



## CHECKLIST 'MIJN 9 MAANDEN'

Geheugensteuntje voor aandachtspunten en tips

### Tips:

- Vaccinatie tegen griep** wordt aanbevolen bij zwangere vrouwen. Het wordt bij voorkeur toegediend in oktober-november, dus voor de start van het griepseizoen (gewoonlijk tijdens wintermaanden).
- Haal **jodiumtabletten** in huis. Neem ze alleen in wanneer de overheid het aanbeveelt (nuclearrisico.be)
- Vraag het **Zwangerschapsboekje** aan je arts of vroedvrouw. Je kan het ook bestellen via kindengezin.be. Het is een praktische gids boordevol info, tips, formulieren, ... Sommige ziekenhuizen organiseren een infosessie Kind op Komst. Kijk op onze website voor meer info.
- 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.

### MAAND 1

- Dagelijkse inname van foliumzuur
- Organisatie kinderopvang
- Start vroegtijdige en regelmatige controles door arts en/of vroedvrouw
- Inschrijven op nieuwsbrief 'Zwanger' (kindengezin.be)

### 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 7

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

## MAAND 8

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

## 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, ...)

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

## MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie op [kindengezin.be](http://kindengezin.be)