WAT WIL JE BESPREKEN MET JE ZORGVERLENER?

Hier kan je belangrijke vragen of opmerkingen opschrijven als herinnering voor je volgende afspraak met je zorgverlener(s).

Dit project wordt mogelijk gemaakt door: ZonMw, Erasmus MC Sophia Kinderziekenhuis, Gemeente Rotterdam, NU NIET ZWANGER®, CJG Rijnmond, Tilburg University, Tranzo, Hogeschool Rotterdam, Kenniscentrum Zorginnovatie, Regionaal Consortium Zwangerschap & Geboorte, ASVZ Mogelijkheden in beperkingen

© Dit is een uitgave van Samen Groeien 010, H.E. Ernst-Smelt, S.C. Raghoenath-Munshi, H.J.M. van Heijningen-Tousain, H.H. Bijma en het Ouderpanel Samen Groeien 010 (januari 2025).

BELANGRIJKE ONDERWERPEN OM TE BESPREKEN

VÓÓR, TIJDENS EN NA DE ZWANGERSCHAP

FOLIUMZUUR EN VITAMINE D

GEZONDE VOEDING

GEZOND GEWICHT

BEWEGEN

ROKEN, ALCOHOL EN DRUGS

CHRONISCHE ZIEKTES

MEDICIJNGEBRUIK

STRESS

PSYCHISCHE GEZONDHEID

STEUN VAN MENSEN OM JE HEEN

SAMEN GROEIEN 010

BELANGRIJKE ONDERWERPEN OM TE BESPREKEN VÓÓR, TIJDENS EN NA DE ZWANGERSCHAP

SAMEN GROEIEN 010

FOLIUMZUUR EN VITAMINE D

- Gebruik je foliumzuur en vitamine D?
- Weet je waar dit voor nodig is?
- Lukt het je om foliumzuur en vitamine D te kopen?

GEZONDE VOEDING

- Lukt het je om dagelijks 2 stuks fruit en 5 opschep-lepels groente te eten?
- Lukt het je om voldoende water te drinken?

GEZOND GEWICHT (BMI)

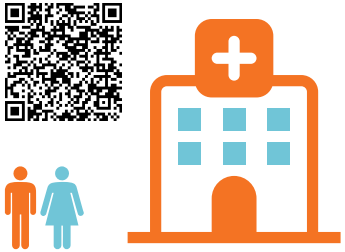
- Ben je bewust bezig met je gewicht?
- Wat heb je nodig om met je gewicht aan de slag te gaan?

BEWEGEN

- Lukt het je om iedere dag 30 minuten te bewegen, bijv. fietsen of stevig wandelen?
- Hoe vaak ga je naar buiten (met je kind)?
- Wat heb je nodig om meer te bewegen?

CHRONISCHE ZIEKTES

- Ben je bij een specialist of huisarts onder behandeling?
- Heb je je kinderwens of zwangerschap besproken met je specialist of huisarts?



MEDICIJN-GEBRUIK

- Gebruik je op dit moment medicijnen?
- Wie schrijft de medicijnen voor?
- Heb je je kinderwens of zwangerschap met hem/haar besproken?

PSYCHISCHE GEZONDHEID

- Ervaar je psychische klachten?
- Heb je in het verleden psychische klachten en/of een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?
- Heb je hier hulp bij nodig?

STRESS

- Hoe zorg je voor ontspanning?
- Maak je je zorgen over geld, huisvesting of werk?
- Ervaar je nu veel of ernstige stress?
- Hoe ga je hiermee om?
- Kan je bij iemand terecht als het je teveel wordt?

STEUN IN JE EIGEN OMGEVING

- Heb je mensen in je omgeving die er voor je zijn wanneer dat nodig is?
- Is deze steun voldoende voor, tijdens en na de zwangerschap?

ROKEN, DRUGS EN ALCOHOL

- Rook je en/of gebruik je alcohol of drugs?
- Weet je waarom het belangrijk is te stoppen?
- Vind je het lastig om te stoppen?