

Checklist zwangerschap

Op deze checklist vind je zaken die je tijdens je zwangerschap alvast moet of kunt regelen. Ze zijn niet allemaal verplicht, maar zo weet je wat er wanneer moet gebeuren.

Eerste trimester (tot 12 weken)

- Start gebruik foliumzuur en multivitaminen
- Nadenken over NIPT/combinatietest en SEO
- Termijnecho inplannen
- Bloedonderzoek zwangeren
- Let op: 2(!) digitale labformulieren nodig*
- Inschrijven kraamzorgbureau
- 20-weken-echo inplannen

Tweede trimester (week 13 t/m 27)

- 20-weken-echo
- Erkenning regelen
- Alvast regelen kinderopvang
- Verzekering controleren
- Kraampakket aanvragen
- Oriënteren op borst-/flesvoeding
- Inschrijven zwangerschapscursus
- Kinkhoestvaccinatie inplannen
- Evt. opvang andere kinderen regelen voor tijdens de bevalling



Derde trimester (week 28 tot de bevalling)

- Bloed prikken (ijzergehalte/Rhesus-factor)
- Voorlichtingsfilmpjes kijken
- Bevallingscursus volgen
- Geboorteplan schrijven (optioneel)
- Bevallingsgesprek en belinstructies
- Liggingsecho
- Met verlof!
- Babykamer afronden
- Bed op klossen
- Vluchtrolley inpakken
- Kraampakket in huis
- Laatste check huisnummer en deurbel

Kraamtijd

- Evt. kraamzorg bellen
- Geboorteaanmelding (online of bij gemeentehuis)
- Gehoortest en hielprik (dag 5 – 7)
- Geboorte melden bij de verzekering
- Kinderbijslag aanvragen
- Intakegesprek en weegmoment thuis (dag 10 – 14)

Vragen?

zuiververloskundigen.nl | 0318 255 459

Een veilig gevoel