

Basischecklist praktische regelzaken tijdens en na de zwangerschap

Je bent zwanger! Gefeliciteerd! Er komt een hoop op je af en er moet flink wat geregeld worden. Daarom hebben we een handig overzicht voor je met de belangrijkste zaken op een rijtje.

!Let op: misschien is niet alles van toepassing op jouw persoonlijke situatie of maak je andere keuzes.

Eerste trimester

- ☐ **Foliumzuur** innemen. Start vanaf het moment dat je gestopt bent met anticonceptie.
- ☐ **Kraamzorg** regelen. Start op tijd, in sommige regio's is het erg druk. (8-10 weken)
- ☐ **Kinderopvang** regelen.
- ☐ Oriënteren/aanmelden **zwangerschaps- en/of borstvoedingscursus**.
- ☐ Bekijk **jouw rechten** samen met je werkgever. In sommige gevallen heb je recht op aangepast werk/ extra rust. Lees [hier](#) meer over.

Tweede trimester

- ☐ Heb je je zwangerschap al gedeeld op je werk? Het is nog niet verplicht, maar het kan je werkgever helpen om alvast vervanging te regelen.
- ☐ **Meld bij je zorgverzekeraar** dat je zwanger bent. (15-20 weken)
- ☐ Vraag je **kraampakket** aan bij je zorgverzekeraar.
- ☐ **Ongeboren vrucht erkennen**. Ben je niet getrouwd/geregistreerd partner? Dan moet de partner de ongeboren vrucht erkennen. (16-20 weken)
- ☐ Werk je als zelfstandige? Vraag een **ZEZ-uitkering** aan.
- ☐ **Zwangerschapsverlof/ouderschapsverlof**: bespreek je wensen met je werkgever.
- ☐ **Kolf/voedruimte** bespreek en bekijk de ruimte.
- ☐ **Testament** opstellen of aanpassen.
- ☐ **Aanpassingen in huis** zoals: het inrichten van de babykamer, soms is een kamerwissel nodig, en ruimte creëren in de woonkamer voor een box of andere babyspullen.

Derde trimester

- ☐ **Intake kraamzorg.** De kraamzorg neemt contact op voor een afspraak. (30-34 weken)
- ☐ **Inschrijven** in ziekenhuissysteem bij het ziekenhuis van jouw voorkeur (LUMC of Alrijne)
- ☐ **Oppas** regelen voor al aanwezige kinderen voor wanneer je bevalling start
- ☐ Zorg bij een ziekenhuisbevalling dat je **vervoer** hebt naar het ziekenhuis
- ☐ Je bent **wettelijk verplicht** om uiterlijk drie weken voor je zwangerschapsverlof je werkgever te vertellen dat je zwanger bent.
- ☐ **Geboorteplan** schrijven en bespreken met je verloskundige.
- ☐ Zet je bed op **bedverhogers** (klossen). (36 weken)
- ☐ **Ziekenhuistas** klaarzetten, ook als je thuis wilt bevallen. (36 weken)
- ☐ Zorg dat je alles in huis hebt voor een **thuisbevalling**. (37 weken)
- ☐ Bereid je voor op **borstvoeding** geven als je dit wilt.

Na de geboorte

- ☐ **Geboorteaangifte** moet binnen drie dagen na de geboorte worden gedaan.
- ☐ Binnen twee weken na de geboorte wordt de **gehoorscreening** en (eventueel) de **hielprik** afgenomen.
- ☐ Intake met het **consultatiebureau** bij jou thuis (ongeveer twee weken na de bevalling).
- ☐ **Ouderlijk gezag** aanvragen in het geval van ongehuwde partners.
- ☐ Kind **aanmelden bij zorgverzekering**.
- ☐ **Kinderbijslag** aanvragen bij Sociale Verzekeringsbank (SVB).
- ☐ Afsluiten van de kraamtijd met de verloskundige (zes weken na de geboorte).
- ☐ Ga je weer aan het werk? Je mag **25%** van je werktijd besteden aan voeden of kolven.