

## Zwanger, en nu?

Gefeliciteerd! Je bent zwanger, maar hoe gaat het nu verder?

- Leef zo gezond mogelijk; in de eerste weken van je zwangerschap worden al de belangrijkste organen aangelegd zoals de hersenen, zenuwstelsel, hart en bloedvaten.
- Ga door met het gebruiken van foliumzuur (of multivitaminen voor zwangere vrouwen).
- Zorg voor voldoende zonlicht en buitenlicht om zodoende je Vitamine D op peil te houden, vooral vrouwen met een donkere huid hebben snel een vitamine D-tekort.
- Kijk op de site voor het Voedingscentrum en download de ZwangerHap app, en blijf je gezonde verstand en je zintuigen gebruiken.
- Als je utrogestan gebruikt, ga je daarmee door tot aan de eerste echo.
- De eerste echo plannen we op het Centrum voor kinderwens rond 7-8 weken zwangerschap. Dat is hetzelfde als 5-6 weken na de inseminatie of na de punctie. Bij deze duur van de zwangerschap verwachten we goed te kunnen zien of het hartje klopt. Eerder is dat vaak nog niet goed duidelijk.
- Bij zwangerschappen na IUI, IVF/ICSI of cryo wordt de uitgerekende datum vastgesteld aan de hand van de datum van de inseminatie of de punctie.
- Mocht je veel bloedverlies (als tijdens een hevige menstruatie) of buikpijn (waarvoor paracetamol niet helpt) hebben, neem dan contact met ons op. Als dit in beperkte mate is dan kan dat via e-consult, maar heb je hevig bloedverlies of hevige pijn, bel dan met ons spoednummer.
- Als de eerste echo goed is, dragen we de zorg rond de zwangerschap over aan de verloskundige. Kijk alvast eens bij welke verloskundigenpraktijk jullie verder zouden willen, dan sturen wij na de echo daar de gegevens naartoe.
- De verloskundigenpraktijk zal met jullie een afspraak maken voor een termijn echo en een intakegesprek. Zij zullen ook de counseling over prenatale diagnostiek doen.
- Zou je ons te zijner tijd willen laten weten via een e-consult hoe de zwangerschap is verlopen?

We wensen jullie veel geluk!

Team Centrum voor kinderwens Dijklander Ziekenhuis