

**Eerste bezoek aan de polikliniek
Verloskunde**
Extra informatie

Binnenkort heeft u een eerste afspraak op het “nieuw zwanger plein” van de polikliniek Verloskunde. Hier leest u meer informatie over dit bezoek.

Het nieuw zwanger plein

Uw eerste afspraak is op het “nieuw zwanger plein”. In ongeveer twee uur bezoekt u verschillende stations:

- U krijgt een echo.
- We maken uw medische patiënten dossier aan.
- U krijgt een behandelend gynaecoloog.
- U bezoekt het spreekuur van Gezond Zwanger, het verpleegkundig spreekuur en spreekuur van research.
- Meestal krijgt u ook een bloedonderzoek.

We proberen tijdens uw eerste bezoek aan de Verloskunde zoveel mogelijk uw vervolgbezoeken te plannen. Ook leggen we u het beleid rondom uw zwangerschap uit. Hiermee bedoelen we de begeleiding van iemand die zwanger is, zoals afspraken, mogelijke opname en bevalling.

Tijdens de rest van uw zwangerschap houdt u dezelfde behandelend gynaecoloog. Hij of zij is uw hoofd-behandelaar. Uw behandelend gynaecoloog heeft leiding over het team zorgverleners dat u tijdens uw zwangerschap ziet. Dit betekent dat u uw gynaecoloog niet bij elke vervolgspraak ziet. Het team zorgverleners bestaat uit een klinisch verloskundige, arts of arts in opleiding tot gynaecoloog. We plannen zoveel mogelijk vervolgspraken bij een vast team.

Vorbereiding op uw afspraak

Vooraf aan uw eerste bezoek aan het “nieuw zwanger plein” moet u een paar dingen voorbereiden:

- Lees vooraf aan uw eerste afspraak de informatie in '[Spreekuur Gezond Zwanger](#)' en 'Periconceptie Cohort Rotterdam (predict studie)'.
- Registreer uw gegevens in '[Mijn Erasmus MC](#)'.

Spreekuur Gezond Zwanger

Op de afdeling Verloskunde en Gynaecologie geven we u extra zorg. We adviseren u over en helpen met gezonde voeding en een gezonde leefstijl. Gezonde voeding- en levensstijl spelen namelijk een belangrijke rol bij vruchtbaarheid, hoe de zwangerschap verloopt en de gezondheid van de baby. Tijdens het spreekuur Gezond Zwanger kunnen we u hierbij helpen. Meer informatie over Gezond Zwanger leest u in '[Spreekuur Gezond Zwanger](#)'.

Voor een goede begeleiding vanaf de zwangerschapswens en tijdens uw zwangerschap, vragen wij u om u voor te bereiden op het spreekuur Gezond Zwanger. Vul daarom online vragenlijsten in. Deze voorbereiding is noodzakelijk om uw doorlooptijd op het nieuwplein zo kort mogelijk te houden.



Online Slimmer Zwanger coachings-programma

U ontvangt een mail van mijnleefstijlzorg.nl. Deze mail ontvangt u minimaal een week voor uw afspraak op het spreekuur Gezond Zwanger. In de mail staan instructies en activatiecodes, zodat u zich kunt aanmelden voor het Slimmer Zwanger coachings-programma. Heeft u de mail niet ontvangen? En staat hij ook niet in uw spambox? Vraag dan de activatiecode op bij polikliniek.gezondzwanger@erasmusmc.nl. Zet in de mail uw naam, geboortedatum en datum van uw afspraak bij Gezond Zwanger.

Aanmelden bij Slimmer Zwanger coachings-programma

Om u aan te melden bij Slimmer Zwanger gaat u naar de website www.slimmerzwanger.nl:

1. Klik op het icoon 'Registreren'.
2. Vul uw persoonlijke gegevens en de activatiecode in.
3. U kunt kiezen voor een Nederlandse en Engelse versie. Voor beide versies ontvangt u een activatiecode tijdens het aanmelden.
4. Accepteer de gebruikersvoorwaarden, controleer uw gegevens en klik op het icoon 'Opsturen'.
5. In uw mailbox ontvang u een link. Via deze link kunt u uw abonnement activeren.
6. Nu kunt u de online vragenlijsten invullen. Met deze vragenlijst krijgen wij inzicht in hoe gezond u leeft. U kunt ook uw partner registreren.
7. Als u de vragenlijst heeft ingevuld, komt u op een resultatenpagina. Print dit overzicht en neem dit mee naar het spreekuur. U kunt het overzicht ook mailen naar polikliniek.gezondzwanger@erasmusmc.nl. Zet in de mail uw naam, geboortedatum en datum van uw afspraak bij Gezond Zwanger.

Online vragenlijst Zwanger Wijzer

Ga naar het online programma [ZwangerWijzer](http://ZwangerWijzer.nl). Hier kunt u samen met uw partner een andere online vragenlijst invullen. Met deze vragenlijst kunnen we risicofactoren voor de zwangerschap vaststellen. Print ook van deze vragenlijst de resultatenpagina en neem het overzicht mee naar het spreekuur Gezond Zwanger. U kunt ook het overzicht mailen naar polikliniek.gezondzwanger@erasmusmc.nl. Zet in de mail uw naam, geboortedatum en datum van uw afspraak bij Gezond Zwanger.

Predict studie

U kunt samen met uw partner mee doen aan de predict studie. In deze studie doen wij onderzoek naar de invloed van bepaalde factoren op de zwangerschap. Bij factoren kunt u denken aan omgevingsfactoren (zoals voeding, leefstijl en ziekten) en erfelijke factoren. Op verschillende momenten moet u een vragenlijst invullen en krijgt u een echo-onderzoek. Wilt u zich aanmelden? Neem dan contact op via de predict-telefoon (06 81 17 76 05) of mail naar predictstudie@erasmusmc.nl. We zijn bereikbaar op maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 12.00. Meer informatie over de predict studie leest u in '[predict studie](#)'.



