

Wat moet je regelen tijdens je zwangerschap?

Gefeliciteerd, je bent zwanger! Deze spannende tijd brengt veel vreugde, maar jij en je partner moeten ook veel regelen. Om je op weg te helpen, hebben we een handige to-do lijst samengesteld met hierin per trimester alles wat je moet regelen.

Eerste trimester (test - 12 weken)

- **Maak een afspraak bij de verloskundige:** jullie voeren een intakegesprek en de verloskundige doet enkele kleine onderzoeken.
- **Zoek tijdig kinderopvang:** de wachtlijsten zijn lang, dus wees er op tijd bij!
- **Regel je kraamzorg:** een kraamverzorgster ondersteunt je tijdens de, mogelijk wat onwennige, eerste periode met je baby.
- **Termijnecho:** Spannend, je komt erachter wat de uitgerekende datum is.



Tweede trimester (13 – 27 weken)

- **13 wekenecho:** je krijgt een medisch onderzoek naar mogelijke lichamelijke afwijkingen bij de baby.
- **Licht je werkgever in over je zwangerschap:** Vraag hiervoor een zwangerschapsverklaring van je verloskundige op.
- **Check of je een aanvullende zorgverzekering wilt afsluiten:** je betaalt een eigen bijdrage voor kraamzorg en als je zonder medische noodzaak in het ziekenhuis bevalt. Hiervoor kun je een aanvullende verzekering afsluiten.
- **Richt de babykamer in:** creëer een knusse en veilige slaapomgeving voor jouw baby. Houd rekening met lange levertijden.
- **Denk na over namen:** zijn jij en je partner het er al over eens?
- **20 wekenecho:** een uitgebreid onderzoek naar de ontwikkeling van organen, de groei en eventuele afwijkingen.
- **Oriënteer naar borst- of flesvoeding:** lees je in over de voor- en nadelen van beide opties en maak de keuze die goed voelt voor jou.
- **Bereid je mentaal en fysiek voor op je zwangerschap en bevalling:** Van zwangerschapsyoga tot -massages en bevallingscursussen. Voel je fit en goed voorbereid voor de bevalling!

Derde trimester (28 weken-bevalling)

- **Maak een geboortepan:** schrijf je wensen en verwachtingen op voor de bevalling.
- **Leg je vluchttaas klaar en koop noodzakelijke babyspullen:** zorg dat je direct kunt vertrekken wanneer de weeën beginnen en haal alle babyspullen op tijd in huis.
- **Erken je kind:** Niet getrouwd en geen geregistreerd partnerschap? Erken je kind bij de gemeente.

