

# Checklist Zwangerschap

By admin

- Nog niet zwanger
  - Het is verstandig om vanaf het moment dat je zwanger wilt worden te beginnen met het slikken van foliumzuur.
  - Je kunt de foliumzuur gebruiken tot je tien weken zwanger bent.
  - Foliumzuur kopen bij drogist of apotheek en innemen ongeveer 4 weken voor de zwangerschap.
  - Houd je menstruatiecyclus bij in je agenda.
- 2 dagen over tijd
  - Doe een zwangerschapstest
  - Neem contact op met Moeders voor Moeders.
- 1 dag-4 weken over tijd
  - Maak een afspraak met je verloskundige voor een eerste bezoek.
  - Houd een zwangerschapsdagboekje bij als je dit leuk vindt.
  - Maak iedere maand een foto van je buik.
- 12 weken zwanger
  - Regel je kraamzorg
  - Meld je zwangerschap bij je zorgverzekeraar
  - En vraag een kraampakket aan bij je zorgverzekeraar.
- 10-13 weken zwanger
  - Maak een afspraak met je verloskundige of de echoscopist voor de termijnecho van 12 weken.
  - Medische tests Bespreek, indien gewenst, de mogelijkheden van een combinatietest (bloedonderzoek, nekplooiemeting, vlokentest, vruchtwaterpunctie) met je verloskundige.
  - Denk na of je straks weer wilt gaan werken
  - Kinderopvang Regel zonodig je kinderopvang. Dit zijn vaak lange wachttijden.
- Vanaf 14 - 16 weken
  - Indien je niet getrouwd bent, het erkennen van de ongeboren vrucht door je partner op het gemeentehuis.
  - Je kunt ook alvast nadenken over de achternaam van je kindje.
- Vanaf 16 weken zwanger
  - Melding maken van je zwangerschap aan je werkgever
  - En een zwangerschapsverklaring vragen aan je verloskundige.

- Vanaf 20 weken zwanger
  - Keuze maken voor een zwangerschapscursus en je hiervoor aanmelden
  - 20 weken screeningsecho of een pretecho laten maken, indien je dit wenst.
  - Overleg dit met je verloskundige en bespreek de voor- en nadelen.
- 20 –24 weken zwanger
  - Uitzoeken kinderkamer, kinderwagen en andere benodigdheden.
  - De levertijd is vaak lang, houdt hier rekening mee.
- Voor 28 weken
  - Je kunt nu nog zonder problemen vliegen, vanaf week 28 heb je een zwangerschapverklaring nodig.
  - Wil je er samen nog even lekker en paar dagen tussen uit wacht dan niet te lang.
- 28 tot 32 weken
  - Je krijgt Informatie van de verloskundige over het geven van borst- en/of flesvoeding.
  - Heb je al een naam bedacht en geboortekaartjes uitgezocht ?
  - Wil je straks een kraamfeest organiseren of wordt het kraamvisite ?
- 30 weken zwanger
  - Babykamer opknappen Moet het babykamertje nog opgeknapt worden ? Verven, behangen en nieuwe vloerbedekking en gordijnen? Doe dit dan nu.
- 34-37 weken zwanger
  - Informatie van de verloskundige over de bevalling en wensen bespreken.
  - Stel eventueel een geboorteplan op.
- 32-36 weken zwanger
  - Vraag om de enveloppen van de geboortekaartjes zodat je deze alvast kunt schrijven.
- 34 weken zwanger
  - Het wassen van de babykleertjes Je kunt gewone waspoeder gebruiken, die je altijd gebruikt.
  - Gebruik geen wasverzachter, hier kan het huidje van je kindje niet tegen.
- 35 weken zwanger
  - Heb je de benodigdheden voor de bevalling en kraamperiode in huis ?

- Zet de spullen bij elkaar klaar, zodat de verloskundige of kraamverzorgende er niet naar hoeft te zoeken.
- Voor week 36
  - De intake vindt plaats Bij een eerste kindje vindt deze bij je thuis plaats,
  - Bij een volgende zwangerschap zal de intake meestal telefonisch plaatsvinden.
- 37 weken zwanger
  - Bed op hoogte brengen van 80 cm gemeten vanaf de grond tot de bovenkant van de matras.
  - Bedverhogers kun je lenen bij de thuiszorgorganisatie of –winkel bij jou in de buurt.
  - Kinderopvang Eventueel opvang regelen voor oudere kinderen en eventuele huisdieren als je (in het ziekenhuis) gaat bevallen.
  - Maak een lijstje met belangrijke telefoonnummers van mensen die je wilt bellen na de bevalling.
  - Camera Controleer of je fotocamera klaar ligt en de batterijen opgeladen zijn
  - Staat je koffertje klaar voor als je (onverwachts) naar het ziekenhuis moet?
- 39 weken zwanger en bevalling
  - Weet je wanneer je de verloskundige moet bellen ?
  - Heb je haar telefoonnummer paraat.
  - Kraamzorg of Kraamhotel Heb je het nummer van Kraamzorg bij de hand ?
  - Zijn de slaapkamers op temperatuur ?
  - Leg een warme kruik in het babybedje.
  - Leg een zaklamp klaar voor als onverhoopt het licht uitvalt.
  - Zit er voldoende benzine in je auto, voor als je onverwachts naar het ziekenhuis moet.
  - Vergeet je koffertje niet.
- Na de geboorte
  - Gegevens doorgeven Na een ziekenhuisbevalling direct de geboortegegevens doorgeven aan Kraamzorg , ook 's avonds en 's nachts.
  - Je kindje aanmelden bij je zorgverzekeraar.
  - Kaartjes ophalen en versturen.
  - Geboorteaangifte doen binnen drie werkdagen na de geboorte bij de Burgerlijke Stand van de gemeente waar je kindje is geboren.