

# Checklist voor de zwangerschap

## 8-12 weken

- Eerste afspraak
- Foliumzuur en voedingsadviezen
- Bloedonderzoek

## Termijnecho 10-12 weken

- Zwangerschapsverklaring
- Besluit rondom prenatale testen

## 12-16 weken

- Informeren zorgverzekeraar
- Kraamzorg regelen
- Afspraak plannen 20-wekenecho (eventueel)

## 16-20 weken

- Kinderopvang/ oppas regelen (eventueel)

## 20-24 weken

- Inschrijven voor een zwangerschapscursus
- Borstvoeding/ kunstvoeding bespreken
- Erkennen van de baby (eventueel)
- Bloedonderzoek (eventueel)

## 24-32 weken

- Inschrijven voorlichtingsavonden
- Aanschaffen benodigdheden voor de bevalling en je baby
- Babykamer klaarmaken
- Aanvragen zwangerschapsverlof
- Bloedonderzoek (eventueel)

## 32-36 weken

- Geboorteplan schrijven
- Bevalling en geboorteplan bespreken met je verloskundige
- Kraampakket aanschaffen
- Intake kraamzorgbureau
- Ziekenhuistas klaarzetten
- Opvang regelen rondom bevalling voor andere kinderen (eventueel)
- Echo ter controle van de ligging van de baby (35-36 weken)

## 36-40 weken

- Genieten van verlof en laatste dingen regelen
- Bed op klossen zetten

## Na de bevalling

- Aangifte
- Aanmelden baby bij zorgverzekering
- Gezag regelen (eventueel)
- Hielprik en gehoortest (wordt via de aangifte geregeld)

