



in opsterland

Gepubliceerd op Opsterland 25-06-2019 05:28 (<https://www.vraagwijzeropsterland.nl>)

[Kies een thema](#) > [Jeugd en gezin](#) > [Zwanger](#) > Zwanger worden, zwanger zijn

Wilt u weten of u zwanger bent?

Met een zwangerschapstest kunt u vaststellen of u zwanger bent of niet. Een zwangerschapstest bestaat uit een staafje met een kleurenindicator. Als het staafje in de urine gedoopt is, is na 3 tot 5 minuten het resultaat af te lezen. De test reageert op het HCG-hormoon, dat al snel in de cellen van de placenta wordt aangemaakt en via de bloedbaan in de urine terechtkomt.

Het is ook mogelijk om bij de huisarts een urine- of bloedproef te laten doen.

Bent u zwanger?

Maak een afspraak met uw huisarts of een verloskundige. De huisarts of verloskundige praat met u over uw lichamelijke conditie en eventuele erfelijke aandoeningen. Ook wordt een echo gemaakt om te zien hoe lang u zwanger bent.

De verloskundige begeleidt u tijdens de hele zwangerschap en helpt u ook bij de bevalling. Heeft u vragen? Bel uw verloskundige.

Bent u ongewenst zwanger? Ook dan kunt u terecht bij de huisarts of verloskundige. Kijk ook op de websites van Fiom en Siriz voor informatie en advies.

Wilt u na de bevalling (weer) aan het werk? Denk dan al tijdens uw zwangerschap na over zorg en opvang. Er zijn verschillende soorten kinderopvang, bijvoorbeeld via gastouders of een kinderdagverblijf. Schrijf uw kind op tijd in, als het kan al tijdens uw zwangerschap.

Wilt u andere zwangeren of opvoeders van jonge kinderen ontmoeten?

Verloskundigenpraktijk De Nieuwkomer organiseert 2 keer per jaar een Zwangerencafé.

Verloskundigenpraktijk Bloesem organiseert elke 6 weken een Mamacafé. Kijk op de websites voor meer informatie.

Echocentrum Nij Smellinghe

www.nijsmellinghe.nl/echocentrum

Verloskundigenpraktijk Bloesem

Burgemeester Selhorststraat 12

8401 PA Gorredijk

[06 46 10 26 29](tel:0646102629)

info@verloskundegorredijk.nl

www.bloesemverloskundigen.nl

Verloskundigenpraktijk De Nieuwkomer

Wetterkant 3

8401 GC Gorredijk

[06 45 51 05 90](tel:0645510590)

info@verloskundigendenieuwkomer.nl

www.verloskundigendenieuwkomer.nl

Fiom

Specialist bij ongewenste zwangerschap en afstammingsvragen.

[088 126 49 00](tel:0881264900)

www.fiom.nl

Siriz - ongewenste zwangerschap

www.siriz.nl/ongewenstezwangerschap

Wanneer gaat u naar een verloskundige of gynaecoloog?

Een verloskundige of gynaecoloog is een specialist die u kan begeleiden in of naar een (gewenste) zwangerschap. In geval van een duidelijk verhoogd risico begeleidt een gynaecoloog u.

Wanneer u zwanger bent, houdt de verloskundige of gynaecoloog tijdens de duur van de zwangerschap de gezondheid van moeder en baby in de gaten. Vanaf de 8e tot 12e week in de zwangerschap is het tijd voor een eerste bezoek. De verloskundige of gynaecoloog stelt dan veel vragen aan u (en uw partner). Ook wordt de bloeddruk van de aanstaande moeder gemeten en de termijnecho ingepland. Hij of zij bekijkt de baarmoeder nauwkeurig door een echo en kan daarna de zwangerschap(sduur) bevestigen.

Er zijn 2 verloskundigenpraktijken in de gemeente Opsterland: verloskundigenpraktijk De

Nieuwkomer en verloskundigenpraktijk Bloesem.

Verloskundigenpraktijk Bloesem

Burgemeester Selhorststraat 12

8401 PA Gorredijk

[06 46 10 26 29](tel:0646102629)

info@verloskundegorredijk.nl

www.bloesemverloskundigen.nl

Verloskundigenpraktijk De Nieuwkomer

Wetterkant 3

8401 GC Gorredijk

[06 45 51 05 90](tel:0645510590)

info@verloskundigendenieuwkomer.nl

www.verloskundigendenieuwkomer.nl

Wilt u weten wat u moet doen om uw zwangerschap goed te laten verlopen?

Probeer tijdens uw zwangerschap meer tijd voor uzelf te nemen, te ontspannen en te bewegen. Verder is het belangrijk dat u gezond en gevarieerd eet. Sommige producten kunnen schadelijk zijn voor uzelf of voor uw baby. Lees op de website van het Voedingscentrum wat u tijdens de zwangerschap beter niet kunt nemen. Ook is eten voor 2 niet nodig als u zwanger bent.

Let tijdens uw zwangerschap er extra op dat u:

- foliumzuur en vitamine D slikt.
- zuinig met zout en kruidenthee bent.
- maximaal 1 koffie of energiedrank per dag drinkt.
- maximaal 1 boterham per dag leverworst of leverpaté eet.
- alert bent op besmettingsgevaar door groenten, rauw vlees, rauwe melk en kazen met de vermelding "au lait cru". Pas op met kant en klare rauwkost, was alle groenten en verhit tijdens het koken of bakken uw eten goed.
- geen alcohol of drugs gebruikt.
- niet afvalt. Bij afvallen komen er afvalstoffen in het lichaam. Dit is voor de ontwikkeling van uw kindje niet goed.
- handschoenen aantrekt als u in de tuin werkt.
- de kattenbak door iemand anders laat verschonen of draag tijdens deze klus handschoenen.

Voedingscentrum - gezond eten tijdens de zwangerschap

www.voedingscentrum.nl/gezond-eten

Voedingscentrum - wat wel/niet eten tijdens de zwangerschap

www.voedingscentrum.nl/wat-kan-ik-wel-en-niet-eten

Vraagwijzer Opsterland is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Opsterland](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

[Over Vraagwijzer Opsterland](#)
