

Checklist zwangerschap

Als zwangere zie je soms door de bomen het bos niet meer, wat moet er allemaal geregeld worden? Hieronder hebben wij een aantal zaken op een rijtje gezet om te regelen of waar je over na kunt denken.

- Meld aan je huisarts dat je zwanger bent
- Aanmelden voor moeders voor moeders, meedoen kan t/m 16 weken.
- Eventueel een afspraak maken voor de combinatie/nip- test (na termijnecho)
- Zorgverzekeraar inlichten en kraamzorg aanvragen vóór 15 weken
- Eventueel een afspraak maken voor de 20 weken echo
- Nadenken over erkenning / ouderlijk gezag en dit regelen vóór 24 weken
- Werkgever inlichten, deze kan vragen om een zwangerschapsverklaring; deze is bij ons verkrijgbaar.
- Beginnen met zwangerschapsgym of yoga
- Aanmelden voor de voorlichtingsavond 'De Bevalling'
- Aanmelden voor de cursus 'Borstvoeding & Baby's'
- Nadenken over eventuele kinderopvang voor als je weer gaat werken, ga tijdig kijken tijdens de zwangerschap en schrijf je op tijd in, er is vaak een wachtlijst.