

Datum	Opgawe van gewone probleme	Tussentydse verwagte resultate	E. dae en B. tyd	Verpleegvoorskrifte Voor 16 weke	Verpleegvoorskrifte Tussen 16-28 weke	Verpleegvoorskrifte tussen 28 weke en voltyd
				<p>3.2 Moedig addisionele rus-tye deur die dag aan.</p> <p>3.3 Beraam 'n realistiese plan vir kort rusperio-des en ontspanning wat by die kliënt se daaglikse skedule aanpas.</p> <p>3.4 Moedig oefeninge aan wat by kliënt se lewenstyl aanpas. soos loop.</p> <p>3.5 Demonstreer 'n ontspanningstegniek aan kliënt. byvoor-beeld, 'n geleidelike kontraksie en ontspanning van alle spiergroepe vanaf die voete tot by die top van die kop.</p>	<p>3.2 Verwys na geneesheer indien nodig.</p>	<p>3.2 Moedig 'n warm drankie soos Milo, warm melk of kaffeienvrye tee en/of koffie saans voor slaap-tyd aan.</p> <p>3.3 Verduidelik die effek van kaffeien en tanien in koffie en tee.</p> <p>3.4 Verwys na geneesheer indien nodig.</p>
				<p>4. Moegheid</p> <p>4.1 Stel oorsaak van moegheid vas en probeer 'n plan van aksie om akti-witeit te beperk voorstel.</p> <p>4.2 Verduidelik die effek van verhoogde progesteron aan die kliënt.</p> <p>4.3 Kontroleer of kliënt voorgeskrewe yster-preparate neem indien naarheid en braking nie meer voorkom nie.</p> <p>4.4 Kontroleer dieetinname.</p> <p>5. Bloeiende tandvleise</p> <p>5.1 Stel vas of kliënt al by 'n tandarts was.</p> <p>5.2 Verwys kliënt na tand-arts vir profilaktiese behandeling.</p> <p>5.3 Stel die gebruik van 'n tandepasta vir sensitiewe tandvleis, soos Sensidine, voor.</p> <p>5.4 Kontroleer dieet vir Vit. C inname en gee advies.</p> <p>6. Urinêre frekwensie</p> <p>6.1 Verduidelik oorsaak aan kliënt, naamlik dat dit die ver-grote uterus is wat op die blaas druk.</p> <p>6.2 Daar is geen metode om frekwensie van urine teë te werk nie.</p> <p>6.3 Beklemtoon die belang-rikheid om nooit die vloeistofinname te beperk nie.</p> <p>6.4 Bevorder goeie peri-neale spiertonus deur die kliënt te leer om die pubokoksigeuse spier saam te trek (Kegel se oefening).</p> <p>6.5 Skakel urinêreweg-infeksie uit. Doen 'n mikroskopiese ontleding. Verwys na geneesheer.</p> <p>6.6 Indien 6.5 teenwoordig is, moedig 3-4 liter vloeistofinname per dag aan.</p>	<p>4. Moegheid</p> <p>4.1 Stel oorsaak van moegheid vas en probeer 'n plan van aksie om akti-witeit te beperk voorstel.</p> <p>4.2 Verduidelik die effek van verhoogde progesteron aan die kliënt.</p> <p>4.3 Kontroleer of kliënt voorgeskrewe yster-preparate neem.</p> <p>4.4 Kontroleer dieetinname.</p> <p>5. Bloeiende tandvleise</p> <p>5.1 Stel vas of klient al by 'n tandarts was.</p> <p>5.2 Verwys kliënt na tand-arts vir profilaktiese behandeling.</p> <p>5.3 Stel die gebruik van 'n tandepasta vir sensitiewe tandvleis, Soos Sensidine, voor.</p> <p>6. Urinêre frekwensie</p> <p>6.1 Stel oorsaak vas en verwys na 'n genees-heer.</p> <p>6.2 Bevorder steeds goeie spiertonus deur die kliënt te leer om die pubokoksigeuse spier saam te trek (Kegel se oefening).</p> <p>6.3 Beklemtoon die belang-rikheid om nooit die vloeistofinname te beperk nie.</p> <p>6.4 Skakel urinêreweg-infeksie uit. Doen 'n mikroskopiese ontleding. Verwys na geneesheer.</p> <p>6.5 Indien 6.4 teenwoordig is moedig 3-4 liter vloeistofinname per dag aan.</p> <p>6.6 Verduidelik die gebruiksaanwysings van medikasie.</p>	<p>4. Moegheid</p> <p>4.1 Stel oorsaak van moegheid vas en probeer 'n plan van aksie om akti-witeit te beperk voorstel.</p> <p>4.2 Verduidelik die effek van verhoogde progesteron aan die kliënt.</p> <p>4.3 Kontroleer of kliënt voorgeskrewe yster-preparate neem.</p> <p>4.4 Kontroleer dieetinname.</p> <p>5. Bloeiende tandvleise</p> <p>5.1 Stel vas of klient al by 'n tandarts was.</p> <p>5.2 Verwys kliënt na tand-arts vir profilaktiese behandeling.</p> <p>5.3 Stel die gebruik van 'n tandepasta vir sensitiewe tandvleis, Soos Sensidine, voor.</p> <p>6. Urinêre frekwensie</p> <p>6.1 Verduidelik oorsaak aan kliënt, naamlik dat dit die ver-grote uterus is wat op die blaas druk.</p> <p>6.2 Daar is geen metode om frekwensie van urine teë te werk nie.</p> <p>6.3 Beklemtoon die belang-rikheid om nooit die vloeistofinname te beperk nie.</p> <p>6.4 Bevorder goeie peri-neale spiertonus deur die kliënt te leer om die pubokoksigeuse spier saam te trek (Kegel se oefening).</p> <p>6.5 Verduidelik dat selfs hoef-nies lekkasie van urine in die laaste maand van swangerskap kan teweegbring.</p> <p>6.6 Skakel urinêreweg-infeksie uit. Doen 'n mikroskopiese ontleding. Verwys na geneesheer.</p> <p>6.7 Indien 6.6 teenwoordig is moedig 3-4 liter vloeistofinname per dag aan. Verduidelik die gebruiksaanwysings van medikasie.</p>

Datum	Opgawe van gewone probleme	Tussentydse verwagte resultate	E. dae en B. tye	Verpleegvoorskrifte Voor 16 weke	Verpleegvoorskrifte Tussen 16-28 weke	Verpleegvoorskrifte tussen 28 weke en voltyd
			E. Dag R. tye	<p>7. Krampe in onderste ledemate (gastrocnemius spier)</p> <p>7.1 Waarsku klient om nie distensie van voete te doen wanneer sy voor-geboorte oefeninge doen as sy geneig is om krampe te kry nie.</p> <p>7.2 As krampe voorkom plaas voete in dorsifleksie. Massering en aanwending van hitte kan dit verlig.</p> <p>7.3 Gebruik medikasie soos voorgeskryf.</p> <p>7.4 Moet nie melk totaal uit die dieet uitskakel nie omdat dit noodsaaklike nutriente bevat.</p>	<p>7. Beenkrampe</p> <p>7.1 Waarsku klient om nie distensie van voete te doen wanneer sy voor-geboorte oefeninge doen as sy geneig is om krampe te kry nie.</p> <p>7.2 As krampe voorkom plaas voete in dorsifleksie. Massering en aanwending van hitte kan dit verlig.</p> <p>7.3 Gebruik medikasie soos voorgeskryf.</p> <p>7.4 Moet nie melk totaal uit die dieet uitskakel nie omdat dit noodsaaklike nutriente bevat.</p>	<p>7. Beenkrampe</p> <p>7.1 Verduidelik oorsaak, naamlik dat die vergrote uterus druk uitoefen op die senuwee wat die laer ekstremititeit voorsien. asook dat swak sirkulasie en moegheid dit kan bevorder.</p> <p>7.2 Lig voetenend van die bed om bloedsirkulasie te verbeter.</p> <p>7.3 Beperk melkinname na 'n liter of minder per dag en verduidelik dat die hoë fosforvlakke in bloed die kalsium onderdruk.</p> <p>7.4 Gebruik medikasie soos deur geneesheer voorgeskryf by aluminium hydroxide gel wat die werking van fosfor op kalsium stop.</p> <p>7.5 Gebruik medikasie soos deur geneesheer voorgeskryf vir addisionele kalsium toediening.</p> <p>7.6 As krampe voorkom plaas voete in dorsifleksie met die knie plat op die bed. met die hulp van 'n tweede persoon.</p> <p>7.7 Waarsku klient om nie distensie van voete te doen wanneer sy voor-geboorte oefeninge doen as sy geneig is om krampe te kry nie.</p>
			E. Dag R. tye	<p>8. Dispnee</p> <p>8.1 Stel oorsaak vas en verwys na 'n geneesheer.</p>	<p>8. Dispnee</p> <p>8.1 Stel oorsaak vas en verwys na 'n geneesheer.</p>	<p>8. Dispnee</p> <p>8.1 Word bedags verlig deur regop in 'n stoel te sit en deur 'n goeie houding wanneer staan.</p> <p>8.2 Snags word dit verlig deur 'n paar kussings onder die kop en skouers te plaas.</p> <p>8.3 Verduidelik oorsaak aan die klient, en aan die multipara dat dit moontlik eers in baring kan verlig omdat indaling by hulle so laat plaasvind.</p>
			E. Dag R. tye	<p>9. Floutes</p> <p>9.1 Verduidelik oorsaak van floutes aan die klient, naamlik dat dit 'n kombinasie van die verandering in haar bloedvolume is asook posturale hipotensie wat die bloed in die afhanklike bloedvate laat ophoop. Skielike posisieveranderinge kan dit aanbring.</p> <p>9.2 Voorkom lang staan in 'n warm, oorbevolkte kamer.</p> <p>9.3 Sit met kop tussen bene.</p> <p>9.4 Indien laasgenoemde nie help nie, soek 'n plek waar sy plat kan lê en stywe klere kan losmaak.</p> <p>9.5 Wanneer klient dan opstaan, moet dit stadig geskied.</p>	<p>9. Floutes</p> <p>9.1 Stel oorsaak vas en verwys na 'n geneesheer.</p>	<p>9. Floutes</p> <p>9.1 Stel oorsaak vas en verwys na 'n geneesheer.</p>

Datum	Opgawe van gewone probleme	Tussentydse verwagte resultate	E. dae en B. tye	Verpleegvoorskrifte Voor 16 weke	Verpleegvoorskrifte Tussen 16-28 weke	Verpleegvoorskrifte tussen 28 weke en voltyd
					10. Hipotensie Sindroom	10. Hipotensie Sindroom
					10.1 Verduidelik oorsaak aan klient.	10.1 Verduidelik oorsaak aan klient.
					10.2 Draai op linkersy.	
	2. Potensiële vaginale infeksie as gevolg van monilia infeksie, trichomonas, bakteriële infeksie. Afname in suurgehalte van die afskeiding wat organismes makliker laat groei.	Vel pienk of donker pienk in kleur. Verhoogde vaginale afskeiding, kleurloos, nie-irriterend dun of mukeus, skoon of melkerig.	E. Dag R. tye	1. Een tot een verhouding. Oppedra aan 'n senior verpleegkundige: 1.1 Vermyn nylon onderklere en broekiekouse en vogtigheid by vaginale area. Dra absorberende katoen onderklere. 1.2 Badpoeier bevorder droogheid en gemak, vermy vaginale sproei en vaginale spoelings. 1.3 Skep geleentheid vir die swanger vrou om te praat oor enige verandering in vaginale afskeiding en die perineale area. 1.4 Neem 'n vaginale/servikale smeer 1.5 Verduidelik vaginale toilet tegniek naamlik om vagina van voor na agter skoon te maak na eliminasië. 1.6 Verduidelik die gebruik van geneesmiddel terapie soos voorgeskryf deur geneesheer, onder andere vaginale rome en vaginale tablette. 1.7 Stel die belangrikheid daarvan om koïtus te staak totdat die infeksie genees is — evalueer elke klient, en beveel andersins die gebruik van 'n kondoom aan. 1.8 Algehele privaatheid.	1. Een tot een verhouding. Oppedra aan 'n senior verpleegkundige: 1.1 Vermyn nylon onderklere en broekiekouse en vogtigheid by vaginale area. Dra absorberende katoen onderklere. 1.2 Badpoeier bevorder droogheid en gemak, vermy vaginale sproei en vaginale spoelings. 1.3 Skep geleentheid vir die swanger vrou om te praat oor enige verandering in vaginale afskeiding en die perineale area. 1.4 Neem 'n vaginale/servikale smeer	1. Een tot een verhouding. Oppedra aan 'n senior verpleegkundige: 1.1 Vermyn nylon onderklere en broekiekouse en vogtigheid by vaginale area. Dra absorberende katoen onderklere. 1.2 Badpoeier bevorder droogheid en gemak, vermy vaginale sproei en vaginale spoelings. 1.3 Skep geleentheid vir die swanger vrou om te praat oor enige verandering in vaginale afskeiding en die perineale area. 1.4 Neem 'n vaginale/servikale smeer
	Omkeerbare data Monilia infeksie (Candida Albicans) — Pruritis vulvae (gejeuk) — dispareunie — dik, wit, strem-selagtige afskeiding — rooi eedematige vagina en vulva of — bleek, droë blougerige vaginale mukosa					
	Trichomoniasie (Trichomonas vaginalis) — pruritis (gejeuk) vulvae — oormatige afskeiding of — ligte afskeiding — offensief — waterig, grys, groen of geel kleur.					
	Bakteriële infeksie — offensief — pruritis — grys — brand					
	Gonoree (Neisseria gonoree) afkomstig van die serviks — asimptomaties — afskeiding met of sonder disurie — Afskeiding, erg purulent, van die serviks — tekens van inflammasie by die serviks en vulva					
				2. Monilia 2.1 Stel oorsaak vas, byvoorbeeld diabetes mellitus, antibiotika of steroid terapie. 2.2 Verkry 'n vaginale smeer vir ontleding 2.3 Stel vas of klient pyn met dispareunie ondervind. 2.4 Stel lokale aanwending van K-Y jelly voor of 'n flou oplossing van koeksoda: 1 gram in 150 ml water, dit is 'n 0.75 % oplossing (±1 teelepel op 3 koppies water), om die vulva mee af te spons om pruritis te verlig.	2. Monilia 2.1 Stel oorsaak vas, byvoorbeeld diabetes mellitus, antibiotika of steroid terapie. 2.2 Verkry 'n vaginale smeer vir ontleding 2.3 Stel vas of klient pyn met dispareunie ondervind. 2.4 Stel lokale aanwending van K-Y jelly voor of 'n flou oplossing van koeksoda: 1 gram in 150 ml water, dit is 'n 0.75 % oplossing (±1 teelepel op 3 koppies water), om die vulva mee af te spons om pruritis te verlig.	2. Monilia 2.1 Stel oorsaak vas, byvoorbeeld diabetes mellitus, antibiotika of steroid terapie. 2.2 Verkry 'n vaginale smeer vir ontleding 2.3 Stel vas of klient pyn met dispareunie ondervind. 2.4 Stel lokale aanwending van K-Y jelly voor of 'n flou oplossing van koeksoda: 1 gram in 150 ml water, dit is 'n 0.75 % oplossing (±1 teelepel op 3 koppies water), om die vulva mee af te spons om pruritis te verlig.
				3. Trichomoniasie 3.1 Motiveer klient om seksuele vennoot vir behandeling te bring, en verduidelik die rede. 3.2 Verduidelik dat slegs simptomatiëse behandeling tydens die eerste trimester gegee word weens die teratogeniese effek van metronidazole (Flagyl)	3. Trichomoniasie 3.1 Motiveer klient om seksuele vennoot vir behandeling te bring, en verduidelik die rede. 3.2 Verduidelik die gebruik van metronidazole (Flagyl) soos deur geneesheer voorgeskryf. 3.3 Gee voorligting van die moontlike nuwe-effekte van die geneesmiddel, naamlik dat dit naarheid, hoofpyn, droë mond, diarree, en duiseligheid kan bevorder.	3. Trichomoniasie 3.1 Motiveer klient om seksuele vennoot vir behandeling te bring, en verduidelik die rede. 3.2 Verduidelik die gebruik van metronidazole (Flagyl) soos deur geneesheer voorgeskryf. 3.3 Gee voorligting van die moontlike nuwe-effekte van die geneesmiddel, naamlik dat dit naarheid, hoofpyn, droë mond, diarree, en duiseligheid kan bevorder.

Datum	Opgawe van gewone probleme	Tussentydse verwagte resultate	E. dae en B. tye	Verpleegvoorskrifte Voor 16 weke	Verpleegvoorskrifte Tussen 16-28 weke	Verpleegvoorskrifte tussen 28 weke en voltyd
	3. Potensiële pyn en ongerief as gevolg van: Rugpyn, spatare, hemorroïde hardlywigheid Omkeerbaar graad van rugpyn graad van spatare graad van hemorroïde graad van hardlywigheid	Verminderde rugpyn Aanvaar ongerief van spatare en hemorroïede Geen hardlywigheid	E. dag R. tye	4. Gonoree 4.1 Moedig kliënt aan om kontakte te bring vir mediese behandeling en verduidelik die rede. 4.2 Gee voorligting ten opsigte van vaginale higiëne; veral as daar ook kondilomata teenwoordig is.	3.4 Alkohol gebruik moet te alle tye vermy word, veral met medikasie toediening. 4. Gonoree 4.1 Moedig kliënt aan om kontakte te bring vir mediese behandeling en verduidelik die rede. 4.2 Gee voorligting ten opsigte van vaginale higiëne; veral as daar ook kondilomata teenwoordig is.	3.4 Alkohol gebruik moet te alle tye vermy word, veral met medikasie toediening. 4. Gonoree 4.1 Moedig kliënt aan om kontakte te bring vir mediese behandeling en verduidelik die rede. 4.2 Gee voorligting ten opsigte van vaginale higiëne; veral as daar ook kondilomata teenwoordig is. 4.3 Neem 'n herhaal-servikale smeer.
			E. dag R. tye	1. Rugpyn 1.1 Stel oorsaak vas en verwys na 'n geneesheer.	1. Rugpyn 1.1 Verduidelik die oorsaak van rugpyn. 1.2 Onderrig kliënt in die pelviese tilt oefening - tilt die anterior pelvis opwaarts om die kurwature van die rug outomaties te verminder, dit sal rugpyn verminder. 1.3 Demonstreer die korrekte tegniek om 'n voorwerp van die vloer af op te lig en kontroleer insig van die kliënt in die gebruik van die beenspierre. 1.4 Gee voorligting oor werksareas wat hydra tot rugpyn en stel aanpassing voor om stres op die rug te verminder (bv. werkshoogte). 1.5 Stel die gebruik van 'n ondersteunende gordel voor, veral by 'n hangbuik (penduleuse abdomen) 1.6 Stel die dra van gelykvormige skoehakke voor.	1. Rugpyn 1.1 Verduidelik die oorsaak van rugpyn. 1.2 Onderrig kliënt in die pelviese tilt oefening - tilt die anterior pelvis opwaarts om die kurwature van die rug outomaties te verminder, dit sal rugpyn verminder. 1.3 Demonstreer die korrekte tegniek om 'n voorwerp van die vloer af op te lig en kontroleer insig van die kliënt in die gebruik van die beenspierre. 1.4 Gee voorligting oor werksareas wat hydra tot rugpyn en stel aanpassing voor om stres op die rug te verminder (bv. werkshoogte). 1.5 Stel die gebruik van 'n ondersteunende gordel voor, veral by 'n hangbuik (penduleuse abdomen) 1.6 Stel die dra van gelykvormige skoehakke voor.
				2. Spatare 2.1 'n Voorkomende en verligtingsmaatreël is om die bene gereeld te lig. Verduidelik metodes. 2.2 Vermy lang periodes van sit of om die bene by die knieë te kruis wat drukking op die venas veroorsaak. 2.3 Vermy ook lang periodes van staan. 2.4 Lig bene hoër as kop wanneer lê. 2.5 Stel die gebruik van spataarkouse, wat daaglik vanaf opstaantyd gedra moet word, voor. 2.6 Beklemtoon die belangrikheid om dié kouse daaglik met seep en water te was om hulle elastisiteit te behou. 2.7 Doen 'n Homantoets as kliënt van pyn in haar been kla. 2.8 Indien vulva spatare voorkom, gee voorligting om die pelvisarea saam met die bene op te lig om sodoende veneuse dreinasie te bevorder.	2. Spatare 2.1 'n Voorkomende en verligtingsmaatreël is om die bene gereeld te lig. Verduidelik metodes. 2.2 Vermy lang periodes van sit of om die bene by die knieë te kruis wat drukking op die venas veroorsaak. 2.3 Vermy ook lang periodes van staan. 2.4 Lig bene hoër as kop wanneer lê. 2.5 Stel die gebruik van spataarkouse, wat daaglik vanaf opstaantyd gedra moet word, voor. 2.6 Beklemtoon die belangrikheid om dié kouse daaglik met seep en water te was om hulle elastisiteit te behou. 2.7 Doen 'n Homantoets as kliënt van pyn in haar been kla. 2.8 Indien vulva spatare voorkom, gee voorligting om die pelvisarea saam met die bene op te lig om sodoende veneuse dreinasie te bevorder.	2. Spatare 2.1 'n Voorkomende en verligtingsmaatreël is om die bene gereeld te lig. Verduidelik metodes. 2.2 Vermy lang periodes van sit of om die bene by die knieë te kruis wat drukking op die venas veroorsaak. 2.3 Vermy ook lang periodes van staan. 2.4 Lig bene hoër as kop wanneer lê. 2.5 Stel die gebruik van spataarkouse, wat daaglik vanaf opstaantyd gedra moet word, voor. 2.6 Beklemtoon die belangrikheid om dié kouse daaglik met seep en water te was om hulle elastisiteit te behou. 2.7 Doen 'n Homantoets as kliënt van pyn in haar been kla. 2.8 Indien vulva spatare voorkom, gee voorligting om op haar sy te rus om uterine druk op die pelvis venas te verlig.

Datum	Opgawe van gewone probleme	Tussentydse verwagte resultate	E. dae en B. tye	Verpleegvoorskrifte Voor 16 weke	Verpleegvoorskrifte Tussen 16-28 weke	Verpleegvoorskrifte tussen 28 weke en voltyd
				<p>3. Hemorroïde</p> <p>3.1 Verduidelik aan kliënt dat dit spatare van die lae deel van die rektum en anus is en dat die vergrote uterus drukking op die bloedvate veroorsaak asook 'n verplasing van die intestinale met die gevolglike probleem van hardlywigheid en hemorroïde.</p> <p>3.2 Verneem na simptome van hemorroïdes onder andere gejeuk, swelling, pyn sowel as hemorroïdale bloeding en stel voorkomende en verliggende maatreëls voor soos 'n yspak, warm sitsbaddens en die aanwending van salwe en rome soos voorgeskryf deur 'n geneesheer.</p> <p>3.3 Verduidelik die prosedure om die hemorroïdes terug te druk met behulp van 'n lubrikant</p> <p>3.4 Beklemtoon die belangrikheid om hardlywigheid te voorkom.</p> <p>4. Hardlywigheid</p> <p>4.1 Verduidelik oorsaak van hardlywigheid aan kliënt</p> <p>4.2 Stel 'n toename van vloestofinname voor, asook genoeg growwigheid in die dieet, 'n gereelde toiletroetine, en voldoende daaglikse oefeninge.</p> <p>4.3 Waarsku kliënt om geen medikasie sonder doktersvoorskrif te gebruik in die eerste trimester nie.</p>	<p>3. Hemorroïde</p> <p>3.1 Verduidelik aan kliënt dat dit spatare van die lae deel van die rektum en anus is en dat die vergrote uterus drukking op die bloedvate veroorsaak asook 'n verplasing van die intestinale met die gevolglike probleem van hardlywigheid en hemorroïde.</p> <p>3.2 Verneem na simptome van hemorroïdes onder andere gejeuk, swelling, pyn sowel as hemorroïdale bloeding en stel voorkomende en verliggende maatreëls voor soos 'n yspak, warm sitsbaddens en die aanwending van salwe en rome soos voorgeskryf deur 'n geneesheer.</p> <p>3.3 Verduidelik die prosedure om die hemorroïdes terug te druk met behulp van 'n lubrikant</p> <p>3.4 Beklemtoon die belangrikheid om hardlywigheid te voorkom.</p> <p>4. Hardlywigheid</p> <p>4.1 Verduidelik oorsaak van hardlywigheid aan kliënt.</p> <p>4.2 Stel 'n toename van vloestofinname voor, asook genoeg growwigheid in die dieet, 'n gereelde toiletroetine, en voldoende daaglikse oefeninge.</p> <p>4.3 Verduidelik die gebruik van medikasie aanwysings aan kliënt indien voorgeskryf deur 'n geneesheer.</p> <p>4.4 Waarsku die kliënt om deur 'n goeie daaglikse toiletroetine te beoefen, nie van die medikamente afhanklik te word nie.</p>	<p>3. Hemorroïde</p> <p>3.1 Verduidelik aan kliënt dat dit spatare van die lae deel van die rektum en anus is en dat die vergrote uterus drukking op die bloedvate veroorsaak asook 'n verplasing van die intestinale met die gevolglike probleem van hardlywigheid en hemorroïde.</p> <p>3.2 Verneem na simptome van hemorroïdes onder andere gejeuk, swelling, pyn sowel as hemorroïdale bloeding en stel voorkomende en verliggende maatreëls voor soos 'n yspak, warm sitsbaddens en die aanwending van salwe en rome soos voorgeskryf deur 'n geneesheer.</p> <p>3.3 Verduidelik die prosedure om die hemorroïdes terug te druk met behulp van 'n lubrikant</p> <p>3.4 Beklemtoon die belangrikheid om hardlywigheid te voorkom.</p> <p>4. Hardlywigheid</p> <p>4.1 Verduidelik oorsaak van hardlywigheid aan kliënt.</p> <p>4.2 Stel 'n toename van vloestofinname voor, asook genoeg growwigheid in die dieet, 'n gereelde toiletroetine, en voldoende daaglikse oefeninge.</p> <p>4.3 Verduidelik die gebruik van medikasie aanwysings aan kliënt indien voorgeskryf deur 'n geneesheer.</p> <p>4.4 Waarsku die kliënt om deur 'n goeie daaglikse toiletroetine te beoefen, nie van die medikamente afhanklik te word nie.</p>
	<p>4. Potensiële edeem as gevolg van patalogiese siektetoestand en fisiologiese veranderinge</p> <p>Omkeerbare data</p> <p>Graad van edeem</p> <p>.....</p> <p>Area van edeem</p> <p>.....</p> <p>Tyd van voorkoms</p> <p>.....</p>	Geen edeem nie	E. dag R. tye	<p>1. Patalogiese edeem</p> <p>1.1 Verkry urine vir mikroskopiese analise.</p> <p>1.2 Verduidelik die redes aan die kliënt.</p> <p>1.3 Skakel hipertensie en proteïenurie uit.</p> <p>1.4 Beveel kliënt aan om ten minste twee ure bedags ook te rus.</p> <p>1.5 Reël vir opname in die voorgeboorte saal vir observasie indien geneesheer dit verlang.</p> <p>2. Fisiologiese edeem</p> <p>2.1 Vermoed lang staan of sit.</p> <p>2.2 Verduidelik die waarde van gereelde dorsifleksie van die voet om die sirkulasie te bevorder, veral by enkeledeem</p>	<p>1. Patalogiese edeem</p> <p>1.1 Verkry urine vir mikroskopiese analise.</p> <p>1.2 Verduidelik die redes aan die kliënt.</p> <p>1.3 Skakel hipertensie en proteïenurie uit.</p> <p>1.4 Beveel kliënt aan om ten minste twee ure bedags ook te rus.</p> <p>1.5 Reël vir opname in die voorgeboorte saal vir observasie indien geneesheer dit verlang.</p> <p>2. Fisiologiese edeem</p> <p>2.1 Vermoed lang staan of sit.</p> <p>2.2 Verduidelik die waarde van gereelde dorsifleksie van die voet om die sirkulasie te bevorder, veral by enkeledeem</p>	<p>1. Patalogiese edeem</p> <p>1.1 Verkry urine vir mikroskopiese analise.</p> <p>1.2 Verduidelik die redes aan die kliënt.</p> <p>1.3 Skakel hipertensie en proteïenurie uit.</p> <p>1.4 Beveel kliënt aan om ten minste twee ure bedags ook te rus.</p> <p>1.5 Reël vir opname in die voorgeboorte saal vir observasie indien geneesheer dit verlang.</p> <p>2. Fisiologiese edeem</p> <p>2.1 Vermoed lang staan of sit.</p> <p>2.2 Verduidelik die waarde van gereelde dorsifleksie van die voet om die sirkulasie te bevorder, veral by enkeledeem</p>

Datum	Opgawe van gewone probleme	Tussentydse verwagte resultate	E. dae en B. tye	Verpleegvoorskrifte Voor 16 weke	Verpleegvoorskrifte Tussen 16-28 weke	Verpleegvoorskrifte tussen 28 weke en voltyd
				<p>2.3 Gee voorligting om stywe rekke of bande om bene te vermy.</p> <p>2.4 Tydens rusperiodes moet beide bene en heupe gelig word. Beveel rusperiodes van twee ure bedags sterk aan.</p> <p>2.5 Verduidelik die verskil tussen fisiologiese edeem en patologiese edeem aan die kliënt en versoek haar om dringend mediese hulp te verkry indien sy na 'n nagrus ringvinger edeem het, of swelling van hande, voete, bene oë of die sakrale area (stuitjie).</p>	<p>2.3 Gee voorligting om stywe rekke of bande om bene te vermy.</p> <p>2.4 Tydens rusperiodes moet beide bene en heupe gelig word. Beveel rusperiodes van twee ure bedags sterk aan.</p> <p>2.5 Verduidelik die verskil tussen fisiologiese edeem en patologiese edeem aan die kliënt en versoek haar om dringend mediese hulp te verkry indien sy na 'n nagrus ringvinger edeem het, of swelling van hande, voete, bene oë of die sakrale area (stuitjie).</p>	<p>2.3 Gee voorligting om stywe rekke of bande om bene te vermy.</p> <p>2.4 Tydens rusperiodes moet beide bene en heupe gelig word. Beveel rusperiodes van twee ure bedags sterk aan.</p> <p>2.5 Verduidelik die verskil tussen fisiologiese edeem en patologiese edeem aan die kliënt en versoek haar om dringend mediese hulp te verkry indien sy na 'n nagrus ringvinger edeem het, of swelling van hande, voete, bene oë of die sakrale area (stuitjie).</p>
	<p>5. Potensiële plasentale ontoereikendheid as gevolg van wanvoeding, rookgewoontes, hipertensiewe toestande, nier-siektes en TORCH (Toxoplasmosis Rubella, Cytomegalo virus Herpes tipe 2)</p> <p>Omkeerbare data:</p> <p>Obesiteit normale massatoename 10-12 kg per swangerskap</p> <p>Anemie Hb. van 11.5 g % of meer</p> <p>Rook staak rook</p> <p>Hipertensie bloeddruk 110/70 — 120/80</p> <p>Proteïenurie geen eiwitte in uriene</p> <p>Edeem geen edeem</p> <p>Verminderde fetale beweging nie minder as 10 skoppe in 24 uur nie.</p>	<p>Bevredigende bewys van fetale groei en moederlike welsyn</p>	<p>E. Dag</p> <p>R. tye</p>	<p>1. Wanvoeding</p> <p>1.1 Indien daar geen massa toename is of toename van meer as 3 kg in eerste trimester, of 'n kliënt wat minder as 45 kg weeg of meer as 90 kg:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verduidelik verwagte massatoename aan die kliënt en die waarde van 'n gebalanseerde dieet. 2. Neem 'n voedingsgeskiedenis en verwys na 'n dieetkundige vir raadgewing. 3. Skakel edeem, hardlywigheid en diarree, wat 'n invloed op massatoename of afname kan hê, uit. <p>1.2 Stel oorsaak vas en verwys na 'n geneesheer, byvoorbeeld vir verdere laboratoriumondersoek.</p> <p>2. Anemie</p> <p>2.1 Doen volbloedtellings met opname.</p> <p>2.2 Verwys na 'n geneesheer indien abnormale resultate voorkom.</p> <p>2.3 Verduidelik die gebruik van ysterpreparate en om dit na ete te neem.</p> <p>2.4 Indien kliënt nog baie naer is beveel aan dat sy wag met die tablette, en beveel 'n yster-ryke dieet aan.</p> <p>3. Hipertensie, proteïenurie</p> <p>3.1 Doen 'n mikroskopiese ontleding van uriene en verwys na 'n geneesheer.</p> <p>3.2 Verwys na 'n geneesheer indien bloeddruk na 'n rusperiode hoër as 140/90 is.</p> <p>3.3 Beveel ekstra rusperiodes aan. Twee ure bedags en 8-10 ure snags.</p> <p>3.4 Neem die bloeddruk terwyl kliënt op sy lê of sit.</p>	<p>1. Wanvoeding</p> <p>1.1 Indien massatoename meer as 5 kg, in die tweede trimester is, of 'n kliënt wat minder as 45 kg, weeg of meer as 90 kg:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verduidelik verwagte massatoename aan die kliënt en die waarde van 'n gebalanseerde dieet. 2. Neem 'n voedingsgeskiedenis en verwys na 'n dieetkundige vir raadgewing. 3. Skakel edeem, hardlywigheid en diarree, wat 'n invloed op massatoename of afname kan hê, uit. <p>1.2 Stel oorsaak vas en verwys na 'n geneesheer, byvoorbeeld vir verdere laboratoriumondersoek.</p> <p>2. Anemie</p> <p>2.1 Herhaal Hb. op 28 weke of doen 'n volbloedtellings met opname.</p> <p>2.2 Verwys na 'n geneesheer indien Hb. minder as 11.5 mg is.</p> <p>2.3 Verduidelik die gebruik van ysterpreparate en om dit na ete te neem.</p> <p>2.4 Indien vordering op terapie nie bevredigend is nie, kontroleer met 'n rektale ondersoek indien kliënt sê sy neem die medikamente (Swart stoelgang) of verneem na kleur van stoelgang.</p> <p>2.5 Beveel 'n yster-ryke dieet aan.</p> <p>3. Hipertensie, proteïenurie</p> <p>3.1 Doen 'n mikroskopiese ontleding van uriene en verwys na 'n geneesheer.</p> <p>3.2 Verwys na 'n geneesheer indien bloeddruk na rusperiode op linker sy hoër as 140/90 is.</p>	<p>1. Wanvoeding</p> <p>1.1 Indien massatoename meer as 5 kg, in die derde trimester is, of 'n kliënt wat minder as 45 kg, weeg of meer as 90 kg:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verduidelik verwagte massatoename aan die kliënt en die waarde van 'n gebalanseerde dieet. 2. Neem 'n voedingsgeskiedenis en verwys na 'n dieetkundige vir raadgewing. 3. Skakel edeem, hardlywigheid en diarree, wat 'n invloed op massatoename of afname kan hê, uit. <p>1.2 Stel oorsaak vas en verwys na 'n geneesheer, byvoorbeeld vir verdere laboratoriumondersoek.</p> <p>2. Anemie</p> <p>2.1 Herhaal Hb. op 36 weke swangerskap of volbloedtellings met opname.</p> <p>2.2 Verwys na 'n geneesheer indien Hb. minder as 11.5 mg is.</p> <p>2.3 Verduidelik die gebruik van ysterpreparate en om dit na ete te neem.</p> <p>2.4 Bloedoortapping.</p> <p>3. Hipertensie, Proteïenurie, Eiwitte</p> <p>3.1 Doen 'n mikroskopiese ontleding van uriene en verwys na 'n geneesheer.</p> <p>3.2 Verwys na 'n geneesheer indien bloeddruk na rusperiode op linker sy hoër as 140/90 is.</p> <p>3.3 Beveel ekstra rusperiodes aan. Twee ure bedags en 8-10 ure snags.</p> <p>3.4 Neem die bloeddruk terwyl kliënt op sy lê of sit.</p> <p>3.5 Indien pre-eklampsie gediagnoseer word, gebruik sorgplan vir pre-eklampsie.</p>

Datum	Opgawe van gewone probleme	Tussentydse verwagte resultate	E. dae en B. tyd	Verpleegvoorskrifte Voor 16 weke	Verpleegvoorskrifte Tussen 16-28 weke	Verpleegvoorskrifte tussen 28 weke en voltyd
6.	Potensiële ontoreikende vervulling van nuwe rol tydens swangerskap en vir ouerskap/moederskap weens gebrek aan kennis oor rus, oefeninge, swaar voorwerpe optel, reis/bestuur, kleredrag, tandversorging, persoonlike higiëne, koitus, borsvoeding en borsvoorbereiding, rook, voorgehoorte oefeninge, psigologie van swangerskap, en rol van die vader.	— Betrek eggenoot by swangerskapsbelevens en moedig eggenoot aan om deel te hê in vadersvoorbereidings klasse. — Aanvaar swangerskap — Doen voorgeboorte oefeninge — Tepels goed voorberei vir swangerskap		<p>4. Rook</p> <p>4.1 Een tot een verhouding opgedra aan</p> <p>4.2 Verduidelik die nadelige effek van nikotien tydens swangerskap en na geboorte op borsvoeding.</p> <p>4.3 Beplan saam met haar hoe om rook af te leer of dit summier te staak.</p> <p>1. Rus en slaap</p> <p>1.1 Verduidelik die oorsaak van moegheid, naamlik verhoogde progesteroonvlakke in die bloed wat 'n natuurlike sedeermiddel is, en mikturisie.</p> <p>1.2 Moedig agt ure slaap aan en neem individuele behoefte in ag.</p> <p>1.2.1 Sorg vir genoeg vars lug in kamer, dit voorkom neusverstopping.</p> <p>1.3 Moedig twee ure rus per dag aan en werk 'n realistiese plan uit vir werkende swanger vroue, en dié met klein kindertjies tuis.</p> <p>1.4 Moet nie die bene kruis wanneer op 'n stoel sit nie, dit belemmer bloedstoevoer.</p> <p>1.5 Vermo slaappille.</p>	<p>3.3 Beveel ekstra rusperiodes aan. Twee ure bedags en 8-10 ure snags.</p> <p>3.4 Neem die bloeddruk terwyl kliënt op sy lê of sit.</p> <p>4. Rook</p> <p>4.1 Een tot een verhouding opgedra aan</p> <p>4.2 Verduidelik die nadelige effek van nikotien tydens swangerskap en na geboorte op borsvoeding.</p> <p>4.3 Beplan saam met haar hoe om rook af te leer of dit summier te staak.</p> <p>1. Rus en slaap</p> <p>1.1 Stel oorsaak (byvoorbeeld anemie) vas indien kliënt baie moeg is en net wil slaap en verwys na geneesheer.</p> <p>1.2 Moedig agt ure slaap aan en neem individuele behoefte in ag.</p> <p>1.3 Moedig twee ure rus per dag aan en werk 'n realistiese plan uit vir werkende swanger vroue, en dié met klein kindertjies tuis.</p> <p>1.4 Moet nie die bene kruis wanneer op 'n stoel sit nie, dit belemmer bloedstoevoer.</p> <p>1.5 Ontmoedig die gebruik van slaappille en leer kliënt ontspanningsoefeninge.</p>	<p>4. Rook</p> <p>4.1 Een tot een verhouding opgedra aan</p> <p>4.2 Verduidelik die nadelige effek van nikotien tydens swangerskap en na geboorte op borsvoeding.</p> <p>4.3 Beplan saam met haar hoe om rook af te leer of dit summier te staak.</p> <p>1. Rus en slaap</p> <p>1.1 Verduidelik die oorsaak van slaapprobleme, soos die vergrote abdomen, verhoogde mikturisie en aktiwiteite van die fetus</p> <p>1.2 Moedig kliënt aan om in Sims posisie te ontspan of om op haar linker sy teen ekstra kussings te slaap.</p> <p>1.3 Moedig twee ure rus per dag aan en werk 'n realistiese plan uit vir werkende swanger vroue, en dié met klein kindertjies tuis.</p> <p>1.4 Moet nie die bene kruis wanneer op 'n stoel sit nie, dit belemmer bloedstoevoer.</p> <p>1.5 Vermo slaappille.</p> <p>1.6 Moedig 'n warm drankie 'n uur voor slaaptid aan.</p> <p>1.7 Verduidelik sekere ontspanningstegnieke aan kliënt en verwys na voorgeboorte oefeninge en/of voorbereidingsklasse.</p> <p>2. Oefeninge</p> <p>2.1 Stel die belang dat dit nie die tyd is om met 'n nuwe uitputtende sportaktiwiteit te begin nie.</p> <p>2.2 Gaan voort met bestaande aktiwiteite maar voorkom uitputting en verskaf voorligting:</p> <p>2.2.1 Stap: is goed en heilzaam, moedig aan om daaglik te stap.</p> <p>2.2.2 Swem: vermy hoogduik, en swemduik.</p> <p>2.2.3 Dans: vermy akrobatiese danse.</p> <p>2.2.4 Fietsry: hou geen nadele in nie. Verduidelik dat refleksie afneem en kliënt makliker 'n ongeluk kan maak.</p> <p>2.2.5 Perdry: verduidelik die gevaar van 'n aborsie as kliënt van 'n perd afval, balans kan ook versteur wees.</p>
	Omkeerbare data Slaap . . . per dag/nag Rus . . . per dag/nag Graad van oefeninge	— slaap en/of rus 8 ure per nag. — rus twee ure per dag — oefeningsprogram aangepas by kliënt se graad van aktiwiteit				
	Tandkaries Rook per dag	— geen tandkaries — rook afgeskaf of nie meer as vyf per dag nie				

Datum	Opgawe van gewone probleme	Tussentydse verwagte resultate	E. dae en B. tyd	Verpleegvoorskrifte Voor 16 weke	Verpleegvoorskrifte Tussen 16-28 weke	Verpleegvoorskrifte tussen 28 weke en voltyd
				<p>2.2.6 Waterski: verduidelik dat dit nie vir beginners raadsaam is nie.</p> <p>2.3 Optel van swaar voorwerpe: Verduidelik rede waarom dit liefers vermy moet word. Demonstreer korrekte tegniek om 'n voorwerp op te tel. Hurk om stremming te voorkom; ook as sy 'n klein kindjie moet optel. Kniel voor kinders om hulle te troos.</p> <p>3. Reis: Ontmoedig afstande langer as 160 km en om langer as twee ure aaneen te ry.</p> <p>3.1 Vermy 'n vliegtuig wat nie drukvas is nie.</p> <p>3.2 Vermy reispille en raadpleeg geneesheer</p> <p>3.3 Vermy reis tydens vaginale bloeding en kontak geneesheer.</p> <p>3.4 Met langer ritte moet kliënt na twee ure vir 'n halfuur rondbeweeg voor sy die rit voortsit.</p> <p>4. Kleredrag: Ontmoedig stywe klere, veral rekke wat die bloedsvoer belemmer en tot spatate lei.</p> <p>4.1 Verduidelik aan die kliënt en beplan saam met haar 'n realistiese uitrusting, neem klimaat, seisoen en verwagte datum by beplanning in ag.</p> <p>4.2 Skoene: Moedig dieselfde hoogte hakke en voet oefeninge aan.</p> <p>4.3 Kouse: Ontmoedig die dra van kouse, behalwe by spatate.</p> <p>4.4 Buustelyfie: Verduidelik die waarde van 'n goedondersteunde bra met breë bande oor skouers. Elastiese bande kan later uitrek.</p> <p>4.5 Stel kliënt bekend aan die spesiale voorgeboorte bra's wat vir die groter wordende borste voorsiening maak.</p> <p>4.6 Onderklere: Ontmoedig stywe onderklere, dit is ongemaklik en lei tot sweet in inguinale area.</p> <p>4.7 Moedig die dra van katoen of wegdoenbare broekies aan waar oormatige vaginale afskeiding voorkom.</p>	<p>2.3 Optel van swaar voorwerpe: verduidelik waarom dit liefers vermy moet word. Demonstreer korrekte tegniek om 'n voorwerp op te tel. Hurk om stremming te voorkom; ook as sy 'n klein kindjie moet optel. Kniel voor kinders om hulle te troos.</p> <p>3. Reis: Ontmoedig afstande langer as 160 km en om langer as twee ure aaneen te ry.</p> <p>3.1 Vermy 'n vliegtuig wat nie drukvas is nie.</p> <p>3.2 Raadpleeg geneesheer vir reispille.</p> <p>3.3 Vermy reis tydens vaginale bloeding en kontak geneesheer.</p> <p>3.4 Met langer ritte moet kliënt na twee ure vir 'n halfuur rondbeweeg voor sy die rit voortsit.</p> <p>4. Kleredrag: Ontmoedig stywe klere, veral rekke wat die bloedsvoer belemmer en tot spatate lei.</p> <p>4.1 Verduidelik aan die kliënt en beplan saam met haar 'n realistiese uitrusting, neem klimaat, seisoen en verwagte datum by beplanning in ag.</p> <p>4.2 Skoene: Moedig dieselfde hoogte hakke en voet oefeninge aan.</p> <p>4.3 Kouse: Ontmoedig die dra van kouse, behalwe by spatate.</p> <p>4.4 Buustelyfie: Verduidelik die waarde van 'n goedondersteunde bra met breë bande oor skouers. Elastiese bande kan later uitrek.</p> <p>4.5 Stel kliënt bekend aan die spesiale voorgeboorte bra's wat vir die groter wordende borste voorsiening maak.</p> <p>4.6 Onderklere: Ontmoedig stywe onderklere, dit is ongemaklik en lei tot sweet in inguinale area.</p> <p>4.7 Moedig die dra van katoen of wegdoenbare broekies aan waar oormatige vaginale afskeiding voorkom.</p>	<p>2.3 Optel van swaar voorwerpe: Verduidelik rede waarom dit liefers vermy moet word. Demonstreer korrekte tegniek om 'n voorwerp op te tel. Hurk om stremming te voorkom; ook as sy 'n klein kindjie moet optel. Kniel voor kinders om hulle te troos.</p> <p>3. Reis: Ontmoedig afstande langer as 160 km en om langer as twee ure aaneen te ry.</p> <p>3.1 Vermy 'n vliegtuig wat nie drukvas is nie.</p> <p>3.2 Na 30 weke is 'n doktersertifikaat nodig om op 'n vliegtuig te ry.</p> <p>3.3 Raadpleeg 'n geneesheer vir reispille.</p> <p>3.4 Vermy reis tydens enige vaginale bloeding en kontak geneesheer.</p> <p>3.5 Vermy reis wat nie dringend noodsaaklik is nie, veral in die laaste ses weke van swangerskap.</p> <p>4. Kleredrag: Ontmoedig stywe klere, veral rekke wat die bloedsvoer belemmer en tot spatate lei.</p> <p>4.1 Verduidelik aan die kliënt en beplan saam met haar 'n realistiese uitrusting, neem klimaat, seisoen en verwagte datum by beplanning in ag.</p> <p>4.2 Skoene: Moedig dieselfde hoogte hakke en voet oefeninge aan.</p> <p>4.3 Kouse: Ontmoedig die dra van kouse, behalwe by spatate.</p> <p>4.4 Buustelyfie: Verduidelik die waarde van 'n goedondersteunde bra met breë bande oor skouers. Elastiese bande kan later uitrek.</p> <p>4.5 Stel kliënt bekend aan die spesiale voorgeboorte bra's wat vir die groter wordende borste voorsiening maak.</p> <p>4.6 Verduidelik die grootte van voedingsbra's en stel voor dat die kliënt vir eers net een koop, naamlik as sy 'n 36 C gedra het, sal sy waarskynlik na die geboorte 'n 38A of 38B dra.</p> <p>4.7 Onderklere: Ontmoedig stywe onderklere, dit is ongemaklik en lei tot sweet in 'n inguinale area.</p> <p>4.8 Moedig die dra van katoen of wegdoenbare broekies aan waar oormatige vaginale afskeiding voorkom.</p>

Datum	Opgawe van gewone probleme	Tussentydse verwagte resultate	E. dae en B. tye	Verpleegvoorskrifte Voor 16 weke	Verpleegvoorskrifte Tussen 16-28 weke	Verpleegvoorskrifte tussen 28 weke en voltyd
				<p>5. Tandversorging: Verduidelik die noodsaaklikheid om 'n tandarts te besoek en dat die kliënt vir die tandarts moet sê dat sy swanger is.</p> <p>5.1 Wys die kliënt op die voedingswaarde van melk, maar die noodsaaklikheid om kilojoules te beperk waar massaprobleme ondervind word. Verwys na 'n geneesheer vir kalsium-tablette.</p> <p>5.2 Moedig die gebruik van 'n tandepasta met 'n hoë kalsiuminhoud aan by tandkariës en verwys na 'n tandarts.</p> <p>5.3 Moedig die gebruik van 'n tandepasta spesifiek vir sensitiewe tandvleise aan en die gebruik van 'n sagte tandeborsel.</p> <p>5.4 Verduidelik die waarde van die korrekte tegniek om tande te borsel.</p>	<p>5. Tandversorging: Verduidelik die noodsaaklikheid om 'n tandarts te besoek en dat die kliënt vir die tandarts moet sê dat sy swanger is.</p> <p>5.1 Wys die kliënt op die voedingswaarde van melk, maar die noodsaaklikheid om kilojoules te beperk waar massaprobleme ondervind word. Verwys na 'n geneesheer vir kalsium-tablette.</p> <p>5.2 Moedig die gebruik van 'n tandepasta met hoë kalsiuminhoud aan by tandkariës en verwys na 'n tandarts.</p> <p>5.3 Moedig die gebruik van 'n tandepasta spesifiek vir sensitiewe tandvleise aan en die gebruik van 'n sagte tandeborsel.</p> <p>5.4 Verduidelik die waarde van die korrekte tegniek om tande te borsel.</p>	<p>5. Tandversorging: Verduidelik die noodsaaklikheid om 'n tandarts te besoek en dat die kliënt vir die tandarts moet sê dat sy swanger is.</p> <p>5.1 Wys die kliënt op die voedingswaarde van melk, maar die noodsaaklikheid om kilojoules te beperk waar massaprobleme ondervind word. Verwys na 'n geneesheer vir kalsium-tablette.</p> <p>5.2 Moedig die gebruik van 'n tandepasta met hoë kalsiuminhoud aan by tandkariës en verwys na 'n tandarts.</p> <p>5.3 Moedig die gebruik van 'n tandepasta spesifiek vir sensitiewe tandvleise aan en die gebruik van 'n sagte tandeborsel.</p> <p>5.4 Verduidelik die waarde van die korrekte tegniek om tande te borsel.</p>
				<p>6. Persoonlike higiëne</p> <p>6.1 Bad: Waarsku kliënt dat water nie te warm moet wees nie — weens die gevaar van floute.</p> <p>6.1.1 Moedig die gebruik van 'n badmatjie aan om te voorkom dat sy in die bad gly.</p> <p>6.2 Hare en naelversorging: Verduidelik die rede vir naels wat bros is en skeur.</p> <p>6.2.1 Verneem na die dieet wat kliënt volg en verskaf voorligting.</p> <p>6.2.2 Moedig die dra van naellak en handskoene aan.</p> <p>6.2.3 Verduidelik die waarde van handmassering.</p> <p>6.3 Buikversorging: Moedig 'n lanoliensmeer vir die gejeuk van die buik weens die veluitset aan.</p> <p>6.3.1 Gee voorligting oor wanneer kliënt lewe kan verwag en om terug te rapporteer.</p> <p>6.4 Borsvoeding: Vermoed die gebruik van seep by tepels indien die kliënt gaan borsvoed, omdat dit die tepels kan laat kraak.</p> <p>6.4.1 Moedig die gebruik van 'n wateroplosbare salf (umgentum aquosum emulsificans) aan.</p> <p>6.4.2 Maak tepel na bad met growwe handdoek droog, maar die vryf moet nie die tepel irriteer of seermaak nie.</p> <p>6.4.3 Verduidelik en demonstreer die tegniek om die tepel vir 'n kort rukkie elke dag te rol.</p>	<p>6. Persoonlike higiëne</p> <p>6.1 Bad: Waarsku kliënt dat water nie te warm moet wees nie — weens die gevaar van floute.</p> <p>6.1.1 Moedig die gebruik van 'n badmatjie aan om te voorkom dat sy in die bad gly.</p> <p>6.2 Hare en naelversorging: Verduidelik die rede vir naels wat bros is en skeur.</p> <p>6.2.1 Verneem na die dieet wat kliënt volg en verskaf voorligting.</p> <p>6.2.2 Moedig die dra van naellak en handskoene aan.</p> <p>6.2.3 Verduidelik die waarde van handmassering.</p> <p>6.3 Buikversorging: Moedig 'n lanoliensmeer vir die gejeuk van die buik weens die veluitset aan.</p> <p>6.3.1 Verduidelik die belang om te let op die datum wat kliënt vir die eerste keer lewe voel, en vra haar om dit terug te rapporteer.</p> <p>6.3.2 Verduidelik wat Braxton Higgs kontraksies is.</p> <p>6.4 Borsvoeding: Vermoed die gebruik van seep by tepels indien die kliënt gaan borsvoed: omdat dit die tepels kan laat kraak.</p> <p>6.4.1 Moedig die gebruik van 'n wateroplosbare salf (umgentum aquosum emulsificans) aan.</p>	<p>6. Persoonlike higiëne</p> <p>6.1 Bad: Waarsku die kliënt dat water nie te warm moet wees nie — weens die gevaar van floute.</p> <p>6.1.1 Moedig die gebruik van 'n badmatjie aan om te voorkom dat sy in die bad gly.</p> <p>6.2 Hare en naelversorging: Verduidelik die rede vir naels wat bros is en skeur.</p> <p>6.2.1 Verneem na die dieet wat kliënt volg en verskaf voorligting.</p> <p>6.2.2 Moedig die dra van naellak en handskoene aan.</p> <p>6.2.3 Verduidelik die waarde van handmassering.</p> <p>6.3 Buikversorging: Moedig 'n lanoliensmeer vir die gejeuk van die buik weens die veluitset aan.</p> <p>6.3.1 Verduidelik die belang om te let op die datum wat kliënt vir die eerste keer lewe voel en vra haar om dit terug te rapporteer.</p> <p>6.3.2 Verduidelik aan die kliënt wat Braxton Higgs kontraksies is en dat van die kontraksies soms baie sterk sal wees en dat uitputting vermoed moet word.</p> <p>6.4 Borsvoeding: Vermoed die gebruik van seep by die tepels indien kliënt gaan borsvoed: omdat dit die tepels kan laat kraak.</p> <p>6.4.1 Moedig die gebruik van 'n wateroplosbare salf (umgentum aquosum emulsificans) aan.</p>

Datum	Opgawe van gewone probleme	Tussentydse verwagte resultate	E. dae en B. tye	Verpleegvoorskrifte Voor 16 weke	Verpleegvoorskrifte Tussen 16-28 weke	Verpleegvoorskrifte tussen 28 weke en voltyd
				6.4.4 Kontroleer vir inversie van die tepel. Gee 'n tepeldop om te dra en verduidelik hoe dit gedra moet word.	6.4.2 Maak tepel na bad met growwe handdoek droog, maar die vryf moet nie die tepel irriteer of seermaak nie.	6.4.2 Maak tepel na bad met 'n growwe handdoek droog maar die vryf moet nie die tepel irriteer of seermaak nie.
				6.4.5 Orale stimulasie van die tepel kan aanbeveel word indien dit deel van die liefdespel by die egpaar is.	6.4.3 Verduidelik en demonstreeer die tegniek om die tepel vir 'n kort rukkie elke dag te rol.	6.4.3 Verduidelik en demonstreeer die tegniek om die tepel vir 'n kort rukkie elke dag te rol.
				6.4.6 Indien bogenoemde tegnieke nie help nie, laat die geneesheer die tepel met suigdruk in die hospitaal of spreekkamer uittrek.	6.4.4 Kontroleer vir inversie van die tepel. Gee 'n tepeldop om te dra en verduidelik hoe dit gedra moet word.	6.4.4 Kontroleer vir inversie van die tepel. Gee 'n tepeldop om te dra en verduidelik hoe dit gedra moet word.
				6.4.7 Verduidelik die waarde van sonlig op die tepels.	6.4.5 Orale stimulasie van die tepel kan aanbeveel word indien dit deel van die liefdespel by die egpaar is.	6.4.5 Orale stimulasie van die tepel kan aanbeveel word indien dit deel van die liefdespel by die egpaar is.
				6.4.8 Moedig die aanwending van suiwer lanolien aan die tepels aan.	6.4.6 Indien bogenoemde tegnieke nie help nie laat die geneesheer die tepel met suigdruk in die hospitaal of spreekkamer, uittrek.	6.4.6 Indien bogenoemde tegnieke nie help nie laat die geneesheer die tepel met suigdruk in die hospitaal of spreekkamer, uittrek.
				7. Koitus: Verduidelik dat dit normaal is dat sy 'n afname in libido kan ervaar in die eerste trimester van swangerskap. Kilheid is slegs tydelik.	6.4.7 Verduidelik die waarde van sonlig op die tepels.	6.4.7 Verduidelik die waarde van sonlig op die tepels.
				7.1 Vrou moet sagkens behandel word, borste is teer.	7. Koitus: Verduidelik dat die libido gewoonlik in die tweede trimester verbeter en indien kilheid voorkom is dit tydelik.	7. Koitus: Verduidelik dat die libido gewoonlik verbeter in die derde trimester en indien kilheid voorkom is dit tydelik.
				7.2 Verduidelik die noodsaaklikheid om koitus te vermy indien 'n vaginale bloeding of 'n dreigende miskraam sou begin.	7.1 Vrou moet sagkens behandel word, borste is teer.	7.1 Vrou moet sagkens behandel word, borste is teer.
					7.2 Verduidelik die noodsaaklikheid om koitus te vermy indien 'n vaginale bloeding of 'n dreigende miskraam sou begin.	7.2 Verduidelik die noodsaaklikheid om koitus te vermy indien 'n vaginale bloeding of 'n dreigende miskraam sou begin.
					7.3 Tegniek kan en moet selfs verander word weens die vergrote buik	7.3 Waarsku klient om nie te lank op haar rug te lê nie weens die gevaar van hipotensie sindroom.
				8. Rook: Een tot een verhouding. Opedra aan . . .	8. Rook: Een tot een verhouding: Opedra aan . . .	8. Rook: Een tot een verhouding: Opedra aan . . .
				8.1 Verduidelik die gevaar en effek van nikotien op die swangerskap.	8.1 Verduidelik die gevaar en effek van nikotien op die swangerskap.	8.1 Verduidelik die gevaar en effek van nikotien op die swangerskap.
				8.2 Werk 'n plan van aksie saam met die klient uit om rook geleidelik te staak of nie meer as 5 per dag te rook nie, of summier te staak.	8.2 Werk 'n plan van aksie saam met die klient uit om rook geleidelik te staak of nie meer as 5 per dag te rook nie, of summier te staak.	8.2 Werk 'n plan van aksie saam met die klient uit om rook geleidelik te staak of nie meer as 5 per dag te rook nie, of summier te staak.
				9. Borsvoeding: Moedig die klient aan om te borsvoed.	9. Borsvoeding: Moedig die klient aan om te borsvoed.	9. Borsvoeding: Moedig die klient aan om te borsvoed.
				9.1 Verduidelik die voordele van borsvoeding.	9.1 Verduidelik die voordele van borsvoeding.	9.1 Verduidelik die voordele van borsvoeding.
				9.2 Gee voorligting vir borsvoeding (sien 6.4).	9.2 Gee voorligting vir borsvoeding (sien 6.4).	9.2 Gee voorligting vir borsvoeding (sien 6.4).
				9.3 Kontroleer die tepel se toestand.	9.3 Kontroleer die tepel se toestand.	9.3 Kontroleer die tepel se toestand.
				9.4 Indien die tepel begin lek moedig die dra van tussenvoedingdoekies (of 'n sanitêre doekie wat in drie dele verdeel is — meer ekonomies) aan. Beklemtoon dat tepel en bors droog moet bly.	9.4 Indien die tepel begin lek moedig die dra van tussenvoedingdoekies (of sanitêre doekie wat in drie dele verdeel is meer ekonomies) aan. Beklemtoon dat tepel en bors droog moet bly.	9.4 Indien die tepel begin lek moedig die dra van tussenvoedingdoekies (of sanitêre doekie wat in drie dele verdeel is meer ekonomies) aan. Beklemtoon dat tepel en bors droog moet bly.
						9.5 Moedig klient aan om te begin uitmilk op plus omtrent 1 minuut per dag en vermeerder geleidelik tot 8-10 minute op voltyd.
						9.6 Demonstreeer korrekte tegniek om kneusing te voorkom.

Datum	Opgawe van gewone probleme	Tussentydse verwagte resultate	E. dae en B. tye	Verpleegvoorskrifte Voor 16 weke	Verpleegvoorskrifte Tussen 16-28 weke	Verpleegvoorskrifte tussen 28 weke en voltyd
				10. Voorgeboorte oefeninge	10. Voorgeboorte oefeninge	10. Voorgeboorte oefeninge
				Verduidelik die doel en waarde van voorgeboorte-oefeninge en raai kliënt aan om te wag tot op omtrent 14 weke wanneer die ergste naarheid en moegheid afneem, voordat sy aktief met die oefeninge begin.	Verduidelik die doel en waarde van voorgeboorte-oefeninge en moedig kliënt aan om met 'n oefenprogram te begin. 10.1 Indien die kliënt nie saam met 'n groep oefeninge kan doen nie, verduidelik kortliks 'n program waarin tegnieke van ontspanning, korrekte asemhaling en spierversterkingsoefeninge gedemonstreer word. Moedig haar aan om dit tuis te oefen.	Verduidelik die doel en waarde van voorgeboorte-oefeninge en moedig die kliënt aan om met 'n oefenprogram te begin. 10.1 Indien die kliënt nie saam met 'n groep oefeninge kan doen nie, verduidelik kortliks 'n program waarin tegnieke van ontspanning, korrekte asemhaling en spierversterkingsoefeninge gedemonstreer word. Moedig haar aan om dit tuis te oefen. 10.2 Indien 10.1 van toepassing is verduidelik aan die kliënt die baringsproses en gekontroleerde asemhalingstegniek. 10.3 Indien kliënt daarvoor navraag doen verduidelik die Read, Lamaze en Bradley metodes en hipnose, asook die hospitaal se beleid in hoeverre aan haar behoeftes voorsien kan word.
				11. Psigologie van swangerskap	11. Psigologie van swangerskap	11. Psigologie van swangerskap
				11.1 Verduidelik dat dit normaal is om gemoeds- en gedragsafwykings te ervaar in die eerste trimester weens die skielike hormoonverandering na bevrugting. 11.2 Verduidelik dat dit normaal is om nie nou op die baba nie, maar eerder op die swangerskap, te konsentreer. 11.3 Verduidelik die gedrag van die vrou aan die eggenoot en die behoefte om geliefd en geliefkoos en selfs vertroetel te word. 'n Swanger vrou kan tranerig voel sonder rede of vir die geringste rede.	11.1 Indien die kliënt die realiteit van swangerskap verwerp, stel die oorsaak vas en verwys na 'n geneesheer vir konsultasie. 11.2 Indien angs en depressie voorkom in vrou met 'n vorige gesiedenis van gekompliseerde swangerskap, stel kliënt gerus en hou haar op hoogte van die vordering van haar swangerskap. 11.3 Verduidelik die gedrag van die vrou aan die eggenoot en haar behoefte om geliefd en geliefkoos en selfs vertroetel te word. 'n Swanger vrou kan tranerig voel sonder rede of vir die geringste rede.	11.1 Indien die kliënt nie die realiteit van swangerskap aanvaar nie, stel oorsaak vas en verwys na 'n geneesheer vir konsultasie. 11.2 Indien angs en depressie voorkom in vrou met 'n vorige geskiedenis van gekompliseerde swangerskap, stel kliënt gerus en hou haar op hoogte van die vordering van haar swangerskap 11.3 Verduidelik die gedrag van die vrou aan die eggenoot en die behoefte om geliefd en geliefkoos selfs vertroetel te word. 'n Swanger vrou kan tranerig voel sonder rede of vir die geringste rede. 11.4 Indien angs in die vorm van slapeloosheid voorkom stel vas of die kliënt nie vrees vir die bevalling of vir die gesondheid van die kindjie het nie, en stel gerus. 11.5 Betrek eggenoot om emosionele steun aan die kliënt te gee. 11.6 Indien die eggenoot swak in haar behoeftes voorsien selfs onvolwasse is, stel die kliënt gerus en op haar gemak. Verwys na maatskaplike diens indien nodig.

Datum	Opgawe van gewone probleme	Tussentydse verwagte resultate	E. dae en B. tye	Verpleegvoorskrifte Voor 16 weke	Verpleegvoorskrifte Tussen 16-28 weke	Verpleegvoorskrifte tussen 28 weke en voltyd
				12. Rol van Pa	12. Rol van Pa	12. Rol van Pa
				12.1 Stel die kliënt bekend aan die fasiliteite/klasse wat beskikbaar is vir voorbereiding vir vaderskap.	12.1 Stel die kliënt bekend aan die fasiliteite/klasse wat beskikbaar is om eggenoot vir vaderskap voor te berei.	12.1 Stel die kliënt bekend aan die fasiliteite/klasse wat beskikbaar is om eggenoot vir vaderskap voor te berei.
				12.2 Verduidelik aan die kliënt die belangrikheid om die vader by haar swangerskapsbelewens te betrek.	12.2 Verduidelik aan die kliënt die belangrikheid om die vader by haar swangerskapsbelewens te betrek.	12.2 Verduidelik aan die kliënt die belangrikheid om die vader by haar swangerskapsbelewens te betrek.
				12.3 Verduidelik die psigologiese reaksie van swangerskap aan die pa (sien 11.3).	12.3 Verduidelik die psigologiese reaksie van swangerskap aan die pa (sien 11.3).	12.3 Verduidelik die begrip binding met die baba en die rol wat die pa speel.
						12.4 Betrek die eggenoot om emosionele steun aan die swanger vrou te gee.
						12.5 Indien die eggenoot swak in haar behoeftes voorsien en selfs onvolwasse is, verwys na maatskaplike diens.

ERRATA

These errata concern the article "The South African Nursing Association — Quo Vadis" by M C van Huyssteen which appeared in *Curationis* Vol 7 No 3 (September 1984) pp 4-10.

The last paragraph of the first column on p 9 should read — a national nursing research fund was established and nurses were invited to donate to this fund as individuals or as groups.

The continuation of the bibliography, omitted on p. 22 is as follows:

24. Searle, C. (1982). The evolution of a profession. *Curationis*. Vol. 5. No. 2. September 1982.
25. Spier, A. (1983). *Syncom Report III*. March (unpublished).
26. S.A. Nursing Association Documents
 - (a) *Central Board Minutes*
 - (i) October 1983
 - (ii) March 1984

(b) Executive Committee Minutes

- (i) June 1983
- (ii) June 1984

(c) Memoranda

- (i) Memorandum aan Sy Edele die Minister van Gesondheid en Welsyn van die Sentrale Bestuur van die SAVV insake die implikasies van die verpleegdienste van die RSA voortspruitend uit die verslag van die Wetenskapskomitee van die Presidentsraad oor Demografiese Tendense in S.A. Mei 1983
- (ii) Memorandum aan die komitee van ondersoek na moontlike verdere fasiliteite vir geneeskundige en tandheelkundige opleiding. Julie 1984
- (iii) Memorandum van die SAVV aan die Parlementêre Gekose Komitee oor Pensioenvoordele. Junie 1984
- (iv) Memorandum on aspects of the system of nursing education and on sections of the main reports of the Commission of Inquiry into Univer-

sities and the relevance thereof for nursing education. 1975

(d) South African Nursing Association Constitution

(e) Reports

- (i) Report by the President of SANA on the activities of the Central Board and the Regions of the Association — 1982
- (ii) Reports from Regions to the Central Board. March 1984.
27. The Nursing Act 1978. (Act No. 50, 1978) as amended.
28. Thompson, R.A.E. (1983). Achieving professionalism. *Curationis*. Vol. 6. No. 3. September.
29. Van Huyssteen, M.C. (1982). 'n Evaluering van die opleiding van verpleegkundiges vir basiese registrasie in die RSA. D. Cur. Proefskrif. Univ. van Pretoria.
30. Wessels, P.M. (1975). 'n Oorsig van vyf-en-twintig jaar opleiding van verpleegsters aan die Universiteit van Pretoria 1949-1974. M. Cur. Univ. Pretoria.

INTEKENVORM

CURATIONIS — DIE SUID-AFRIKAANSE TYDSKRIF VIR VERPLEEGKUNDE Die kwartaallike tydskrif vir professionele verpleeglui

Ek wil graag inteken op *Curationis* vir:

een jaar (R10,00) twee jaar (R18,00)

en sluit die intekengeld van R..... in.

Van en volle voorname

Adres

.....

..... Poskode:

SAVV-Lidnommer

Ek is nie 'n lid nie

Pos aan: *Curationis*, SAVV, Posbus 1280, Pretoria, 0001.