

ZWANGERSCHAPSPLAN

Naam patiënt: _____ Naam verpleegkundige: _____
 Geboortedatum: _____ Telefoonnummer: _____
 Telefoonnummer: _____ Naam psychiater: _____
 Adres: _____

A terme datum: _____

Stressfactoren:	Beschermende factoren:
<p><i>Voorbeelden van stress (voor en tijdens de zwangerschap)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Angst voor de bevalling - Twijfel over opvoedkundige kwaliteiten - Problemen met (schoon)familie - Angst voor een terugval - Herinneringen aan (traumatisch) verleden - Zorgen om oudere kinderen - Angst voor toename van psychische klachten - Denk ook aan problemen rondom huisvesting, werk, financiën - 	<p><i>Voorbeelden van beschermende factoren</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rust nemen door te wandelen, douchen of te lezen - Afleiding door - Activiteiten waar ik normaal gesproken plezier aan beleef zoals; - Gesprek met partner - Bellen met een vriendin - Contact met behandelaar - Medicatie - Ontspanningsoefeningen doen

Fase	Weergave van gedrag/risico's	Eventuele acties/door wie
<p>zwangerschap</p>	<p><i>Bespreken met partner/psychiater/verpleegkundig specialist</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Medicatie 2. Voorbereiden van de kinderkamer en babyspullen 3. Controle van het kindje 4. Slaappatroon tijdens de zwangerschap 5. Voorbereiding bevalling (thuis/ziekenhuis) 6. Aanvragen verlengde kraamzorg 7. Overige voorbereidingen bevalling 8. Middelengebruik 9. Mogelijkheid Deeltijd "Zwanger en Dan?" 10. Afspraken met (schoon)familie 11. Signalen van verergering van psychiatrische klachten: <ul style="list-style-type: none"> - Gevoel van gejaagdheid, onrust. - Erg vermoeid zijn. - Meer emotioneel zijn. - Snel prikkelbaar. - Toename van piekeren, doemdenken, moeite met inslapen. 	<p><i>Voorbeelden van mogelijke acties/afspraken</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Indien medicatiegebruik; naam, dosering en continuering gedurende de zwangerschap ja/nee; wat bij ontregeling; bij lithiumgebruik afspraak maken rondom bevalling 2. Bijna klaar, alleen nog goed inrichten uiterlijk in week 30 klaar 3. Jongen of meisje, zodat ik mij daarop kan voorbereiden. Controle bij verloskundige/gynaecoloog. Extra controles vanwege... 4. Als mijn slaappatroon veranderd naar < 6 uur per nacht dan slaapmedicatie overwegen en bespreken met 5. Poliklinische bevalling, ik bezoek de voorlichtingsavond 6. In het gesprek met de kraamzorg besproken ik kies voor wel/geen verlenging omdat... 7. Bezoek afdeling twee maanden voor de bevalling om de gewenste zorg door te spreken. 8. Ik gebruik wel/geen middelen Bij gebruik specificeren welk middel, hoeveelheid en acties om gebruik te stoppen 9. Neem hieraan geen deel, tenzij... (moment bepaal ik zelf) 10. Samen met mijn partner bespreken we dat ... met ... 11. Acties <ol style="list-style-type: none"> a. Wat kan ik zelf doen b. Wat kan een ander doen c. Wanneer gaan we hulp inzetten 12. Passende acties...

Bevalling	<p><i>Bespreken met partner/psychiater/verpleegkundig specialist</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie is er wel/niet bij de bevalling, 2. Aanwezigheid personeel ziekenhuis/thuis 3. Inleiden of niet 4. Pijnbestrijding 5. Zorg in het ziekenhuis; personeel 6. Zorg in het ziekenhuis; omgeving 7. Zorg voor de (evt.) oudere kinderen 8. Denk ook aan Zorg voor de baby, bezoek direct na de bevalling en contact met lactatie deskundige 9. Is er een bevalplan gemaakt 	<p><i>Voorbeelden van mogelijke acties/afspraken</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alleen partner 2. Alleen het personeel dat medisch noodzakelijk aanwezig moet zijn. Geen stagiaires, coassistenten e.d. 3. In overleg met de gynaecoloog wordt besloten op basis van het klachtenpatroon tijdens de zwangerschap of de bevalling al dan niet wordt ingeleid. 4. Ik kies wel/niet voor pijnbestrijding, zie ook bevalplan 5. Zoveel mogelijk continuïteit van personeel, bij aanvang van de diensten graag voorstellen van personeel, ik wil graag/niet weten wat men gaat doen 6. Zorg dragen voor een rustige omgeving liefst een eenpersoonskamer 7. .. logeert bij ..., vooraf bespreken met familie 8. Contact lactatiedeskundige, indien nodig, afspraken over bezoek direct na de bevalling maken 9. Ja samen met verloskundige gedaan.
Post partum	<p><i>Bespreken met partner/psychiater/verpleegkundig specialist</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Medicatie 2. Kraamtijd wie komt wanneer op bezoek en hoelang 3. Borstvoeding 4. Zorg voor het kind 5. Extra begeleiding ter monitoring 6. Hechting met het kindje 7. Zorg voor eerste kind 8. Mogelijkheid e-module 'de Roze wolk' 9. Signalen waaruit blijkt dat het niet goed gaat: <ol style="list-style-type: none"> a. Geen gevoel hebben voor het kindje b. Gevoelens van somberheid c. Slecht of onrustig slapen d. Achterdochtig e. Angst f. Trauma's zijn prominenter aanwezig g. Teruggetrokken en stil zijn 10. Gezinsplanning 11. Denk ook aan ingrijpende gebeurtenissen in de PP-periode 	<p><i>Voorbeelden van mogelijke acties/afspraken</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Indien medicatiegebruik; naam, dosering en continuering gedurende de borstvoeding ja/nee; wat bij ontregeling 2. Met directe familie vooraf bespreken hoe vaak, hoe lang en met hoeveel mensen maximaal op bezoek gekomen kan worden. Bericht over geboorte een paar dagen uitstellen voor vrienden en kennissen en vooraf afspreken hoeveel mensen per dag op bezoek komen. 3. Nee, vanwege start medicatie direct na de bevalling 4. Als ik zelf de zorg niet aan kan nemen .. het over. Samen kunnen we terugvallen op .. 5. Direct na de bevalling contact, het liefste een huisbezoek, daarna op indicatie tot drie maanden post partum 6. Als ik of mijn partner merk dat de hechting niet goed verloopt kiezen we voor de ouder/baby interventie 7. Ik wil voor .. blijvend aandacht houden, lukt het niet dan bespreken met partner hoe hem/haar op te vangen 8. Als ik merk dat ik somberder word kies ik voor deze online module. 9. Acties; <ol style="list-style-type: none"> a. Wat kan ik zelf doen b. Wat kan een ander doen c. Wanneer gaan we hulp inzetten 10. Bespreken (mogelijke) verdere gezinsuitbreiding, anticonceptie en eventueel gewenste begeleiding tijdens de volgende zwangerschap. 11.

Ruimte voor belangrijke telefoonnummers, adressen en personen:

- **Huisarts:** Naam en noodnummer
- **Verloskundige:** Verloskundigenpraktijk naam/telefoonnummer van de praktijk en naam van de verloskundige
- **Ziekenhuis (afdeling gynaecologie);** Naam/telefoonnummer ziekenhuis en naam gynaecoloog
- **Naasten:** Naam/telefoonnummers van belangrijke personen waar je op terug kunt vallen in geval van nood

Waar is plan aanwezig: aangeven bij wie het plan aanwezig is. (Advies bij alle genoemde personen).

Patiënt	[X]	Huisarts	[X]
Verpleegkundige	[X]	Ziekenhuis	[X]
Naasten (relatie en naam)[X]		Crisisdienst	[X]
Verloskundige	[X]		