



# Checklist zwangerschap en voorbereiding op de geboorte

Neem de zorg tijdens je zwangerschap en voorbereiding op de geboorte mee in handen

## Het eerste trimester

Maand 1 tot 3 - Week 1 tot 13

### Je zorgplan

- Maak een afspraak met je gynaecoloog, vroedvrouw of huisarts om je zwangerschap via **bloedafname** vast te stellen.
- Plan een eerste **persoonlijk adviesgesprek** bij je gynaecoloog, vroedvrouw of huisarts in. Spreek af wie je **contactpersoon** is tijdens de zwangerschap.
- Plan alle medische **consulten** tijdens je zwangerschap in.
- Neem dagelijks **foliumzuur** tot en met 13 weken zwangerschap.
- Start met **kinderopvang** in je buurt te zoeken.
- Laat je vaccineren tegen het **coronavirus**.
- Laat je ook vaccineren tegen het **griepvirus** tussen half oktober en half november, ongeacht hoeveel weken je zwanger bent.
- Haal gratis **jodiumtabletten** in huis via de apotheek (neem ze enkel als de overheid het aanbeveelt).

### Informeer je in deze periode over:

- Het doel en de impact van de **niet-invasieve prenatale test (NIPT)**.
- De **alarmsignalen** waarvoor je onmiddellijk je arts of vroedvrouw raadpleegt.
- Sessies** in je buurt om je voor te bereiden op de geboorte en het ouderschap.
- Hoe je **zorg** kan dragen voor jezelf en je baby tijdens de zwangerschap.



### Praktische voorbereiding

- Ongehuwd? Dan kan je partner je **kind erkennen** zodat je als ouder dezelfde rechten en plichten hebt. Ga daarvoor samen naar de burgerlijke stand van je woonplaats (kaartje voor aanvraag in het boekje 'Opvolging zwangerschap en geboorte').
- Schrijf je in op de **nieuwsbrief 'Zwanger'** op kindengezin.be.
- Informeer je **werkgever** dat je zwanger bent (kaartje in het boekje 'Opvolging zwangerschap en geboorte').
- Meld je zwangerschap aan je **ziekenfonds**.





## Het tweede trimester

Maand 4 tot 6 - Week 14 tot 27

### Je zorgplan

- Plan een afspraak bij de **tandarts** en vertel dat je zwanger bent.
- Gebruik het voorschrift voor **kinesithérapie** (in het boekje 'Opvolging zwangerschap en geboorte') voor 9 terugbetaalde sessies voor en na de bevalling.
- Laat je testen op **zwangerschapsdiabetes** tussen week 24 en 28.
- Laat je tussen week 24 en 32 vaccineren tegen **kinkhoest**. Vraag aan personen in je omgeving die mee zullen zorgen voor je baby om zich ook te laten vaccineren.
- Contacteer Kind en Gezin voor een **startgesprek**.
- Vraag **kraamzorg** aan en informeer je over de tegemoetkoming bij je ziekenfonds en hospitalisatieverzekering.

### Informeer je in deze periode over:

- Ondersteuning van een **voedvrouw** aan huis voor zorg na de bevalling.
- Sessies** in je buurt om je voor te bereiden op de bevalling en het ouderschap.
- Welke lichamelijke en emotionele **veranderingen** je kan ervaren.
- De **voedingskeuze** voor je baby: kies je voor borst- of flesvoeding?
- De **signalen** die een **bevalling** kunnen aankondigen.

### Praktische voorbereiding

- Bespreek de verschillende **verlofmogelijkheden** (moederschapsrust, geboorteverlof, ouderschapsverlof ...) met je werkgever(s) en eventuele partner.
- Laat je inspireren voor een **naam** op de namenzoeker op kindengezin.be.
- Denk na over welke **babyspullen** je aankoopt, leent ... Je vindt handige checklists op kindengezin.be.
- Vraag je **startbedrag** van het Groeipakket aan. Zo word je automatisch aangemeld voor een **startgesprek** bij Kind en Gezin.
- Gebruik het attest voor **treinreizen** in 1<sup>ste</sup> klas met een vervoersbewijs 2<sup>de</sup> klas (attest in 'Opvolging zwangerschap en geboorte').





## Het derde trimester

Maand 7 tot 9 - Week 28 tot 40

### Je zorgplan

- Tijdens een **gesprek** bij je gynaecoloog, vroedvrouw of huisarts kan je stilstaan bij de voorbereiding op de bevalling, beleving en verwachtingen.
- Tijdens de controle tussen week 35 en 37 van de zwangerschap gebeurt de **screening** op de **groep B-streptokokkenbacterie** via een vaginale wisser.
- Start met je **vroedvrouw** de zorg en ondersteuning na de bevalling op.
- Vraag en aanvaard **hulp in je omgeving** voor en na je bevalling. Onze Kraamkaartjes kunnen je erbij helpen.
- Tussen 72 en 96 uur na de geboorte wordt je baby via een **bloedafname** gescreend. Informeer je over die screening via [aangeborenaandoeningen.be](http://aangeborenaandoeningen.be).

### Praktische voorbereiding

- Hou belangrijke **telefoonnummers** bij de hand (arts, vroedvrouw, ziekenhuis ...).
- Vraag **moederschapsrust** aan (kaartje in 'Opvolging zwangerschap en geboorte').
- Plan als partner je **geboorteverlof** in.
- Vraag je verzekeraar om je kind toe te voegen in de **aanvullende ziekteverzekering** (kaartje in 'Opvolging zwangerschap en geboorte').
- Maak je **koffer** klaar als je in het ziekenhuis bevalt. Leg belangrijke documenten klaar (bijv. erkenningsakte, bloedgroepkaart, medische kaart OCMW ...).
- Als je thuis bevalt, zorg dan dat je alle **benodigheden** in huis hebt.
- Bereid je voor op de **eerste dagen** thuis na de bevalling.

