
- Hoe wil jij dat doen als je kind er is?
- Hoe zorgen jullie voor tijd voor elkaar als er een kind is?
- Wat zou je aan de dingen die stress geven kunnen doen?
- Wie of wat kan je daarbij helpen?
- Hoe kunnen jullie elkaar wat tijd en ruimte geven om te ontspannen?
- Hoe kunnen jullie dit doen als jullie niet samenwonen?

## Leeswijzer

- Ander gespreksonderwerp **plaat 2**, of ga door naar de volgende praatplaat.
- Plan van aanpak om momenten van ontspanning te creëren **plaat 12**
- Regelzaken voor en tijdens de zwangerschap **plaat 13**
- Is er twijfel over het vervullen van de kinderwens op korte termijn? Ga dan naar de Kinderwenspraatplaten (Nu Niet Zwanger) **plaat 3**

# 9. Contact maken



## Wat je kan zeggen over de tekening

*Je ziet hier mensen die aan het wandelen zijn en lachen naar hun kind.*

*Ze maken contact met hun kind door te spelen en te lachen.*

*Is het belangrijk om contact te maken denk je en hoe zou jij dat doen?*

*Waar denk jij aan als je deze tekening ziet? Wat valt je op?*

## Voorbeeldvragen

- Wat denk je dat een kind nodig heeft om gezond op te groeien?
- Contact is belangrijk voor je kind. Wat weet jij hier al over?
- Waarom is contact maken met je kind belangrijk denk je?
- Hoe zou jij contact maken met je kind?
- Welke leuke dingen kun je met je kind gaan doen? (Bijvoorbeeld spelen, voorlezen, zingen)
- Hoe zou je tijd maken voor je kind?
- Wat zou je anders doen om hier tijd voor te maken? (Bijvoorbeeld minder “schermtijd”; mobiel, tablet, tv)
- Wat zou jij doen als je kind huilt?
- Hoe zou je tijdens de zwangerschap al contact kunnen maken met je kind?
- Wat kan jij doen om te zorgen dat je kind zich veilig bij jou voelt?
- Waar heb je hulp bij nodig?

## Leeswijzer

- Ander gespreksonderwerp [plaat 2](#), of ga door naar de volgende praatplaat.
- Plan van aanpak om tijd vrij te maken voor het contact maken met het kind en te bedenken op welke manieren dit kan [plaat 12](#)
- Regelzaken voor en tijdens de zwangerschap [plaat 13](#)
- Is er twijfel over het vervullen van de kinderwens op korte termijn? Ga dan naar de [Kinderwenspraatplaten](#) (Nu Niet Zwanger) [plaat 3](#)



## Wat je kan zeggen over de tekening

Je ziet hier een vader die wat wanhopig kijkt en een huilend kind op de grond in de supermarkt. Wat is hier aan de hand denk jij? Wat zou jij doen in zo'n situatie?

## Voorbeeldvragen

- Wat voor ouder zou je willen zijn?
- Hoe was het vroeger bij jou thuis?
- Wie heeft jou verzorgd en opgevoed?
- Waren er nog meer mensen betrokken bij jouw opvoeding?
- Wat vond je fijn in jouw opvoeding en wat vond je minder leuk?
- Wat zou jij in de opvoeding van jouw kind hetzelfde doen als jouw ouder(s)/ verzorger(s)?
- Wat zou je anders willen doen bij jouw kind?
- Hoe zou jij omgaan met een moeilijke situatie, als je kind bijvoorbeeld niet wil luisteren?
- Wie of wat kan je helpen bij de opvoeding?
- Hoe kunnen jullie als ouders elkaar hierbij helpen en steunen?
- Hoe zorg je ervoor dat je ook aandacht hebt voor de andere kinderen?
- (Stel) jullie zijn niet meer bij elkaar; welke afspraken kunnen jullie maken over de zorg voor jullie kind(eren)?
- Hoe zou het voor je zijn als je niet zelf voor je kind kan zorgen?

## Leeswijzer

- Ander gespreksonderwerp **plaat 2**, of ga door naar de volgende praatplaat.
- Plan van aanpak om meer kennis en vaardigheden over opvoeden te krijgen **plaat 12**
- Regelzaken voor en tijdens de zwangerschap **plaat 13**
- Is er twijfel over het vervullen van de kinderwens op korte termijn? Ga dan naar de Kinderwenspraatplaten (Nu Niet Zwanger) **plaat 3**



# 11. Onvervulde kinderwens (optioneel)



## Wat je kan zeggen over de tekening

*Deze mensen hebben verdriet omdat ze een kinderwens hebben, maar het niet lukt om deze wens te vervullen. Wat zie en voel jij bij deze plaat? Herken je iets in jouw situatie?*

## Voorbeeldvragen

- Welke betekenis heeft het krijgen van kinderen voor jou?
- Was het krijgen van kinderen voor jou al van jongs af aan een wens?
- Wat betekent het voor jou als je kinderwens niet vervuld wordt?
- Wat heb jij nodig om hiermee om te kunnen gaan?
- Hoe zie je jouw toekomst als je geen kinderen kan krijgen?
- Wat zou helpen om dit gemis te verminderen?
- Wat heb je nodig om hiermee om te kunnen gaan?
- Wat zou je in de toekomst graag willen doen?
- Wat kan je helpen om nieuwe doelen te maken?


## Leeswijzer

- Is er twijfel over het vervullen van de kinderwens op korte termijn? Ga dan naar de [Kinderwenspraatplaten](#) (Nu Niet Zwanger) **plaat 3**
- Bij besluit niet aan de kinderwens te voldoen, is het bespreken wat nodig is om onbedoelde zwangerschap te voorkomen zinvol. Gebruik hiervoor de [Kinderwenspraatplaten](#) (Nu Niet Zwanger) vanaf **plaat 4**
- Ander gespreksonderwerp **plaat 2**, of ga door naar de volgende praatplaat.
- Plan van aanpak voor andere toekomstplannen **plaat 12**
- Als er behoefte is aan meer duidelijkheid over de (medische) mogelijkheden is een afspraak bij de huisarts en eventueel verwijzing nodig.


# 12. Plan van aanpak (werkblad)




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. _____	_____



## Wat je kan zeggen over de tekening

Je wilt iets veranderen in je leven voor een gezonde(re) zwangerschap. Het werkt dan goed om een doel te hebben en op te schrijven. En dan kijk je welke stappen nodig zijn om dit doel te behalen. Je kunt deze praatplaat voor elk doel dat je hebt invullen (per doel één werkblad). Schrijf daarbij de tussenstappen op om je doel te behalen.

## Voorbeeldvragen

- Wat wil jij veranderen voor een gezonde zwangerschap?
- Welk doel wil je behalen? Bijvoorbeeld meer bewegen, vaker ontspannen en stoppen met roken.
- Welke voordelen heeft dit doel voor jou? En voor je kind?
- Hoe belangrijk is het voor jou om dit doel te behalen?
- Hoeveel tijd heb je nodig om dit doel te behalen?
- Welke tussenstappen kan je bedenken om je doel te behalen?
- Welke stap wil je als eerste zetten?
- Zijn er nog meer doelen die je wil behalen?

## Leeswijzer

- Ander gespreksonderwerp **plaat 2**, of ga door naar de volgende praatplaat.
- Regelzaken voor en tijdens de zwangerschap **plaat 13**
- Is er twijfel over het vervullen van de kinderwens op korte termijn? Ga dan naar de Kinderwenspraatplaten (Nu Niet Zwanger) **plaat 3**

# 13. Regelzaken vóór en tijdens zwangerschap (werkblad)



Dit wil ik regelen voor de geboorte:

Foliumzuur slikken voor de zwangerschap. Tot 10 weken zwangerschap.	<input type="radio"/>	Babykamer inrichten.	<input type="radio"/>
Afspraak bij de verloskundige voor het preconceceptieconsult en na de positieve zwangerschapstest.	<input type="radio"/>	Zwangerschapsgym/ -yoga	<input type="radio"/>
Kinderopvang nodig?! Schrijf vast in i.v.m. wachttijsten.	<input type="radio"/>	Bespreken met verloskundige: ziekenhuis- of thuisbevalling?	<input type="radio"/>
Bij 8 weken zwanger kraamzorg regelen.	<input type="radio"/>	Bevallingstas inpakken en klaarzetten	<input type="radio"/>
Bij 12 weken zwanger zorgverzekering (vrouw) checken: worden kosten bevalling en kraamzorg gedekt?	<input type="radio"/>	Erkenning van de ongeboren vrucht door de vader.	<input type="radio"/>
Babyspullen aanschaffen.	<input type="radio"/>	Komst van het kind kenbaar maken bij werkgever en verlof regelen. Denk aan zwangerschapsverlof, bevallingsverlof, geboorteverlof en ouderschapsverlof.	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>	.....	<input type="radio"/>

maanden 12

## Wat je kan zeggen over de tekening

Een handig lijstje van dingen die je moet regelen vóór en tijdens de zwangerschap.

## Voorbeeldvragen

- Welke regelzaken van dit lijstje gelden voor jou/ jullie?
- Welke regelzaken zijn er nog meer nodig voor jou/ jullie?
- Bij welke regelzaken heb je hulp nodig?
- Wie kan jou daarbij helpen?
- Waar kun jij dit lijstje ophangen of bewaren?
- Wanneer wil je (partner) starten met het slikken van foliumzuur?
- Wil je alvast een afspraak maken bij de verloskundige?
- Wanneer wil je deze regelzaken gaan doen?
- Wat zou je nu vast willen regelen?
- Wat wil je later doen? (Vul eventueel de tijdlijn in)

## Leeswijzer

- Ander gespreksonderwerp **plaat 2**, of ga door naar de volgende praatplaat.
- Plan van aanpak voor regelzaken voor en tijdens de zwangerschap **plaat 12**
- Regelzaken na bevalling **plaat 14**
- Is er twijfel over het vervullen van de kinderwens op korte termijn? Ga dan naar de Kinderwenspraatplaten (Nu Niet Zwanger) **plaat 3**

# 14. Regelzaken na bevalling (werkblad)



Dit wil ik regelen na de geboorte:

Geboorteangifte, binnen 3 dagen	<input type="radio"/>	Start anticonceptie? <input type="radio"/>
Kinderbijslag aanvragen. Je krijgt een brief van de SVB na geboorteangifte.	<input type="radio"/>	..... <input type="radio"/>
Kinderopvangtoeslag bij belastingdienst aanvragen.	<input type="radio"/>	Eventueel aanvragen:
Kind inschrijven bij huisarts, binnen 3 weken.	<input type="radio"/>	Kindgebondenbudget <input type="radio"/>
Kind aanmelden bij zorgverzekering.	<input type="radio"/>	Eenoudertoeslag <input type="radio"/>
Bezoek consultatiebureau, je krijgt hier bericht van.	<input type="radio"/>	Ouderschapsverlof <input type="radio"/>

*Start werk, Kinderopvang?*

*Hoera! Wij zijn ouders geworden!*

0 weken ..... 12

## Wat je kan zeggen over de tekening

Een handig lijstje van dingen die je moet regelen na de bevalling.

## Voorbeeldvragen

- Welke regelzaken van dit lijstje gelden voor jou/ jullie?
- Welke regelzaken zijn er nog meer nodig voor jou/ jullie?
- Waar kun jij dit lijstje ophangen of bewaren?
- Bij welke regelzaken heb je hulp nodig?
- Wie kan jou daarbij helpen?
- Wanneer wil je deze regelzaken gaan doen? (vul eventueel de tijdlijn in)

## Leeswijzer

- Ander gespreksonderwerp **plaat 2**
- Plan van aanpak voor regelzaken na de bevalling **plaat 12**
- Is er twijfel over het vervullen van de kinderwens op korte termijn? Ga dan naar de Kinderwenspraatplaten (Nu Niet Zwanger) **plaat 3**



# 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 samenspraak 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

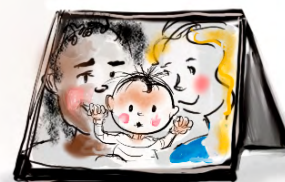
**Redactie:** Dieuwke de Vries en Meike van 't Hof

**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.



Ouders



Zwanger

