Checklist Zwangerschap

Created: 5/16/2011

# Tasks:

☐ **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, nekplooimeting, vlokkentest, 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.*