

Inhoud

Klik in de inhoudsopgave op het invulschema dat je wilt gebruiken.
Je wordt automatisch naar het juiste invulschema geleid.

Bezoek aan arts, gynaecoloog of andere zorgverlener	2
Bezoek aan de verloskundige	5
Vervolg zwangerschapscursus	8
Vitaliteitsecho (vanaf ongeveer 7 weken zwangerschap)	10
Termijnecho (meestal tussen de 10e en 12e week van de zwangerschap)	12
De 13-wekenecho (tussen 12+3 en 14+3 weken zwangerschap)	14
Geslachtsbepalingsecho (vanaf ongeveer 14 - 16 weken zwangerschap)	16
20-wekenecho – Je baby uitgebreid bekeken	18
Groei-echo (meestal tussen de 30 en 34 weken zwangerschap)	20
Placenta-echo (rond 32 weken zwangerschap)	22
Pretecho - Even samen genieten	24

Bezoek aan arts, gynaecoloog of andere zorgverlener

Vandaag had je een vervolgspraak bij de arts, gynaecoloog of een andere zorgverlener. Tijdens deze afspraak werd gekeken hoe het met je gaat sinds het vorige bezoek en welke vervolgstappen eventueel nodig zijn. Misschien werden uitslagen besproken, onderzoeken gedaan of nieuwe afspraken gemaakt.

Met dit invulschema kun je na iedere afspraak vastleggen wat er is besproken, welke informatie je hebt gekregen en hoe je het bezoek hebt ervaren. Zo ontstaat een persoonlijk overzicht dat je later rustig kunt teruglezen.

Gebruik dit invulschema na iedere vervolgspraak. Kies de vragen die passen bij jouw situatie.

*

Noteer de datum

*

Waar vond de afspraak plaats?

- Bij welke arts, gynaecoloog of andere zorgverlener had je een afspraak?
- Wat is zijn of haar functie?
- Was je al eerder op deze locatie geweest?
- Hoe ervaaarde je de omgeving, de wachtruimte en de sfeer?
- Had je eerder contact met deze zorgverlener?
- Voelde je je op je gemak? Waarom wel of niet?

*

Waarom had je deze afspraak?

- Was het een controle, vervolgspraak of second opinion?
- Welke klachten, vragen of zorgen had je vooraf?
- Zijn er sinds de vorige afspraak veranderingen geweest?
- Wat hoopte je dat deze afspraak zou opleveren?

*

Hoe heb je je voorbereid?

- Had je vooraf vragen opgeschreven?
- Heb je informatie opgezocht over je klachten of behandeling?
- Heb je documenten, uitslagen of een medicatieoverzicht meegenomen?
- Waren er onderwerpen die je zeker wilde bespreken?

*

Ging er iemand met je mee?

- Wie was dat?
- Waarom wilde je iemand meenemen?
- Hoe heb je de aanwezigheid van deze persoon ervaren?
- Heeft deze persoon vragen gesteld of aantekeningen gemaakt?

*

Hoe voelde je je vóór de afspraak?

- Was je zenuwachtig, gespannen, onzeker of juist rustig?
- Waar maakte je je zorgen over?
- Waren er uitslagen of onderzoeken waar je tegenop zag?
- Had je bepaalde verwachtingen van het gesprek?

*

Hoe verliep de afspraak?

- Kreeg je voldoende tijd om je verhaal te vertellen?
- Luisterde de zorgverlener aandachtig naar je?
- Voelde je je gehoord en serieus genomen?
- Werden medische termen duidelijk uitgelegd?
- Wat vond je prettig aan het gesprek?
- Wat vond je minder prettig?

*

Zijn er onderzoeken gedaan?

- Welke onderzoeken zijn uitgevoerd?
- Waarom waren deze onderzoeken nodig?
- Werd vooraf uitgelegd wat er ging gebeuren?
- Ging het om een lichamelijk onderzoek, een echo, scan of een ander onderzoek?
- Hoe heb je het onderzoek ervaren?
- Was het pijnlijk, ongemakkelijk of spannend?
- Waren er onverwachte dingen tijdens het onderzoek?

*

Zijn er uitslagen besproken?

- Welke uitslagen zijn besproken?
- Kreeg je de uitslag direct of later?
- Werd duidelijk uitgelegd wat de uitslag betekent?
- Was de uitslag zoals je had verwacht?
- Hoe voelde je je toen je de uitslag hoorde?
- Hoe reageerden de mensen die bij je waren?

*

Zijn er beelden gemaakt?

- Zijn er echo's, scans, röntgenfoto's of andere beelden gemaakt?
- Waarom werden deze gemaakt?
- Kreeg je de beelden te zien?
- Werd uitgelegd wat erop te zien was?
- Heb je een afdruk, kopie of digitale versie meegekregen?
- Welke indruk maakten deze beelden op je?

*

Heb je al je vragen kunnen stellen?

- Welke vragen heb je gesteld?
- Welke antwoorden kreeg je?
- Zijn er vragen onbeantwoord gebleven?
- Zijn er nieuwe vragen ontstaan?
- Moet je zelf nog informatie opzoeken of navragen?

*

Welke adviezen of afspraken zijn er gemaakt?

- Is er een diagnose gesteld of bevestigd?
- Welk advies kreeg je?
- Zijn er veranderingen in je medicatie voorgesteld?
- Heb je leefstijladviezen gekregen?
- Welke behandelmogelijkheden zijn besproken?
- Had je voldoende inspraak bij de keuzes?
- Voelde je je voldoende geïnformeerd?

*

Zijn er vervolgafspraken gepland?

- Wanneer is de volgende afspraak?
- Wat gaat er dan gebeuren?
- Zijn er nog onderzoeken gepland?
- Moet je je ergens op voorbereiden?
- Zijn er dingen waar je thuis op moet letten?

*

Hoe kijk je terug op dit bezoek?

- Wat ging goed?
- Wat had beter gekund?
- Voelde je je gehoord, gezien en gerespecteerd?
- Heeft deze afspraak je gerustgesteld?
- Of heeft de afspraak juist nieuwe zorgen of vragen opgeroepen?
- Welke emoties heb je tijdens of na de afspraak ervaren?
- Wat is je het meest bijgebleven?

*

Is er nog iets dat je wilt vastleggen?

- Zijn er opvallende gebeurtenissen geweest?
- Heb je folders, documenten of adviezen meegekregen?
- Zijn er afspraken gemaakt met andere zorgverleners?

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Maak, als dat mogelijk is, foto's van de locatie, de wachtruimte, de onderzoeksruimte of de gebruikte apparatuur.
- Voeg ook foto's toe van echo's, scans, röntgenfoto's of andere beelden die je hebt meegekregen.
- Juist deze foto's kunnen later helpen om terug te kijken op deze afspraak en de weg die je hebt afgelegd.

Bezoek aan de verloskundige

Vandaag ben je weer bij de verloskundige geweest. Tijdens deze afspraak wordt gekeken hoe het met jou en je baby gaat en krijg je de gelegenheid om vragen te stellen over je zwangerschap. Iedere controle is weer anders en brengt nieuwe informatie, ervaringen en aandachtspunten met zich mee.

Door deze afspraken vast te leggen, creëer je een waardevolle herinnering aan je zwangerschap. Later kun je teruglezen hoe deze bijzondere periode stap voor stap is verlopen.

Gebruik dit invulschema na iedere afspraak bij de verloskundige.

Kies de vragen die passen bij jouw situatie.

*

Datum en zwangerschapsduur

- Op welke datum was de afspraak?
- Hoeveel weken zwanger ben je nu?

*

Hoe voelde je je vóór de afspraak?

- Keek je uit naar deze controle?
- Was je nieuwsgierig, ontspannen of juist gespannen?
- Waar was je het meest benieuwd naar?
- Hoe voelde je je onderweg naar de verloskundige?

*

Wie was de verloskundige?

- Wat is zijn of haar naam?
- Was dit dezelfde verloskundige als de vorige keer?
- Hoe heb je het contact ervaren?
- Voelde je je gehoord en op je gemak?

*

Wat is er tijdens de afspraak besproken?

Niet ieder onderwerp komt tijdens elke afspraak aan bod.

Kies de onderwerpen die voor jouw bezoek van toepassing zijn.

*

Groei en ontwikkeling van je baby

- Wat werd er verteld over de groei en ontwikkeling van je baby?
- Denk aan lengte, gewicht, bewegingen, ligging of indalen.
- Loopt alles volgens verwachting?

*

Grootte van je baarmoeder

- Hoeveel centimeter werd er gemeten?
- Hoe ervaar je het dat je buik steeds verder groeit?
- Merk je veranderingen aan je lichaam?

*

Ligging van je baby

- Hoe ligt je baby op dit moment?
- Merk je zelf hoe je baby ligt?
- Waaraan merk je dat?

*

Bewegingen van je baby

- Was je baby tijdens de controle veel of juist weinig aan het bewegen?
- Merk je thuis veranderingen in het beweegpatroon?

*

Het hartje

- Mochten jullie weer naar het hartje luisteren?
- Hoe vond je het om de hartslag te horen?
- Was dit anders dan bij eerdere afspraken?

Tip: Maak eventueel een geluidsopname en voeg deze toe aan je boek.

*

Echo (indien van toepassing)

- Werd er een echo gemaakt?
- Wat was er op de echo te zien?
- Wat vertelde de verloskundige hierover?
- Kon je zelf dingen herkennen?

Tip: Bewaar de echofoto's of maak een foto of filmpje van het echoapparaat.

*

Zijn er controles uitgevoerd?

*

Bloeddruk

- Werd je bloeddruk gemeten?
- Hoe was je bloeddruk?
- Waren er bijzonderheden?

*

Gewicht

- Werd je gewogen?
- Wil je je gewicht of gewichtstoename vastleggen?
- Hoe voel je je bij de veranderingen van je lichaam tijdens de zwangerschap?

*

Waren er bijzonderheden?

- Is gesproken over een extra echo of aanvullend onderzoek?
- Denk aan de NIPT, nekploommeting, glucosetest of bloedonderzoek.
- Moet je eerder terugkomen voor controle?
- Zijn er andere belangrijke zaken besproken?

*

Heb je uitslagen gekregen?

- Van welk onderzoek?
- Wat was de uitslag?
- Wat werd hierover verteld?
- Wat deed deze uitslag met jou?

*

Welke adviezen heb je gekregen?

- Ging het over voeding, rust, beweging of leefstijl?
- Kun je je vinden in deze adviezen?
- Zijn er dingen die je lastig vindt?

*

Welke voorbereidingen zijn besproken?

- Hebben jullie gesproken over:
- kraamzorg;
- erkenning van je baby;
- aanmelden bij de zorgverzekering;
- een geboorteplan;
- zwangerschapscursus, yoga of zwangerschapsgym;
- andere voorbereidingen op de bevalling?

*

Heb je zelf nog vragen gesteld?

- Welke vragen had je?
- Zijn deze voldoende beantwoord?
- Wat is je het meest bijgebleven van deze afspraak?
- Met welk gevoel ging je naar huis?
- Voelde je je gerustgesteld, blij, opgelucht of misschien juist onzeker?
- Wat neem je mee uit deze afspraak?
- Wil je nog iets vastleggen over deze dag?
- Is er iets bijzonders gebeurd?
- Welke herinnering wil je bewaren?

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Maak foto's van de verschillende bezoeken aan de verloskundige, de echo's, je groeiende buik of andere bijzondere momenten.
- Samen vertellen deze foto's het verhaal van jouw zwangerschap.

Vervolg zwangerschapscursus

Vandaag heb je weer een les van je zwangerschapscursus gevolgd. Iedere bijeenkomst brengt nieuwe informatie, oefeningen, inzichten en ontmoetingen met zich mee. Door na afloop stil te staan bij wat je hebt geleerd en ervaren, creëer je een waardevolle herinnering aan deze bijzondere periode.

Gebruik dit invulschema na iedere les van je zwangerschapscursus.

Kies de vragen die passen bij jouw situatie.

*

Datum

- Op welke datum was de les?
- Welke zwangerschapscursus heb je gevolgd? (Als je meerdere cursussen volgt.)
- De hoeveelste bijeenkomst was dit?

*

Hoe voelde je je vóór de les?

- Had je zin om naar de cursus te gaan?
- Hoe voelde je je voordat de les begon?
- Ging je alleen of samen met iemand?
- Waren er veel deelnemers aanwezig?

*

Hoe verliep de les?

- Welke onderwerpen zijn besproken?
- Welke oefeningen of opdrachten hebben jullie gedaan?
- Hoe heb je deze ervaren?
- Hoe was de sfeer in de groep?
- Voelde je je op je gemak?
- Ging de les snel voorbij of juist niet?

*

Wat heb je vandaag geleerd?

- Heb je iets nieuws geleerd of gehoord?
- Welke informatie vond je het meest waardevol?
- Was er iets dat je verraste?
- Heeft deze les je geholpen om je beter voor te bereiden op de bevalling of de periode daarna?
- Zijn er onderwerpen waarover je graag meer wilt weten?

*

Contact met andere deelnemers

- Heb je nieuwe mensen leren kennen?
- Met wie had je vandaag contact?
- Welke gesprekken zijn je bijgebleven?
- Hebben jullie ervaringen, tips of adviezen met elkaar gedeeld?
- Welke tips of ervaringen vond je waardevol?

*

Na afloop van de les

- Ben je direct naar huis gegaan of nog even gebleven?
- Heb je nog nagepraat met andere deelnemers?
- Heb je thuis over de les gesproken met je partner, familie of vrienden?
- Welke onderwerpen hebben jullie besproken?

*

Hoe kijk je terug op deze les?

- Hoe voel je je na afloop?
- Denk aan: ontspannen, enthousiast, voldaan, moe of misschien juist onzeker.
- Wat neem je mee uit deze bijeenkomst?
- Zijn er vragen beantwoord of juist nieuwe vragen ontstaan?
- Waar kijk je naar uit bij de volgende les?

*

Wil je nog iets vastleggen?

- Was er een bijzonder moment dat je wilt onthouden?
- Is er iets dat veel indruk op je maakte?

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Maak, als dat mag, foto's of filmpjes tijdens de les.

Ze vormen een mooie herinnering aan de voorbereiding op de komst van jullie baby.

Vitaliteitsecho (vanaf ongeveer 7 weken zwangerschap)

Tijdens de vitaliteitsecho wordt gekeken of de zwangerschap zich in de baarmoeder bevindt, of er sprake is van een eenling- of meerlingzwangerschap en of het hartje van je baby klopt. Ook wordt een eerste inschatting gemaakt van de zwangerschapsduur.

Bij een zwangerschap van minder dan tien weken wordt de echo meestal eerst via de buik gemaakt. Omdat je baby dan nog erg klein is, is niet altijd alles goed zichtbaar. In dat geval kan de echoscopist ervoor kiezen om een vaginale echo te maken, zodat de zwangerschap beter in beeld komt.

Voor veel aanstaande ouders is dit een bijzonder en emotioneel moment. Vaak is dit de eerste keer dat je je baby ziet.

Met dit invulschema kun je deze bijzondere herinnering voor altijd bewaren.

*

Datum

- Op welke datum vond de vitaliteitsecho plaats?
- Hoeveel weken zwanger dacht je op dat moment te zijn?

*

Hoe voelde je je vóór de echo?

- Was je zenuwachtig, nieuwsgierig of juist ontspannen?
- Waar keek je het meest naar uit?
- Wie ging er met je mee?
- Hoe voelde je je vlak voordat de echo begon?

*

De echo

- Waar vond de echo plaats?
- Wie voerde de echo uit?
- Moest je lang wachten?
- Werd de echo via de buik gemaakt of was een vaginale echo nodig?
- Werd duidelijk uitgelegd wat er tijdens het onderzoek gebeurde?

*

Je eerste kennismaking

- Wat ging er door je heen toen je je baby voor het eerst zag?
- Welke gevoelens kwamen er bij je op?
- Was dit moment zoals je had verwacht?
- Wat vond je het meest bijzonder om te zien?

*

Wat vertelde de echoscopist?

- Was er sprake van een eenling- of meerlingzwangerschap?
- Zag je één of meerdere vruchtzakjes?
- Werden er metingen gedaan?
- Kwam de zwangerschapsduur overeen met jouw verwachting?
- Welke uitleg kreeg je tijdens de echo?

*

Het hartje van je baby

- Kon je het hartje zien kloppen?
- Kon je de hartslag ook horen?
- Hoe voelde het om het hartje voor het eerst te zien of te horen?
- Gaf dit je een gerust gevoel of riep het andere emoties op?

*

Na de echo

- Heb je echofoto's of een filmpje meegekregen?
- Met wie heb je dit bijzondere nieuws als eerste gedeeld?
- Hoe voelde je je toen je weer naar huis ging?
- Wat is je het meest bijgebleven van deze eerste kennismaking?

*

Persoonlijke herinnering

- *Lieve kleine baby, vandaag zag ik jou voor het eerst...*

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Bewaar de echofoto's of voeg, als dat mogelijk is, een filmpje van de echo toe aan je boek.

Juist deze eerste beelden vormen het begin van het bijzondere verhaal van jullie zwangerschap.

Termijnecho (meestal tussen de 10e en 12e week van de zwangerschap)

Tijdens de termijnecho wordt de zwangerschapsduur nauwkeurig vastgesteld. De echoscopist meet de afstand van de kruin tot de stuit van je baby. Op basis van deze meting wordt de uitgerekende datum bepaald. Deze echo wordt meestal via de buik gemaakt.

Dit is opnieuw een bijzonder moment. Je baby is al een stuk groter dan bij de eerste echo en vaak zijn de eerste bewegingen goed te zien.

Met dit invulschema kun je deze mooie herinnering bewaren.

*

Datum

- Op welke datum vond de termijnecho plaats?

*

Hoe voelde je je vóór de echo?

- Was je zenuwachtig, nieuwsgierig of juist ontspannen?
- Wie ging er met je mee?
- Moest je lang wachten voordat je aan de beurt was?
- Hoe voelde je je vlak voordat de echo begon?

*

De echo

- Waar vond de echo plaats?
- Was dit bij je eigen verloskundigenpraktijk of op een andere locatie?
- Wie voerde de echo uit?
- Hoe werden jullie ontvangen?
- Werd duidelijk uitgelegd wat er tijdens het onderzoek gebeurde?

*

Je baby opnieuw zien

- Je zag je baby nu al veel duidelijker dan bij de eerste echo. Wat deed dat met je?
- Wat viel je als eerste op?
- Kon je bewegingen zien?
- Waren er dingen die je bijzonder vond om te zien?

*

Wat vertelde de echoscopist?

- Kon de lengte van je baby goed worden gemeten of was je baby druk aan het bewegen?
- Werd de uitgerekende datum bevestigd of aangepast?
- Kwam deze overeen met wat je zelf had berekend?
- Welke uitleg kreeg je tijdens de echo?

*

Het hartje van je baby

- Kon je het hartje weer zien kloppen?
- Mochten jullie de hartslag opnieuw horen?
- Hoe voelde het om het hartje weer te zien of te horen?
- Was dit anders dan bij de eerste echo?

*

Heb je al je vragen kunnen stellen?

- Welke vragen had je?
- Welke antwoorden kreeg je?
- Heeft de echo je gerustgesteld?
- Zijn er onderwerpen waarover je later nog meer wilt weten?

*

Jouw uitgerekende datum

- Wat is volgens deze echo jouw uitgerekende datum?
- Had je zelf al een andere datum in gedachten?
- Hoe reageerde je toen je de officiële uitgerekende datum hoorde?
- Heb je dit nieuws meteen gedeeld of hield je het nog even voor jezelf?

*

Terugkijken op deze echo

- Wat was voor jou het mooiste moment van deze afspraak?
- Hoe voelde je je toen je weer naar huis ging?
- Heb je echofoto's meegekregen?
- Met wie heb je de foto's of het nieuws als eerste gedeeld?
- Zijn er nog bijzondere, grappige of ontroerende momenten die je wilt bewaren?

*

Een herinnering voor later

- *Lieve baby, vandaag zagen we jou weer en...*

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Bewaar de echofoto's en maak, als dat mag, een foto van het echoapparaat of de onderzoekskamer.

Juist deze beelden laten later zien hoe bijzonder het was om je baby steeds verder te zien groeien.

De 13-wekenecho (tussen 12+3 en 14+3 weken zwangerschap)

De 13-wekenecho kan worden gemaakt tussen 12 weken en 3 dagen en 14 weken en 3 dagen zwangerschap. Voor veel aanstaande ouders is dit een bijzondere, maar soms ook spannende echo.

Tijdens deze medische echo wordt gekeken of er aanwijzingen zijn voor ernstige lichamelijke afwijkingen bij je baby. Zo worden onder andere de schedel, hersenen, nek, het hart, de maag, nieren, buikwand en ledematen bekeken. Ook wordt gekeken naar de placenta en de hoeveelheid vruchtwater.

Met dit invulschema kun je jouw ervaringen, gevoelens en herinneringen aan deze bijzondere echo bewaren.

*

Datum

- Op welke datum vond de 13-wekenecho plaats?

*

Hoe voelde je je vóór de echo?

- Was je zenuwachtig, nieuwsgierig of juist ontspannen?
- Waarom voelde je je zo?
- Wie ging er met je mee?
- Moest je lang wachten voordat je aan de beurt was?
- Hoe voelde je je vlak voordat de echo begon?

*

De echo

- Waar vond de echo plaats?
- Kon de echo bij je eigen verloskundigenpraktijk worden gemaakt of gingen jullie naar een andere locatie?
- Wat was de naam van de praktijk of afdeling?
- Wie voerde de echo uit?
- Werd duidelijk uitgelegd wat er tijdens het onderzoek gebeurde?

*

Je baby weer zien

- Wat deed het met je om je baby weer te zien?
- Kon je zien dat je baby gegroeid was sinds de vorige echo?
- Was je baby actief aan het bewegen?
- Wat vond je het mooiste of meest bijzondere moment?

*

Wat vertelde de echoscopist?

- Werden de verschillende lichaamsdelen uitgelegd en aangewezen?
- Kreeg je tijdens de echo uitleg over wat er werd bekeken?
- Was er iets dat je bijzonder vond om te zien of te horen?

*

Het hartje van je baby

- Kon je het hartje weer zien kloppen?
- Mochten jullie de hartslag ook horen?
- Hoe voelde het om het hartje opnieuw te zien of te horen?

*

De uitslag

- Was de uitslag geruststellend?
- Waren er onderdelen die extra aandacht nodig hadden?
- Werd een controleafspraak of aanvullend onderzoek geadviseerd?
- Hoe voelde je je na de uitleg van de echoscopist?
- Met wie heb je de uitslag als eerste gedeeld?

*

Heb je al je vragen kunnen stellen?

- Welke vragen had je?
- Welke antwoorden kreeg je?
- Zijn er nog vragen of onzekerheden gebleven?

*

Terugkijken op deze echo

- Hoe heb je deze echo ervaren?
- Heeft deze afspraak je gerustgesteld of juist nieuwe vragen opgeroepen?
- Wat is je het meest bijgebleven van deze dag?
- Zijn er nog bijzondere momenten of herinneringen die je wilt vastleggen?

*

Een herinnering voor later

- *Lieve baby, vandaag zagen we jou weer en...*

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Bewaar de echofoto's en maak, als dat mag, een foto van de onderzoekskamer of het echoapparaat.

Deze beelden vormen samen een waardevolle herinnering aan deze bijzondere mijlpaal in jullie zwangerschap.

*

Belangrijk: Maak je je zorgen of blijf je met vragen rondlopen? Bespreek deze dan met je verloskundige, huisarts of behandelend arts. Je hoeft twijfels of onzekerheden niet alleen te dragen.

Geslachtsbepalingsecho (vanaf ongeveer 14 - 16 weken zwangerschap)

De geslachtsbepalingsecho is voor veel aanstaande ouders een bijzonder en spannend moment. Vanaf ongeveer 14 tot 16 weken zwangerschap kan vaak worden gezien of je een jongen of een meisje verwacht. Hoe verder de zwangerschap gevorderd is, hoe betrouwbaarder de beoordeling meestal wordt.

Toch blijft het een inschatting en kan het geslacht nooit met volledige zekerheid worden vastgesteld. Ook de ligging van je baby speelt een rol. Soms houdt een baby de beentjes gesloten of ligt hij of zij niet gunstig voor een goede beoordeling. Voor veel ouders voelt de zwangerschap vanaf dit moment weer een beetje anders. Misschien krijgt je baby een naam, kun je je de toekomst beter voorstellen of deel je dit bijzondere nieuws met familie en vrienden.

Met dit invulschema kun je deze bijzondere herinnering bewaren.

*

Datum

- Op welke datum vond de geslachtsbepalingsecho plaats?

*

Hoe voelde je je vóór de echo?

- Bij welke praktijk of welk echocentrum vond de echo plaats?
- Wie voerde de echo uit?
- Wie waren er bij deze afspraak aanwezig?
- Hoe voelde je je voordat de echo begon?
- Was je zenuwachtig, nieuwsgierig of juist ontspannen?

*

De echo

- Was je baby goed in beeld?
- Werkte je baby mee of lag hij of zij juist ongunstig voor de beoordeling?
- Kon het geslacht duidelijk worden gezien?
- Werd uitgelegd waaraan de echoscopist kon zien of jullie een jongen of een meisje verwachten?

*

Het bijzondere moment

- Verwachten jullie een zoon of een dochter?
- Had je vooraf een vermoeden?
- Klopte dit met wat je dacht?
- Wat was jouw eerste reactie toen je het hoorde?
- Hoe reageerde je partner?
- Hoe reageerden eventuele andere aanwezigen?

*

Het nieuws delen

- Gaan jullie het geslacht met anderen delen?
- Met wie hebben jullie het als eerste gedeeld?
- Hoe hebben jullie het verteld?
- Hebben jullie een gender reveal, babyshower of een ander bijzonder moment georganiseerd?
- Welke reacties van familie of vrienden zijn je bijgebleven?

*

Foto's en herinneringen

- Heb je echofoto's of filmpjes meegekregen?
- Heb je een favoriete echofoto?
- Zijn er bijzondere beelden die je graag wilt bewaren?
- Maak, als dat mogelijk is, foto's van deze bijzondere dag.

*

Terugkijken op deze echo

- Wat was voor jou het mooiste moment van deze afspraak?
- Heeft deze echo de zwangerschap anders laten voelen?
- Kijk je nu anders naar je baby nu je weet of jullie een jongen of een meisje verwachten?
- Zijn er nog bijzondere of mooie herinneringen die je wilt vastleggen?

*

Een herinnering voor later

- *Lieve kleine jongen / lieve kleine meid, vandaag kwamen we erachter dat jij...*

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Bewaar de echofoto's en maak, als dat mag, foto's van deze bijzondere dag. Een prachtige herinnering aan het moment waarop jullie ontdekten of jullie een zoon of een dochter verwachten.

20-wekenecho – Je baby uitgebreid bekeken

De 20-wekenecho is voor veel aanstaande ouders een bijzonder én spannend moment. Tijdens deze uitgebreide medische echo wordt gekeken hoe je baby zich ontwikkelt. De echoscopist onderzoekt onder andere de organen, het hartje, de hersenen, de wervelkolom, de armen en benen, de hoeveelheid vruchtwater en de ligging van de placenta. Ook worden verschillende metingen gedaan om te beoordelen of je baby goed groeit.

Dit is weer een bijzonder moment waarop je je baby mag bewonderen.

Met de onderstaande vragen kun je jouw ervaringen, gevoelens en herinneringen aan deze echo vastleggen.

*

Wat was de datum van de 20-wekenecho?

- Hoeveel weken zwanger was je?
- Wie ging er met je mee?
- Hoe voelde je je voorafgaand aan de afspraak?
- Was je nieuwsgierig, ontspannen of juist gespannen?

*

Waar vond de echo plaats?

- Was dit bij je eigen verloskundigenpraktijk, een echocentrum of het ziekenhuis?
- Wie voerde de echo uit?
- Hoe werden jullie ontvangen?
- Werd duidelijk uitgelegd wat er tijdens het onderzoek ging gebeuren?

*

Hoe was het om je baby weer te zien?

- Wat viel je als eerste op?
- Kon je je baby goed zien?
- Was je baby veel aan het bewegen of juist rustig?
- Was er een bijzonder moment tijdens de echo?

*

Wat werd er tijdens de echo onderzocht?

- Werd uitgelegd welke lichaamsdelen en organen werden bekeken?
- Werden onder andere het hartje, de hersenen, de wervelkolom, de buik, de armen en benen gecontroleerd?
- Kon je de uitleg goed volgen?
- Was er iets dat je bijzonder vond om te zien?

*

Wat werd er verteld over de ontwikkeling van je baby?

- Groeit je baby volgens verwachting?
- Werden er bijzonderheden gezien?
- Hoe voelde je je tijdens de uitleg?
- Heeft de informatie je gerustgesteld?

*

Werd ook gekeken naar de placenta en het vruchtwater?

- Wat werd hierover verteld?
- Lag de placenta op een goede plek?
- Was de hoeveelheid vruchtwater normaal?

*

Hebben jullie het hartje goed kunnen zien?

- Werd iets verteld over het hartje?
- Hoe vond je het om je baby zo uitgebreid te zien?
- Wat maakte op jou de meeste indruk?

*

Hebben jullie al je vragen kunnen stellen?

- Welke vragen hadden jullie?
- Welke antwoorden kregen jullie?
- Zijn er nog vragen of onzekerheden gebleven?

*

Kregen jullie direct de uitslag?

- Was alles in orde of waren er aandachtspunten?
- Was aanvullend onderzoek of een extra controle nodig?
- Hoe voelde je je toen je dit hoorde?

*

Hoe kijk je terug op deze afspraak?

- Wat was voor jou het mooiste moment?
- Wat is je het meest bijgebleven?
- Hoe voelde je je toen je weer naar huis ging?

*

Een herinnering voor later

- *Lieve kleine baby, vandaag zagen we jou weer tijdens de 20-wekenecho...*

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Bewaar de echofoto's in je boek.
- Heb je een geluidsopname van het hartje?

Voeg deze dan ook toe als blijvende herinnering..

Groei-echo (meestal tussen de 30 en 34 weken zwangerschap)

Soms is er tijdens een controle aanleiding om de groei van je baby extra te bekijken met een groei-echo. Tijdens deze echo worden verschillende metingen gedaan, zoals van het hoofdje, buikje en bovenbeen. Aan de hand daarvan wordt beoordeeld of je baby goed groeit. Ook wordt gekeken naar de hoeveelheid vruchtwater en soms naar de ligging van de baby.

Een groei-echo kan extra spanning met zich meebrengen. Misschien is tijdens een eerdere controle verteld dat je baby wat kleiner of juist groter lijkt dan verwacht. Vaak geeft deze echo meer duidelijkheid en kan worden bepaald of extra controles nodig zijn.

Met dit invulschema kun je jouw ervaringen, gevoelens en herinneringen aan deze afspraak vastleggen.

*

Datum

- Op welke datum vond de groei-echo plaats?

*

Hoe voelde je je vóór de echo?

- Waarom werd deze groei-echo aangevraagd?
- Was je zenuwachtig voor deze afspraak? Waarom wel of niet?
- Hoe voelde je je in de dagen voorafgaand aan de echo?
- Wie ging er met je mee?
- Moest je lang wachten voordat je aan de beurt was?

*

De echo

- Waar vond de groei-echo plaats?
- Was dit bij je eigen verloskundigenpraktijk of op een andere locatie?
- Wat was de naam van de praktijk of afdeling?
- Wie voerde de echo uit?
- Werd duidelijk uitgelegd wat er tijdens het onderzoek gebeurde?

*

Je baby weer zien

- Hoe vond je het om je baby weer te zien?
- Was je baby goed in beeld?
- Kon je bewegingen zien?
- Wat vond je het mooiste moment van de echo?

*

Wat werd er onderzocht?

- Hoe verliepen de metingen van het hoofdje, buikje en bovenbeen?
- Werd ook gekeken naar de hoeveelheid vruchtwater?
- Werd de ligging van je baby gecontroleerd?
- Kreeg je tijdens de echo uitleg of werd alles na afloop besproken?

*

Wat vertelde de echoscopist?

- Hoe groeit je baby volgens de metingen?
- Bleek je baby inderdaad kleiner of groter dan verwacht, of viel dit mee?
- Heeft de uitslag je gerustgesteld of juist nieuwe zorgen gegeven?
- Hoe voelde je je toen je dit hoorde?

*

Zijn er vervolgspraken gemaakt?

- Zijn extra controles of onderzoeken afgesproken?
- Wat werd verteld over het verdere verloop van de zwangerschap?
- Waren jullie het eens met de voorgestelde aanpak?
- Hoe voelde je je na het maken van deze afspraken?

*

Heb je al je vragen kunnen stellen?

- Welke vragen had je?
- Welke antwoorden kreeg je?
- Is alles voor jou duidelijk geworden?
- Zijn er nog vragen of onzekerheden gebleven?

*

Terugkijken op deze echo

- Wat was voor jou het meest bijzondere moment van deze afspraak?
- Hoe kijk je terug op deze groei-echo?
- Wat neem je mee uit dit gesprek?
- Zijn er nog bijzondere momenten of herinneringen die je wilt vastleggen?

*

Een herinnering voor later

- *Lieve baby, vandaag zagen we hoe jij steeds groter werd...*

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Bewaar de echofoto's en maak, als dat mag, een foto van het echoapparaat of de onderzoekskamer.

Deze beelden laten later zien hoe bijzonder het was om te zien hoe jij groeide en je steeds meer voorbereidde op je komst.

*

Belangrijk:

- Blijf niet rondlopen met zorgen, onzekerheden of vragen. Bespreek deze met je verloskundige, huisarts of behandelend arts. Soms kan een extra gesprek al veel rust en duidelijkheid geven.

Placenta-echo (rond 32 weken zwangerschap)

Tijdens de 20-wekenecho wordt gekeken waar de placenta, ook wel de moederkoek genoemd, zich bevindt. Soms ligt de placenta laag in de baarmoeder of gedeeltelijk voor de baarmoedermond. In de meeste gevallen schuift de placenta door de groei van de baarmoeder vanzelf verder omhoog. Om dit te controleren, wordt rond de 32e week van de zwangerschap vaak een extra echo gemaakt.

Tijdens deze echo wordt bekeken of de placenta voldoende is opgeschoven en of de ligging gevolgen heeft voor de rest van de zwangerschap of de bevalling. De echo wordt meestal uitgevoerd door een gespecialiseerd echoscopist in een echocentrum of ziekenhuis.

Met dit invulschema kun je jouw ervaringen, gevoelens en de informatie die je hebt gekregen vastleggen.

*

Datum

- Op welke datum vond de echo plaats?

*

Hoe voelde je je vóór de echo?

- Waar vond de echo plaats?
- Wat was de naam van de praktijk, het echocentrum of het ziekenhuis?
- Wie voerde de echo uit?
- Wie ging er met je mee?
- Gaf het je een prettig gevoel dat iemand met je meeging?
- Hoe voelde je je voorafgaand aan de afspraak?
- Was je zenuwachtig? Waarom wel of niet?

*

De aanleiding

- Wat deed het met je toen je hoorde dat de placenta laag of dicht bij de baarmoedermond lag?
- Werd duidelijk uitgelegd wat dit voor jouw zwangerschap kon betekenen?
- Welke vragen of zorgen had je op dat moment?

*

De echo

- Hoe verliep de echo?
- Werd uitgelegd wat er tijdens het onderzoek werd bekeken?
- Voelde je je op je gemak?
- Kon je meekijken op het scherm?
- Werd tijdens de echo al verteld wat er te zien was?

*

De uitslag

- Wat werd er verteld over de ligging van de placenta?
- Was de placenta voldoende omhoog verplaatst?
- Kreeg je de uitslag direct na de echo?
- Hoe voelde je je toen je de uitslag hoorde?
- Heeft de uitslag je gerustgesteld?

*

Het vervolg

- Hoe verliep het gesprek na de echo?
- Welke informatie of adviezen kreeg je mee?
- Kon je al je vragen stellen?
- Welke antwoorden kreeg je?

*

Heeft dit gevolgen voor de bevalling?

- Heeft de ligging van de placenta gevolgen voor de bevalling?
- Zijn extra controles of afspraken nodig?
- Waar moet je de komende weken rekening mee houden?
- Is er gesproken over een mogelijke keizersnede of andere aandachtspunten?
- Hoe kijk je na deze afspraak naar de bevalling?

Terugkijken op deze afspraak

- Wat was voor jou het belangrijkste moment van deze echo?
- Wat neem je mee uit dit gesprek?
- Zijn er nog bijzondere momenten of herinneringen die je wilt vastleggen?

*

Een herinnering voor later

- *Lieve baby, vandaag kregen we opnieuw een kijkje bij jou en hoorden we...*

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Bewaar de echofoto's en maak, als dat mag, een foto van de onderzoekskamer of het echoapparaat.

Ook deze beelden vertellen later het verhaal van jouw zwangerschap.

*

Ter geruststelling:

Deze controle is meestal bedoeld om te bekijken of de placenta voldoende is opgeschoven. Bij veel zwangeren blijkt dit het geval te zijn, waardoor de zwangerschap en bevalling zonder extra beperkingen kunnen verlopen. Mocht de placenta toch laag blijven liggen, dan bespreekt je zorgverlener samen met jou welke begeleiding of behandeling het beste past.

Pretecho - Even samen genieten

Een pretecho is een echo die je laat maken om extra van je zwangerschap te genieten. In tegenstelling tot de medische echo's draait het bij een pretecho vooral om het bewonderen van je baby. Vaak mogen er meer mensen meekomen, zodat ook opa's, oma's, broers, zussen, familieleden of vrienden alvast een kijkje kunnen nemen.

Tijdens de echo vertelt de echoscopist wat er op het scherm te zien is. Na afloop krijg je meestal foto's en soms ook een filmpje of video-opname mee naar huis. Zo ontstaat een bijzondere herinnering aan deze unieke periode.

*

Datum

- Op welke datum vond de pretecho plaats?
- Hoeveel weken zwanger was je?
- Voor welke soort pretecho hebben jullie gekozen?
- Waarom hebben jullie juist voor deze echo gekozen?

*

Hoe voelde je je vóór de echo?

- Was je zenuwachtig, nieuwsgierig of juist ontspannen?
- Waar keek je het meest naar uit?

*

De afspraak

- Bij welke praktijk of welk echocentrum vond de echo plaats?
- Hoe heb je deze praktijk gevonden?
- Was de locatie gemakkelijk te vinden?
- Wie gingen er met je mee?
- Waarom wilde je juist deze mensen erbij hebben?

*

De ontvangst

- Hoe werden jullie ontvangen?
- Moesten jullie nog wachten?
- Hoe zag de wachtruimte eruit?

Tip: Maak eventueel een foto van de wachtruimte.

*

De echo

- Hoe zag de echokamer eruit?
- Wat vertelde de echoscopist tijdens het onderzoek?
- Kon je je baby goed zien?
- Was je baby wakker en actief of juist rustig?
- Heb je bijzondere bewegingen gezien, zoals zwaaien, duimen, gapen of een handje voor het gezicht?
- Kon je al je vragen stellen?
- Welke uitleg kreeg je tijdens de echo?

*

Samen genieten

- Hoe reageerden de mensen die met je mee waren?
- Wat vonden opa's, oma's, broers, zussen, familie of vrienden ervan om je baby te zien?
- Was er een bijzonder, grappig of ontroerend moment tijdens de echo?

Tip: Maak een foto van iedereen die aanwezig was.

*

Foto's en video's

- Heb je echofoto's, filmpjes of een video-opname meegekregen?
- Welke foto vind je het mooist?
- Heb je zelf foto's of filmpjes gemaakt?
- Welke herinneringen wil je zeker bewaren?

*

Na de echo

- Wat hebben jullie na afloop gedaan?
- Zijn jullie nog ergens iets gaan eten of drinken?
- Met wie hebben jullie de foto's als eerste gedeeld?
- Welke reacties kregen jullie?

*

Terugkijken op deze bijzondere ontmoeting

- Wat was voor jou het mooiste moment van deze afspraak?
- Hoe voelde het om je baby zo duidelijk te zien?
- Heeft deze echo de zwangerschap nog echter gemaakt?
- Zijn er nog bijzondere, grappige of ontroerende momenten die je wilt vastleggen?

*

Een herinnering voor later

- *Lieve baby, vandaag hebben we extra van jou mogen genieten...*

*

Vergeet niet foto's toe te voegen

- Bewaar de echofoto's en voeg eventueel een filmpje of video-opname toe aan je boek.
- Maak ook foto's van de mensen die erbij waren of van een bijzonder moment na afloop.
- Samen vormen deze beelden een prachtige herinnering aan de dag waarop jullie uitgebreid van je baby mochten genieten.

*

Tip:

De mooiste beelden voor een 3D-, 4D- of 6D-echo worden meestal gemaakt tussen 24 en 30 weken zwangerschap. In deze periode heeft je baby vaak voldoende onderhuids vet en is er meestal nog genoeg ruimte om het gezichtje goed in beeld te brengen.