

|  |
| --- |
| **İlk randevudan sonra kendinizin ayarlaması gereken şeyler nelerdir** |

* Ultrason için randevu alın
* Bir kombinasyon testinden (Down sendromu ihtimalinin belirlenmesi) faydalanmayı isteyip istemediğinizi kararlaştırmak.
* Loğusa bakımı ayarlamak: bunun başvurusunu sigorta şirketinizde yapıyorsunuz (16. haftaya kadar).
* Çocuğun babası ile evli olmadığınız halde çocuğun tanınması için hamilelik esnasında birlikte belediyeye gidebilirsiniz (tercihen 24. haftadan önce). Doğumdan sonra doğum bildirimi beyanında bulunacaksınız.
* 10 mikrogram D vitamini almak Multivitaminlerde (hamileler için) içinde ne kadar olduğuna bakınız.
* Diyetinizle (süt / peynir / yoğurt) 1 gram kalsiyum alıyor musunuz? Değilse, ekstra kalsiyum alın.

|  |
| --- |
| **İkinci randevunuzda size aşağıdaki hususlar hakkında daha fazla bilgi vereceğiz** |

* 20 hafta ultrasonu
* Emzirme ve emzirme kursları.
* Hamilelik kursları.
* Evde doğum ile poliklinik (hastane) doğumu arasındaki fark.
* Size hangi loğusa bakımı kuruluşuna kayıtlı olduğunuzu soracağız.
* Daha fazla bilgi için: [www.lichtstadverloskundigen.nl](http://www.lichtstadverloskundigen.nl)