

To-do lijstje voor je zwangerschap

TOT 13 WEKEN ZWANGERSCHAP

- Je kan andere vrouwen helpen zwanger te worden door urine te verzamelen tot 16 weken, voor Moeders voor Moeders.
Meld je aan vóór 11 weken
- Afspraak maken voor de dertien en twintig weken echo (ETSEO/SEO), indien gewenst.
- Afspraak maken voor de NIPT, indien gewenst.
- Meld je zwangerschap bij de zorgverzekeraar.
- Meld je zwangerschap bij de huisarts.

TOT 16 WEKEN ZWANGERSCHAP

- Keuze maken voor een kraamzorginstelling, indien mogelijk vóór 16 weken zwangerschap aanmelden. Hiervoor zijn verschillende kraamzorginstellingen/zelfstandige kraamzorgorganisaties.

16-30 WEKEN ZWANGERSCHAP

- Verlof aanvragen voor je werk of bij het UWV, mocht je hiervoor een verklaring nodig hebben, dan krijg jij die van ons tijdens een controle.
- Indien van toepassing erkenning regelen, hiervoor moeten jullie naar het gemeentehuis.

22 WEKEN ZWANGERSCHAP

- Verdiep je/jullie in een eventuele cursus of voorlichtingsavond over de zwangerschap, bevalling en/of borstvoeding.
- Afspraak maken voor de kinkhoestvaccinatie, indien gewenst.

30-36 WEKEN ZWANGERSCHAP

- Denk na over je bevalling en schrijf eventuele wensen op, rond 35 weken bespreken we dit tijdens de controle.
- Is je kraampakket al in huis? Deze kan je aanvragen bij jouw zorgverzekeraar of zelf aanschaffen.
- Heb je de intake met de kraamzorg al gehad?

36 WEKEN ZWANGERSCHAP

- Maak een ziekenhuistas klaar voor als je naar het ziekenhuis moet (**ook als je thuis wilt bevallen**)
- Zorg dat je de baby-uitzet compleet hebt.
- Zorg dat het bed verhoogd is.

EIGEN TO-DO DINGEN

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NA DE BEVALLING

- Binnen 3 dagen na de geboorte moet je het kindje aangeven bij de gemeente waar het geboren is.
- In de eerste week krijgt jouw kindje de hielprik en de gehoortest, geef aan als je dit niet wilt.
- Je kunt het kindje aanmelden bij jouw zorgverzekeraar (**binnen 4 maanden**).

