

|  |
| --- |
| **Co musisz sama zrobić po pierwszej wizycie** |

* Umówić się na wykonanie USG w ośrodku.
* Zdecydować, czy chcecie skorzystać z możliwości wykonania testu określającego możliwość wystąpienia zespołu Downa.
* Załatwić opiekę poporodową można wystąpić o nią w swoim zakładzie ubezpieczeń zdrowotnych (przed 16 tygodniem ciąży).
* W przypadku, gdy nie jesteś w związku małżeńskim z ojcem dziecka, możesz wspólnie z nim udać się do urzędu gminy w celu sporządzenia aktu uznania ojcostwa w okresie ciąży (najlepiej przed 24 tygodniem). Po narodzinach dokonać zgłoszenia dziecka.
* Przyjmować doustnie 10 mikrogramów witaminy D. Sprawdź na tabletkach multiwitaminowych (dla kobiet w ciąży) ile jest w nich witaminy D.
* Dostarczaj 1 gram wapnia dziennie

|  |
| --- |
| **W czasie kolejnej wizyty udzielimy Ci kolejnych informacji dotyczących:** |

* Badania USG w 20 tygodniu ciąży
* Karmienia piersią oraz kursie karmienia piersią.
* Kursu rodzenia.
* Różnic pomiędzy porodem w domu oraz w szpitalu.
* Zapytamy do którego ośrodka opieki poporodowej (kraamzorgbureau) zapisałaś się.
* Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie: [www.verloskundigen-tongelre.nl](http://www.verloskundigen-tongelre.nl).

**Staramy się jak najlepiej zaplanować godziny przyjęć i dlatego zwracamy się z prośbą o współpracę i przybycie na omówioną godzinę. Jeśli umówione spotkanie nie zostanie wcześniej przez Państwa odwołane, zmuszeni będziemy potrącić koszty rezerwacji.**