



Checklist ✓
Zwangerschap- en geboorte



Opgroeien

Kind & Gezin

Checklist 'mijn 9 maanden'

Algemene tips ✓

Vaccinatie tegen griep

Vóór de start van het griepseizoen, ongeacht de fase van de zwangerschap. De ideale periode van inenting ligt tussen half oktober en half november.



Zwangerschapsboekje aanvragen bij je arts of vroedvrouw.

Je kan het ook bestellen via kindengezin.be. Het is een praktische gids boordevol info, tips, formulieren.



Ben je ongehuwd, dan verklaar je door **erkenning van je kind** dat er een ouderschapsband bestaat tussen jezelf en je kind.

Daardoor heb je dezelfde rechten en plichten ten opzichte van je kind als je partner. Erkenning kan vanaf de zwangerschap door samen naar de burgerlijke stand van je woonplaats te gaan om een aanvraag tot erkenning in te dienen. Gebruik het kaartje in het Zwangerschapsboekje.



Neem **jodiumtabletten** in huis.

Bij een nucleair ongeval kan radioactief jodium vrijkomen dat via de luchtwegen of besmet voedsel in het lichaam kan terechtkomen. Door op het juiste moment niet radioactief jodium in te nemen, zorg je ervoor dat je schildklier reeds verzadigd is en geen radioactief jodium meer opneemt. De tabletten zijn gratis te verkrijgen in de apotheek. Neem ze alleen wanneer de overheid het aanbeveelt. (nucleairrisico.be).



Checklist 'mijn 9 maanden'

Geheugensteuntje voor aandachtspunten en tips ✓



Maand 1

- Dagelijkse inname van foliumzuur
- Organisatie kinderopvang
- Start vroegtijdige en regelmatige controles door arts en/of vroedvrouw
- Inschrijven op nieuwsbrief 'Zwanger' (www.kindengezin.be)
- Registreren op 'Mijn zwangerschap'.
Je krijgt er week na week tips, leuke weetjes, heldere en correcte informatie en getuigenissen op maat.

Maand 2

- Dagelijkse inname van foliumzuur
- Aangifte zwangerschap aan werkgever (kaartje in Zwangerschapsboekje)
- Planning bezoek tandarts in tweede trimester van zwangerschap

Maand 3

- Dagelijkse inname van foliumzuur
- Zwangerschap melden aan ziekenfonds

Maand 4

- Nadenken over voedingskeuze voor baby (bv. samen met partner infosessie borstvoeding volgen)
- Bespreking verlofmogelijkheden met werkgever
- Aanvraag kraamzorg

Maand 5

- Naam zoeken, kijk voor inspiratie op onze website
- Start samenstelling babyuitzet: checklists op onze website





Maand 6

- Aanvraag startbedrag
- Start gebruik attest voor reizen per trein in 1ste klas met een vervoerbewijs 2de klas
(attest in Zwangerschapsboekje)
- Voorbereiding geboorte
(bv. informatiebrochure kraamkliniek, gesprek met arts en/of vroedvrouw over houding bij bevalling, pijnstilling ...)
- Aanvraag perinatale kinesitherapie
(kaartje in Zwangerschapsboekje)
- Vaccinatie tegen kinkhoest bij mensen in omgeving baby
(bij moeder tussen week 24 en 32 van zwangerschap)

Maand 8

- Opvang voor oudere kinderen tijdens bevalling regelen
- Voorbereiding benodigdheden thuisbevalling of koffer mama
(denk aan bloedgroepkaart, trouwboek of akte van erkenning ...)
- Belangrijke telefoonnummers bij de hand
- Aanvraag moederschapsrust
(kaartje in Zwangerschapsboekje)

Maand 7

- Voorbereiding doopsuiker
- Voorbereiding geboorteaankondiging
(bv. keuze drukwerk, geadresseerden op enveloppen, ...)

Tip:
Installeer voor de geboorte het draagbaar autostoeltje al eens op de correcte en veilige manier in de wagen.

Maand 9

- Planning geboorteverlof partner
- Navraag bij verzekeraar voor opname kind in aanvullende ziekteverzekering
(kaartje in Zwangerschapsboekje)
- Voorbereiding thuiskomst na geboorte of eerste dagen na thuisbevalling
(voldoende luiers, extra boodschappen ...)

MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie op www.kindengezin.be

