**Verpleegkundige instructiemap zwangerschapsperiode**

**Naam VoorZorgverpleegkundige**

Organisatie logo

**Inhoudsopgave**

1. **Inleiding**
2. **Programmadoelen tijdens de zwangerschap**
3. **Doelgericht werken tijdens de zwangerschap**
   1. **Doelen formuleren**
   2. **Evaluatiemomenten**
4. **Werkbladen**
   1. **Instructiemap werkbladen en andere materialen**
   2. **Werkbladenmap per cliënt**
   3. **Voortgang bewaken**
5. **Tijdsblokken in de zwangerschapsperiode**
   1. **Intake en indicatiestelling: separate map**
   2. **Relatie opbouw huisbezoeken**
   3. **13-28 weken zwanger**
   4. **28-32 weken zwanger**
   5. **32-37 weken zwanger**
   6. **37-40 weken zwanger**
   7. **40+ weken zwanger**

## **Inleiding**

**Doelstelling VoorZorg**

**De belangrijkste doelstelling van VoorZorg is het voorkomen en verminderen van ernstige opvoedproblemen, kindermishandeling en huiselijk geweld bij de zeer kwetsbare gezinnen.**

Aangezien kindermishandeling een complex multi dimensionaal probleem is, heeft VoorZorg de volgende (deel)doelstellingen:

* Voorkomen van kindermishandeling en huiselijk geweld.
* Verbetering van het zwangerschaps- en geboorteproces.
* Verbetering van de gezondheid en ontwikkeling van het kind.
* Verbetering van de persoonlijke ontwikkeling van de cliënt en haar mogelijkheden voor opleiding en werk.

**Programmadoelen en werkzame elementen**

Hoewel de vertrouwensrelatie en het volgen van de hartenwens van de cliënt een sterke basis is in VoorZorg, is dit op zich niet voldoende om het programma vorm te geven en de hoofddoelstelling van VoorZorg te realiseren. Uitgaande van de 9 ontwikkelvelden van VoorZorg en de daarbij beschreven doelen, zijn per periode (zwangerschapsperiode, babyperiode en peuterperiode) de programmadoelen voor de diverse ontwikkelvelden beschreven.

Om hier vorm aan te geven, zijn per tijdsblok in de periode de meest relevante thema’s voor dat tijdsblok benoemd met de beschrijving van wat er vanuit VoorZorg mee behaald kan worden. Uiteraard is dit geen strak kader, omdat de verpleegkundige moet kunnen inspelen op wat er leeft. Iedere thema-opsomming begint daarom met het item: ‘Wat speelt er nu?’. Uiteraard pas je de toepassing als VoorZorgverpleegkundige aan aan de cliënt; als een cliënt niet rookt, zich de risico’s van meeroken bewust is, en het haar lukt om dat ook rond haar kind vorm te geven, is het geen issue (meer). Als dat niet het geval is, is het juist wel een groot issue, zelfs als ze aangeeft niet te willen stoppen: bewustzijn creëren is dan het maximaal haalbare.

VoorZorg is en blijft een programma dat gepersonaliseerd op de cliënt uitgevoerd wordt, in wisselwerking met de VoorZorgverpleegkundige, en rekening houdend met de werkzame elementen van VoorZorg. Voor de beste resultaten!

## **Programmadoelen tijdens de zwangerschap**

**Wat is specifiek in een zwangerschap?**

Zwanger zijn is een heel specifieke periode in het leven van een vrouw die moeder wordt, en meestal ook van een man die vader wordt. Dit geldt zowel voor een bedoelde, als onbedoelde zwangerschap. Zwanger zijn en komend ouderschap vragen veel van de toekomstige ouder(s). Zich inlezen, websites bezoeken, goed voor zichzelf zorgen, zich emotioneel, fysiek en materieel voorbereiden op de bevalling en de komst van een kind, is iets wat bijna alle ouders doen. We geven hieronder een aantal aan te bevelen materialen zodat zowel de VoorZorgcliënt als de VoorZorgverpleegkundige zich voldoende kunnen oriënteren:

* Groeigids: Zwanger
* Groeigids: Borstvoeding
* Groeigids: Kraam (voorbereiding op de periode direct na de bevalling)

Daarnaast zijn er diverse websites en Youtube filmpjes over zwangerschap en bevalling; zoals

<https://www.groeigids.nl/professioneel/producten/groeigids-app-en-website>

<https://www.24baby.nl/>

[https://www.opvoeden.nl/overzicht/zwanger](https://www.opvoeden.nl/overzicht/zwanger/)

<http://www.borstvoeding.nl/>

<https://www.voedingscentrum.nl>

<http://www.shakenbabysyndroom.nl/>

<https://rijksvaccinatieprogramma.nl/>

<http://www.veiligheid.nl>

[https://deverloskundige.nl/over-de-verloskundige/tekstpagina/53/folders](https://deverloskundige.nl/over-de-verloskundige/tekstpagina/53/folders/)

<https://www.augeo.nl/meldcode>.

Voor VoorZorgcliënten gelden dezelfde zwangerschapsgerelateerde items als voor iedereen, en om de cliënten goed te kunnen begeleiden moeten ook de VoorZorgverpleegkundigen goed op de hoogte zijn van nieuwe inzichten en ontwikkelingen in de zwangerschaps- en geboortezorg.

**Aanvullende aandachtspunten voor VoorZorgcliënten in deze periode**

Naast de ‘gewone’ zwangerschapsperikelen heeft een VoorZorgcliënt een aantal extra uitdagingen, welke hieronder per ontwikkelveld zijn genoemd. De cumulatie van risicofactoren, die maken dat een cliënt voor VoorZorg in aanmerking komt, geven extra risico’s in de zwangerschap, zoals premature bevalling, een SMA- baby (klein voor de duur van de zwangerschap), problemen met de geboortezorgketen door miscommuniciatie en de eisen die aan een zwangere worden gesteld (informed consent, geboortezorgplan, erkenning of ouderschap, etc).

De VoorZorgverpleegkundige moet dit proces ook ondersteunen. In de diverse leeftijdsspecifieke blokken van VoorZorg wordt dit verder uitgewerkt.

Naast programmadoelen is VoorZorg gebaseerd op de langdurige vertrouwensrelatie met en steun van de VoorZorgverpleegkundige en de hartenwens van de cliënt; hierbij is aandacht voor de mogelijkheden en mogelijke problemen die zich voordoen. Het VoorZorgprogramma betekent voor de verpleegkundige gestructureerd flexibel ondersteunen, het zich bewust zijn van de ontwikkelvelden en deze de juiste aandacht geven, en uiteindelijk een betere toekomst voor het kind, de moeder en eventueel de vader te ondersteunen, dan wel te realiseren.

**Programmadoelen per ontwikkelveld in de zwangerschap**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ontwikkelveld** | **VoorZorg doelen in de zwangerschap** |
| Hechting en ouderschap | De VoorZorgverpleegkundige en de cliënt (als het kan de toekomstige vader en moeder samen) bereiden zich voor op het ouderschap en hechting aan de baby. Dit wordt nagestreefd door:   * Praten over hoe de zwangerschap ervaren wordt. * Bespreken van gevoelens over haar zwangerschap en de context, bijvoorbeeld onbedoelde zwangerschap, slechte huisvesting, eigen kindertijd. * Zich een voorstelling maken over veranderingen die komen gaan. * Terugkijken naar de eigen opvoeding en ervaringen. * Vooruit kijken naar hoe zij hechting en ouderschap vorm wil geven en dit bespreken. * Bespreken van de verantwoordelijkheden die er gaan komen en welk gedrag en welke houding daarbij past. * Praten over veranderingen in de relatie met partner (vader van de baby). * Het contact maken met de baby in haar buik. * VHT-opname om een eigen positieve relatie met het kindje in haar buik te bevorderen. * Cliënt ondersteunen om de beleving en wensen van het aankomend ouderschap te verwoorden. |
| Gezondheid van het kind, de moeder en de vader | Cliënt houdt of brengt haar gezondheid op peil door:   * Te stoppen met roken. * Voldoende te bewegen. * Gezond te eten. * Te stoppen met middelengebruik (alcohol, drugs). * Stressfactoren te bespreken en deze te verminderen. * Zich voor te bereiden op de bevalling. * Een keuze te maken voor de voeding van haar baby, en bij de keuze voor borstvoeding zich hierop voor te bereiden. |
| Ontwikkeling van het kind | Cliënt bereidt zich voor op de komst van haar kind door:   * Zich in te leven in de behoeften van de baby. * Tijdig voorbereidingen te treffen zoals het verzamelen van spullen/uitzet, benodigdheden om de baby te verzorgen en de ontwikkeling te ondersteunen. * Bewustzijn van het feit dat een gezonde leefstijl al voor de geboorte ten goede komt aan de gezonde ontwikkeling van haar kind. * Kennis te verkrijgen over de ontwikkeling van de baby in haar buik (en daarna). |
| Levensloopontwikkeling van de moeder en evt. de vader | Cliënt geeft haar eigen ontwikkeling aandacht door:   * Na te denken over en bespreken van haar (harten)wensen. * Na te denken over en bespreken van mogelijkheden m.b.t. passend werk of oppakken van studie. * Na te denken over en bespreken van wat de toekomstmogelijkheden zijn binnen bestaande werkkring. * Te bespreken welke vorm van kinderopvang mogelijk en wenselijk is. * Het nemen van passende maatregelen m.b.t. erkenning en gezag. * Zich bewust te worden van de financiële situatie en wat dit voor haar en haar kind betekent, en wat er eventueel aan verbeteringen mogelijk is. |
| Veiligheid | Cliënt weet welke veiligheidsaspecten er nodig zijn voor haar baby en zichzelf:   * Neemt maatregelen om de huiselijke omgeving veilig te maken en te houden, inclusief de aanwezigheid van huisdieren. * Kan veiligheid zien in de brede context; zoals het onder invloed zijn van alcohol of drugs, het bespreken van huiselijk geweld; het voorkomen van schreeuwen of schelden. Weet het effect hiervan op haar baby en kan benoemen wat zij belangrijk vindt voor haar kind en hoe dit te realiseren. * Weegt de belangen en de behoeften van haar baby daarin mee. * Neemt maatregelen om veiligheidsaspecten mee te wegen bij de aanschaf van babyspullen. |
| Financiën (en huisvesting) | Cliënt heeft zicht op haar financiële huishouding:   * Heeft zicht op inkomsten- en uitgavenpatroon. * Heeft inzicht in de veranderende situatie en weet hoe de situatie positief aan te passen. * Heeft zicht op wat zij nodig heeft om zichzelf en haar kind te onderhouden. * Weet hoe passende maatregelen genomen kunnen worden. * Heeft een stabiele huisvesting voor zichzelf, evt. partner en het toekomstige kind, of weet hoe dit te bereiken. |
| Communicatie | Cliënt is zich bewust van de invloed van communicatie en communicatieve vaardigheden:   * Heeft inzicht in haar eigen communicatieve en sociale vaardigheden en wat zij kan en wil veranderen. * Oefent communicatieve vaardigheden conform de SoVa- werkbladen, eerst met de VoorZorgverpleegkundige en daarna in het contact met familie en/of haar netwerk. |
| Informele steun en netwerk | Cliënt is zich bewust van het belang van familie, buren en vrienden:   * Benoemt haar verwachtingen en wensen ten aanzien van de rol van familie, buren en vrienden. * Is zich bewust welke mensen om haar heen voor haar steunend zijn. * Is zich bewust welke mensen in haar omgeving niet steunend zijn. * Bespreekt hoe hier mee om te gaan in het belang van haar eigen ontwikkeling en veiligheid en die van haar baby en maakt hier een plan in. * Bespreekt de mogelijkheden om haar netwerk te vergroten en/of de kwaliteit van de relaties te verbeteren. |
| Gebruik van formele gemeenschapsvoor-  zieningen | Cliënt kent de formele steunstructuren waarbij zij met haar vragen terecht kan en steun kan vinden:   * Bezoekt de verloskundige- en geboorte zorgverleners volgens afspraak. * Heeft samen met de verloskundige zorgverlener, en evt. de VoorZorgverpleegkundige een geboorteplan gemaakt. * De kraamzorg is tijdig geregeld. * Maakt gebruik van deskundigen om haar gezondheid en situatie te verbeteren. * Bespreekt eventueel met de VoorZorgverpleegkundige hoe zij zelf de communicatie met hulpverleners kan verbeteren. |

## **Doelgericht werken tijdens de zwangerschap**

## Ieder huisbezoek begint met even rustig ‘aarden’, een wederzijds welkom en nagaan welke punten er in ieder geval leven, bij de cliënt of bij de VoorZorgverpleegkundige. Een sfeer van rust en acceptatie creëren is hierbij van belang. Zie: Huisbezoek in 6 punten in de map Instructies werkbladen.

Daarna wordt gekeken naar de afspraken die er de vorige keer zijn gemaakt en in welke mate deze gelukt zijn.

Er wordt aandacht besteed aan het doel of de doelen waaraan de hoogste prioriteit is gegeven. Dit kan zijn omdat de cliënt dit doel heel belangrijk vindt, of omdat het doel past bij de zwangerschap. Ook kan de VoorZorgverpleegkundige prioriteit aan een doel geven, wanneer bijvoorbeeld de veiligheid in het geding is. De VoorZorgverpleegkundige zorgt er ook voor, dat er bij de huisbezoeken voldoende aandacht is voor de ontwikkelvelden. In ieder tijdsblok zullen de ontwikkelvelden minimaal één keer besproken moeten worden.

Na een huisbezoek kan het `Afsprakenformulier’ ingevuld worden ter ondersteuning van de gemaakte afspraken.

* 1. Doelen formuleren

De cliënt bedenkt en formuleert haar doelen zo veel mogelijk zelf. Wanneer de cliënt zelf haar doelen bedenkt, zal ze gemotiveerd zijn hier echt mee aan de slag te gaan. Help de cliënt met het formuleren van doelen die realistisch zijn. Help haar ook om een realistische planning op te stellen voor het behalen van een doel. Het kan zijn dat de cliënt niet op alle ontwikkelvelden doelen heeft voor zichzelf; dat is niet erg, er over nadenken kan al helpen om bewustzijn te creëren.

Het VoorZorgprogramma biedt een dynamisch proces aan de cliënt: op maat, flexibel en door de ontwikkelvelden en doelen toch gestructureerd. Op elk moment kunnen doelen afvallen of worden toegevoegd, de taak van de VoorZorgverpleegkundige is de cliënt te helpen dit te structureren en te realiseren.

Op basis van de hartenwens(en) worden of zijn doelen gesteld met behulp van het formulier Toekomstgerichte doelen. Eventueel wordt samen met de cliënt in het hart de hartenwens zoals de cliënt deze formuleert, ingevuld en op een zichtbare plaats opgehangen. Wat een cliënt wil bereiken en wanneer, wordt SMART ingevuld op het formulier: ‘Wat ik wil bereiken?’. Met behulp van het ‘Complimentenblad’ en/of het werkblad ‘Nieuw gedrag’ wordt een doel verder uitgewerkt, eventueel onderverdeeld in subdoelen en krijgt het doel een werkplan. Zie hiervoor de instructie voor verpleegkundigen ten aanzien van het gebruik van werkbladen.

Vier het realiseren van kleine stapjes. Succeservaringen zullen de cliënt motiveren verder te gaan en hebben een positief effect op haar gevoel van eigenwaarde en haar self-efficacy. Wanneer je als VoorZorgverpleegkundige doelen zou willen toevoegen die de cliënt niet zelf heeft bedacht, bespreek dit dan met haar. Gedragsverandering zal pas plaats kunnen vinden, wanneer ze het doel begrijpt en gemotiveerd is hiermee aan de slag te gaan.

Doelen binnen het ontwikkelveld ‘Veiligheid’ zullen misschien vaker van de VoorZorgverpleegkundige komen. Wanneer je ervan uitgaat dat de cliënt ook het beste voor haar kindje wil, kan zij veiligheid ook tot haar eigen doel maken.

* 1. Evaluatiemomenten

De VoorZorgverpleegkundige en de cliënt bepalen zelf wanneer zij doelen bereikt willen hebben. Aan de hand van deze streeftermijn, bepalen zij ook zelf wanneer een moment van evalueren kan zijn. Dit kan dus ook elk huisbezoek zijn. Het afsprakenformulier kan dit ondersteunen.

Omdat er veel gebeurt in het leven van de cliënt is het belangrijk doelen regelmatig te evalueren. Er kan vervolgens besloten worden een doel als behaald te zien, als niet meer relevant of om het doel prioriteit te geven op dat moment. Ook kunnen altijd nieuwe doelen toegevoegd worden.

De doelen op het formulier: ‘Wat ik wil bereiken?’, worden in ieder geval 6 weken na de geboorte (over de zwangerschapsperiode), na de babyperiode (12-16 maanden) en natuurlijk bij het afsluiten van VoorZorg geëvalueerd.

## **Werkbladen**

### Instructiemap werkbladen en andere materialen

Voor alle werkbladen en andere te gebruiken materialen worden (korte) instructies, werkwijzen en doelen beschreven. Omdat diverse werkbladen tijdens verschillende huisbezoeken en momenten gebruikt kunnen of moeten worden, wordt voor de instructies van deze werkbladen een aparte map per periode (zuigeling, baby en peuter) gemaakt. Bij de instructies worden adviezen gegeven wanneer de bladen het beste te gebruiken zijn.

Niet alle werkbladen mòeten gebruikt worden, maar ze kùnnen gebruikt worden. De verpleegkundige instructiemappen voor de zwangerschap, baby- en peuterperiode geven richting aan het programma en de te gebruiken materialen; de instructie van de werkbladen biedt handvatten hoe de werkbladen en materialen het beste te gebruiken zijn. Afwijken of niet gebruiken moet een bewuste keus zijn van de VoorZorgverpleegkundige samen met de cliënt.

De handleiding, de verpleegkundige instructiemappen, de instructiemappen voor de werkbladen en materialen voor de cliënten zijn, naast de professionele attitude en kennis van de verpleegkundige zelf, het gereedschap voor het goed uitvoeren van VoorZorg. Zij bieden het programma integriteit.

### Werkbladenmap per cliënt

De werkbladenmap voor de cliënt is een losbladige basismap met de werkbladen als inhoud, digitaal te vinden op het besloten deel van de website of te bestellen bij Buro Extern. Ieder werkblad heeft een naam, een code en een versienummer (jaar en maand van uitgifte). Ieder werkblad is dus afzonderlijk, en ook meerdere keren, te gebruiken. De cliënt krijgt een eigen ringbandmap, waarin de materialen waarmee deze cliënt gewerkt heeft, opgeborgen worden; een algemeen deel en vervolgens per ontwikkelveld. Hiervoor zijn de tabbladen ontwikkeld met de kleurstelling zoals in de verpleegkundige instructiemap en de naamgeving voor de ontwikkelvelden zoals voor de cliënt gebruikt wordt:

* Hechting en ouderschap
* Gezonder leven
* Mijn kind
* Werk en vrije tijd
* Veiligheid
* Geldzaken
* Praten en luisteren
* Familie en vrienden
* Hulp

Gebruikte werkbladen worden altijd voorzien van een datum en chronologisch achter de tabbladen opgeborgen; de laatst gebruikte bladen komen in het betreffende ontwikkelveld bovenop te liggen. Dit geeft structuur, eenduidigheid (ook van belang bij vervanging of overdracht bij bijvoorbeeld verhuizing) en ook rust voor zowel de verpleegkundige als de cliënt. Het maakt dit proces gestandaardiseerd.

### Voortgang bewaken

Om de voortgang te bewaken, zal een schema gemaakt worden waarin per blok aangegeven kan worden welke thema’s, welke materialen en in welke blokken van het programma deze zijn behandeld en wanneer. *N.B. Dit vindt in een latere fase plaats, nadat de instructiemappen en werkbladenmappen zijn ontwikkeld.*

## **5. Tijdsblokken in de zwangerschapsperiode**

De huisbezoeken in de zwangerschapsperiode worden binnen VoorZorg ingedeeld in tijdsblokken met de volgende indeling:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VoorZorg in de zwangerschap; indeling in tijdsblokken** | | |
| **Onderdeel** | **Periode** | **Aantal huisbezoeken en frequentie** |
| Zwanger schaps periode | Relatie opbouw huisbezoeken | 4; wekelijks uitgevoerd |
| 13-28 weken | 4 tot 7 (afhankelijk van de duur); tweewekelijks |
| 28-32 weken | 2; tweewekelijks |
| 32-37 weken | 3; tweewekelijks |
| 37-40 weken | 2; tweewekelijks |
| 40 + weken | afhankelijk van de duur, in overleg |

In de diverse periodes zijn, naast de doelen en bespreekthema’s van de cliënt, ook vanuit het programma VoorZorg doelen te stellen. In de onderstaande blokindeling worden de thema’s per blokperiode aangegeven met een korte beschrijving als toelichting.

### Intake en indicatiestelling: separate map

**Specifiek voor dit onderdeel: Komt de cliënt in aanmerking voor VoorZorg en wil ze deelnemen?**

Intake en indicatiestelling gedurende het Kennismakingshuisbezoek zijn een essentieel onderdeel van VoorZorg: dààr wordt de basis van de wederzijdse vertrouwensrelatie gelegd, wordt VoorZorg goed uitgelegd, beoordeelt de VoorZorgverpleegkundige of een cliënt, al dan niet na consultatie van VoorZorg Consult, in aanmerking komt voor VoorZorg en besluit de cliënt of ze deel wil nemen aan het programma. Omdat het Kennismakingshuisbezoek afwijkt van de opbouw van de uitvoering van VoorZorg heeft de ‘Verpleegkundige instructie van de intake en indicatiestelling’ een aparte map.

### Relatie opbouw huisbezoeken

**Specifiek voor deze periode voor iedereen:**

Iedere zwangere werkt aan het bouwen een vertrouwensrelatie met de verloskundige geboortezorgverleners.

**Aanvullende aandachtspunten voor VoorZorgcliënten:**

Voor de VoorZorgcliënten is het opbouwen van een vertrouwensrelatie met ondersteuners moeilijker, veelal door geschonden vertrouwensrelaties in het verleden en communicatieproblemen. VoorZorg intervenieert op alle verschillende ontwikkelvelden die spelen in het leven van de (aanstaande) moeder. Van belang is dat er een open, vertrouwd en veilig klimaat ontstaat op basis waarvan de moeder gedragsverandering op de verschillende ontwikkelvelden kan realiseren. Voor de VoorZorgcliënt is dit een extra uitdaging omdat zij veelal negatieve ervaringen heeft opgedaan, zowel in haar familie- en vriendenkring als met professionele hulpverlening. In de relatie opbouw huisbezoeken worden zowel emotionele als praktische onderwerpen besproken. De ondersteunende relatie krijgt vorm door een open, empathische en luisterende houding van de VoorZorgverpleegkundige naar de cliënt. De cliënt krijgt de gelegenheid om aan te pakken thema’s te formuleren en te prioriteren.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Relatie opbouw huisbezoeken** | | |
| HB | **Thema’s vanuit VoorZorg** | **Beschrijving** |
| 4 | Wederzijds vertrouwen,  elkaar kennen.  Werkwijze VoorZorg toelichten. Afspraken maken over nakomen van afspraken.  Samen met cliënt de cliënt doelen vaststellen.  Stressreductie.  Meerwaarde van VoorZorg.  Urgente vragen oplossen. | Er wordt een start gemaakt met het opbouwen van de ondersteunende relatie.  De cliënt kent en begrijpt de inhoud en werkwijze van het programma.  Hartenwens en doelen die daaruit voortkomen worden benoemd en op papier gezet.  Cliënt kan verwoorden welke factoren in haar leven stress geven. Samen met de cliënt wordt geïnventariseerd hoe deze stress gereduceerd kan worden.  Benoemen van de meerwaarde en mogelijkheden welke de cliënt ziet.  Benoemen welke meerwaarde en kansen de VoorZorgverpleegkundige ziet.  Samen met de cliënt besluiten welke vragen het meest urgent zijn op dat moment en hoe deze op te lossen. |

**Te gebruiken materialen, specifiek voor deze periode:**

1. Terugkerende modules:

* Geen

1. VoorZorg cliënt materiaal:
   * Afsprakenformulier, code AL.01
   * Hartenwensformulier, code
   * Het Hart (in ontwikkeling), code
   * Hartenwensformulier met wolken, code
   * Wat ik wil bereiken, code
   * Toekomstgerichte doelen invulformulier, code AL.07
   * Hoe gaat het met jou, code GL.09
   * Jouw dag in 24 uur, code AL.04
   * Bronnen van stress en steun, code GL. 04
   * Steun in je leven, code GL.05
   * Zwangerschapscursus, code HU.06
   * Moeder voor je 18de, code WV.15
   * Onze rechten, code HU.01
   * Hoe gaat het tussen ons, code PL.01
   * Hulp bij stoppen met roken voor a.s. moeder en a.s. vader (beeldverhaal), code
   * Hulp bij stoppen met roken voor a.s. moeder (beeldverhaal), code

### 13-28 weken zwanger

**Specifiek voor deze periode voor iedereen:**

Zorgen voor een optimale gezondheid door aanpassing in leefstijl zodanig dat rekening gehouden wordt met het groeiende en het zich ontwikkelende kind in de baarmoeder. Dat betekent tevens gebruik maken van goede verloskundige en prenatale zorg voor en een goede voorbereiding op de bevalling met als doel het creëren van optimale kansen voor het kind. De 20 weken echo en de 22 weken prik (vaccinatie Maternale Kinkhoest) zijn belangrijke momenten.

**Aanvullende aandachtspunten voor VoorZorgcliënten in deze periode:**

Voor VoorZorgcliënten is een positieve beïnvloeding van de zwangerschapsuitkomsten van groot belang zoals werken aan een gezonde leefstijl, inclusief stoppen met middelengebruik en een goede voorbereiding op de bevalling. Veiligheid in al haar aspecten, inclusief huiselijk geweld, wordt besproken. Ook de formele rol van de (biologische) vader en het ouderschap moet geregeld worden (zodat bij een eventuele vroeggeboorte dit niet een bijkomende stressfactor wordt). Dit alles in het kader van de komende transitie tot moeder en de verantwoordelijkheden die daarbij horen.

De VoorZorgverpleegkundige kan een een belangrijke rol hebben in de aansluiting tussen de cliënt en het geboortenetwerk (verloskundige, kraamzorg, ziekenhuis, evt. POP-poli).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **13-28 weken zwanger** | | |
| **Hb** | **Thema’s vanuit VoorZorg** | **Beschrijving** |
| 4-7 | Aanpak cliëntdoelen.  Gezondheid, voeding,  leefstijl. Relatie leefstijl moeder en ontwikkeling baby.  Gebruik verloskundige zorg en kraamzorg  Huiselijk geweld.  Roken, alcohol, drugs.  Juridisch ouderschap.  Urgente vragen oplossen.  Afspraken maken. | Samen met de cliënt een plan maken om de doelen te gaan bereiken.  De cliënt weet wat een gezonde leefstijl inhoudt en hoe zij deze kan realiseren. Cliënt kent het belang van een gezonde leefstijl voor haar en haar ongeboren kind. De cliënt is op de hoogte van de groei en ontwikkeling die haar baby intra-uterien doormaakt.  De cliënt maakt op adequate wijze gebruik van de voorzieningen binnen de geboortezorg.  De veiligheid in het gezin is in kaart gebracht en zo nodig worden samen met de cliënt maatregelen genomen om de veiligheid te waarborgen.  De cliënt kent de gezondheidsrisico’s en schade van roken, alcohol en drugs voor haar kind, en begrijpt het belang van stoppen met middelen en weet de manier hoe dit te bereiken. Zij voelt zich ondersteund in de vaardigheden om te stoppen.  De cliënt stopt met middelengebruik.  De cliënt is op de hoogte van de regels rondom juridisch ouderschap, kan keuzes maken, dit communiceren en hierin zo nodig stappen nemen.  Urgente vragen vanuit de cliënt worden samen met de cliënt opgepakt en zo mogelijk opgelost.  Bij ieder huisbezoek worden gemaakte afspraken samengevat, evt. genoteerd en worden afspraken, inclusief ‘huiswerk,’ gemaakt voor de volgende keer. |

**Te gebruiken materialen, specifiek voor deze periode:**

1. Terugkerende modules:

* Geen

1. VoorZorg cliënt materiaal:
   * Afsprakenformulier, code AL.01
   * Afwegen voor-en nadelen van verandering, code AL.02
   * Wat ik wil bereiken, code
   * Ik voel me rot, code MZ.04
   * Hoe ga jij om met moeilijke momenten, code MZ.02
   * Omgaan met emoties en agressiebeheersing, code MZ.05
   * De wolken, code MZ.01
   * Blowen, ik stop, code GL.03
   * Bewegen tijdens je zwangerschap, code GL.02
   * Gezond eten en drinken dagboek, code GL.08
   * Hoe gezond leef ik vandaag, code GL.10
   * 10 veel voorkomende kwalen tijdens de zwangerschap, code GL.12
   * Zo zorg je voor een gezonde zwangerschap, code GL.26
   * Zwangerschapscursussen, code GL.28
   * Zwangerschaps Reis (YouTube), code GL.29
   * Animatie ontwikkeling van baby in de baarmoeder, code MK.06
   * Moeder worden, code WV.06
   * Toekomstdromen, code WV.09
   * Hobby’s, code WV.04
   * Hulp bij stoppen met roken voor a.s. moeder en a.s. vader (beeldverhaal), code
   * Hulp bij stoppen met roken voor a.s. moeder (beeldverhaal), code
   * Erkennen en gezag, code WV.14
   * Cirkel van geweld, code VE.02
   * Geweld in de relatie, code VE.03
   * Wat vind jij? Een gelijkwaardige relatie, code FV.01
   * Wat vind jij? Relatieproblemen, code FV.02
   * Zachtjes balen, code FV.03
   * Gebruik van voorzieningen, code HU.02
   * Zora is zwanger, code

### 28-32 weken zwanger

**Specifiek voor deze periode voor iedereen:**

In het algemeen geldt in deze periode dat het kunnen voelen van leven en groei, maakt dat zwangeren zich meer en meer bewust zijn van het komende kindje. Het wordt concreter, babyspullen worden aangeschaft, en het wordt lichamelijk wat zwaarder. Met de verloskundige zorgverlening wordt een geboorteplan gemaakt. Websites of boeken over zwangerschap en bevalling gaan leven. Vroeggeboorte kan in deze periode al optreden en vraagt dan veel zorg.

**Aanvullende aandachtspunten voor VoorZorgcliënten in deze periode:**

Voor een VoorZorgcliënt geldt hetzelfde, maar zij zal zich meer moeten (willen) aanpassen dan een ‘gewone’ zwangere: een gezonde(re) leefstijl, kennis over de groei en ontwikkeling van haar baby, zichzelf toestaan te genieten van de zwangerschap, kijken met wie ze dit kan delen. Het toekomstperspectief en haar wensen daarin worden op een rij gezet. Voor een VoorZorgcliënt is een gestructureerd en gezond leven niet iets dat vanzelf beheerst wordt. Soms door haar nog jonge leeftijd, deels door het ontbreken van goede voorbeelden en steun, deels door gebrek aan kennis en inzicht. En mogelijk ook door vele andere problemen (huisvesting, geld, onbedoelde zwangerschap, belast verleden, etc.) waar zij haar weg in moet vinden. VoorZorg kan haar hierin een goede ondersteuning bieden.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **28-32 weken zwanger** | | |
| **Hb** | **Thema’s vanuit VoorZorg** | **Beschrijving** |
| 2 | Huisvesting. Een veilige omgeving (babyspullen) voor het kind.  Financiën.  Groei van de baby.    Levensloop van de moeder.  Rijksvaccinatieprogramma en maternale kinkhoest.  Communicatie vaardig- heden versterken.  Het netwerk van de cliënt in kaart brengen.  Urgente vragen oplossen.  Afspraken maken. | De situatie rondom huisvesting, inclusief de inrichting voor de baby, is in kaart gebracht. Zo nodig worden samen met de cliënt stappen ondernomen om deze situatie te verbeteren.  De financiële situatie van de cliënt wordt in kaart gebracht.  Zo nodig worden stappen gezet om de financiële situatie te optimaliseren.  De cliënt is op de hoogte van de groei en ontwikkeling die haar baby intra-uterien doormaakt.  De levensloop wordt in kaart gebracht, met tevens wensen voor de toekomst.  De cliënt is op de hoogte van de mogelijkheid en het belang van het RVP, incl. maternale kinkhoestvaccinatie.  De cliënt kent het belang van en werkt aan het vergroten van haar communicatieve vaardigheden, o.a. door start SoVa-training.  Wie kan er steun (gaan) bieden voor, tijdens en na de bevalling, welke extra zorg is er nodig?  Urgente vragen vanuit de cliënt worden samen met de cliënt opgepakt en zo mogelijk opgelost.  Bij ieder huisbezoek worden gemaakte afspraken samengevat, evt. genoteerd en worden afspraken, inclusief ‘huiswerk’, gemaakt voor de volgende keer. |

**Te gebruiken materialen, specifiek voor deze periode:**

1. Terugkerende modules:

* SoVa nr 1. Thema: Luisteren.
* Reflectie bladen:
  + Terugkijken; in ontwikkeling.
  + Vooruitkijken: in ontwikkeling.

1. VoorZorg cliënt materiaal:
   * Afsprakenformulier, code AL.01
   * Afwegen voor-en nadelen van verandering, code AL.02
   * Complimentenblad, code AL.06
   * Toekomstgerichte doelen formulier, code AL.07
   * Familiestamboom, code WV.02
   * Levensgeschiedenis, code WV.05
   * Wensen en behoeften, code WV.11
   * Animaties van de bevalling (YouTube), code MZ.03
   * Begrijp je lichaam, code GL.01
   * Gezond eten en drinken, code GL.07
   * Zwangerschap van week tot week, code GL.11
   * Zwangerschap, code GL.27
   * Groei van de baby in de baarmoeder (YouTube), code MK.05
   * Vader worden, code WV.10
   * Budgetteren, code GZ.01.
   * Grip op geld, GZ.02.
   * Kinderopvang, code HU.03.
   * Zwangerschapscursus, HU.06.
   * Macht- en controle wiel, code
   * Informatie maternale kinkhoest vaccinatie, code.

## 32-37 weken zwanger

**Specifiek voor deze periode voor iedereen:**

De aandacht in deze periode ligt voor iedere zwangere op een goede voorbereiding op de bevalling. Afbouwen van werk, het bespreken van ouderschapsverlof, voldoende rust en beweging en goede voeding, voorbereiding op de bevalling, voorbereiding op het ouderschap, afstemming met de partner en een balans van inspanning en ontspanning zijn voor iedere zwangere van belang. Vroeggeboorte kan in deze periode optreden en vraagt dan veel zorg.

**Aanvullende aandachtspunten voor VoorZorgcliënten in deze periode:**

Voor VoorZorgcliënten geldt dit vergelijkbaar, waarbij VoorZorg op alle terreinen van belang kan zijn. De cliënt krijgt zicht en grip op wat een gezonde leefstijl voor haar inhoudt. Ze maakt zich een voorstelling over de toekomst van haar rol als moeder, eventueel in relatie tot haar partner. Ze maakt ruimte om bezig te zijn met haar baby zowel mentaal als in de voorbereiding in wat nodig is. Voor VoorZorgcliënten een hele grote uitdaging, echter haar kind een goede toekomst kunnen geven is vaak wel haar hartenwens.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **32-37 weken zwanger** | | |
| **Hb** | **Thema’s vanuit VoorZorg** | **Beschrijving** |
| 3 | Voorbereiding op de bevalling.    Voorbereiding op het ouderschap.  Hechting.  Communicatievaardigheden versterken.  Kennis en inzicht in formele hulpbronnen, w.o. JGZ en Kraamzorg.  Shaken baby Syndroom,  Wiegendood.  Gezinsspreiding en anticonceptie.  Urgente vragen oplossen.  Afspraken maken. | De cliënt is geïnformeerd over en voorbereid op de bevalling, volgt evt. een zwangerschapscursus.  Samen met de cliënt bespreken van en voorbereiden op het toekomstig ouderschap.  De cliënt begrijpt het principe van hechting, erkent het belang van hechting en heeft vaardigheden om de hechting te optimaliseren, o.a. door VHT-VoorZorg 1. De werkwijze van mentaliseren (‘Wat denk je dat je kind ervaart?’) wordt besproken.  De cliënt begrijpt het belang van communicatieve vaardigheden en werkt aan het vergroten ervan, o.a. door de SoVa-training.  De cliënt is op de hoogte van de rol van de JGZ, Kraamzorg en eventuele andere formele hulpbronnen. De cliënt kent de voor haar belangrijke voorzieningen op de sociale kaart van haar woonomgeving (armoedebeleid, toeslagen, etc).  De cliënt kent het gevaar van het Shaken Baby Syndroom en bedenkt wat ze kan doen als ze erg boos wordt.  De cliënt weet wat ze moet doen om wiegendood te voorkomen.  De cliënt kent het belang van spreiding van zwangerschappen en kent verschillende vormen van anticonceptie, weet hoe het werkt (NNZ) en kan benoemen wat zij wenst op dit gebied na de bevalling en hoe ze te verkrijgen.  Urgente vragen vanuit de cliënt worden samen met de cliënt opgepakt en zo mogelijk opgelost.  Bij ieder huisbezoek worden gemaakte afspraken samengevat, evt. genoteerd en worden afspraken, inclusief ‘huiswerk’, gemaakt voor de volgende keer. |

**Te gebruiken materialen, specifiek voor deze periode:**

1. Terugkerende modules:

* SoVa nr. 2 Thema: Vragen stellen.
* VHT nr. 1. Thema’s: Voorbereiden op de moederrol, trots op je buik en het babykamertje, hechting.
* Reflectie bladen:
  + Terugkijken; in ontwikkeling.
  + Vooruitkijken: in ontwikkeling.

1. VoorZorg cliënt materiaal:
   * Afsprakenformulier, code AL.01
   * Werkblad nieuw gedrag, code AL.08
   * Afwegen voor-en nadelen van verandering, code AL.02
   * Complimentenblad, code AL.06
   * Klaar voor de geboorte van je kind, code MZ.06
   * Mijn baby in de buik en ik, code MZ.07
   * Alles over weeën, code GL.13
   * Bang voor de bevalling, code GL.14
   * De bevalling, code GL.15
   * De bevalling begint, code GL.16
   * Slapen als je hoogzwanger bent, code GL.21
   * Voorbereiding op de bevalling, code GL.22
   * Zwangerschaps Reis, (YouTube), code GL.29
   * Anticonceptie, code WV. 01
   * Anticonceptie informatie, code WV.12
   * Shaken baby syndroom, code VE.08
   * Veiligheid, code VE.12.
   * Hulp bij stoppen met roken voor de a.s. moeder en a.s vader (beeldverhaal), code
   * Hulp bij stoppen met roken voor de a.s. moeder (beeldverhaal), code

### 37-40 weken zwanger

**Specifiek voor deze periode voor iedereen:**

De zwangerschap nadert de uitgerekende datum, de spullen staan klaar, het bevallingsverlof is ingegaan. Soms heeft een zwangere ‘last’ van nesteldrang. Rust en beweging en goede voeding blijven cruciaal.

**Aanvullende aandachtspunten voor VoorZorgcliënten in deze periode:**

Voor de VoorZorgcliënt geldt hetzelfde, maar indien er nog geen stabiel dag-/nachtritme is, is dit extra moeilijk. Ook van belang is de sociale context en de sociale steunstructuur van de cliënt. Zowel de informele steunstructuur als de formele voorzieningen zijn in kaart gebracht. Extra nadruk wordt gelegd op haar groeiende baby. Hoe stelt zij zichzelf voor als moeder? Voor een VoorZorgcliënt is het een uitdaging om goed te kijken van wie in haar omgeving zij de meeste steun verwacht of ervaart.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **37-40 weken zwanger** | | |
| **Hb** | **Thema’s vanuit VoorZorg** | **Beschrijving** |
| 2 | Sociale steunstructuur, familieverband en ondersteuning in het ouderschap.  Leefstijl, slapen,  ontspanning, stressreductie, ‘wachten’ op bevalling.  Communicatie- vaardigheden versterken.  Urgente vragen oplossen.  Afspraken maken. | De sociale steunstructuur wordt in kaart gebracht. Samen met de cliënt wordt gekeken hoe deze steunstructuur te versterken.  De cliënt kent mogelijkheden om zich te ontspannen en kan hier gebruik van maken. De cliënt begrijpt de afspraken met de verloskundige en kan deze nakomen.  De cliënt werkt verder aan haar communicatieve vaardigheden, o.a. door de SoVa-training en door het mentaliseren te oefenen.  Urgente vragen vanuit de cliënt worden samen met de cliënt opgepakt en zo mogelijk opgelost.  Bij ieder huisbezoek worden gemaakte afspraken samengevat, evt. genoteerd en worden afspraken, inclusief ‘huiswerk’, gemaakt voor de volgende keer. |

**Te gebruiken materialen, specifiek voor deze periode:**

1. Terugkerende modules:

* SoVa nr 3. Thema: Er over praten.
* Reflectie bladen:
  + Terugkijken; in ontwikkeling.
  + Vooruitkijken: in ontwikkeling.

1. VoorZorg cliënt materiaal:
   * Afsprakenformulier, code AL.01
   * Werkblad nieuw gedrag, code AL.08
   * Afwegen voor-en nadelen van verandering, code AL.02
   * Complimentenblad, code AL.06
   * Babyverzorging en bedje opmaken (YouTube), code VE.01
   * Veilig slapen, code VE. 10
   * Slapen als je hoogzwanger bent, code
   * Veilig slapen (YouTube), VE.11
   * Voorkomen dat je baby stikt, code VE.13
   * Het consultatiebureau, code HU.05
   * Sterkteanalyse, code AL.05.VS.201908
   * Sociale steunstructuur in kaart brengen, code

### 40+ weken zwanger

**Specifiek voor deze periode voor iedereen:**

De uitgerekende datum is voorbij, maar de bevalling laat op zich wachten. De controles bij de geboortezorg zijn wekelijks, en de mogelijkheden of noodzaak om de bevalling in te leiden worden besproken.

**Aanvullende aandachtspunten voor VoorZorgcliënten in deze periode:**

Voor VoorZorg geldt dat in deze (extra) periode aandacht besteed wordt aan stressvermindering en stresshantering, juist omdat cliënten al met veel moeilijke momenten en het gevoel van falen en teleurstellingen te maken hebben gehad. Een gezonde slaaphygiëne en een gezonde voeding kunnen ervoor zorgen dat zij in een optimale conditie aan de bevalling kan beginnen. Het is belangrijk dat de VoorZorgcliënt gesteund wordt om zich in deze fase toch te kunnen ontspannen en vertrouwen te hebben in haar lichaam.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **40 + weken zwanger** | | |
| **Hb** | **Thema’s vanuit VoorZorg** | **Beschrijving** |
| 1-2. | Leefstijl, slapen,  ontspanning, stressreductie, ‘wachten’ op bevalling.  Openstaande eindjes.  Urgente vragen oplossen.  Afspraken maken. | De cliënt kent mogelijkheden om zich te ontspannen en kan hier gebruik van maken. De cliënt begrijpt de afspraken met de verloskundige en kan deze nakomen.  Bespreken van openstaande eindjes n.a.v. voorafgaande periode of t.a.v. de bevalling en kraamperiode.  Urgente vragen vanuit de cliënt worden samen met de cliënt opgepakt en zo mogelijk opgelost.  Bij ieder huisbezoek worden gemaakte afspraken samengevat, evt. genoteerd en worden afspraken, inclusief ‘huiswerk’, gemaakt voor de volgende keer. |

**Te gebruiken materialen, specifiek voor deze periode:**

1. Terugkerende modules:

* Geen

1. VoorZorg cliënt materiaal:
   * Complimentenblad, code AL.06
   * Afsprakenformulier, code AL.01
   * Babyverzorging en bedje opmaken (YouTube), code VE.01
   * Slapen als je hoogzwanger bent, code GL.21