

Alles op een rijtje

## DE ULTIEME CHECKLIST ZWANGERSCHAP



Maand  
1

- Een afspraak maken bij de gynaecoloog.
- Kinderopvang zoeken.
- Starten met foliumzuur in te nemen (maandelijks).
- Schrijf je in voor de nieuwsbrieven van Kind en gezin.



Maand  
2

- Vertel je werkgever dat je zwanger bent.
- Is de hospitalisatieverzekering in orde.
- Bespreek of je je moet laten vaccineren tegen griep en kinkhoest.
- Kom langs in Huis van het Kind Sint-Pieters-Leeuw met al jouw vragen over je baby of als je ergens hulp bij nodig hebt.



Maand  
3

- Breng je mutualiteit op de hoogte van de zwangerschap.
- Vertel het leuke nieuws aan je familie.
- Maak een afspraak bij de tandarts.
- Begin je buik maandelijks in te smeren met zwangerschapsolie om striemen te voorkomen.



Maand  
4

- Bespreek verlofmogelijkheden op het werk.
- Denk na over borstvoeding.
- Denk na over een naam.
- Vraag een meter en/of peter als je dit wil.
- Je krijgt een buikje, zoek naar comfortabele zwangerschapskledij.



Maand  
5

- Maak een lijstje met welke spullen je nog nodig hebt, kom ook een kijkje nemen in 't Ruilhuisje en bekijk welke dingen je kan huren via je mutualiteit.
- Maak eventueel een geboortelijst op.
- Je kan bij de NMBS in eerste klas reizen. Vraag het medisch attest aan hiervoor.



Maand  
6

- Laat je kindje erkennen door je partner als jullie niet getrouwd zijn.
- Vraag je startbedrag aan bij het groeipakket.
- Wil je een geboortekaartje? Verzamel alle adressen.
- Vraag kraamzorg aan.
- Ga op zoek naar een vroedvrouw.



Maand  
7

- Wil je suikerbonen?
- Begin je koffer te maken voor het ziekenhuis.
- Aanvraag moederschaprust.
- Wil je een algemeen berichtje (sms) versturen na de bevalling, stel dit alvast in.



Maand  
8

- Opvang zoeken voor eventueel oudere kinderen in het gezin.
- Bespreek of je pijnstilling wilt krijgen als je gaat bevallen.
- Maak enkele porties eten om in te vriezen.
- Bezoek de materniteit waar je gaat bevallen.



Maand  
9

- Plan het geboorteverlof van je partner.
- Voorbereiding thuiskomst van de baby (installeer voor de geboorte al eens de autostoel op een veilige manier in de wagen).
- Download een weeën timer app.



Maand  
9

- Geef de geboorte aan in de gemeente waar je bevallen bent (binnen 15 dagen).
- Geef de geboorte aan bij je mutualiteit (binnen 30 dagen) en verzekeraar.
- Vraag de geboortepremie aan bij je mutualiteit en je gemeente.
- Breng je werkgever op de hoogte.
- Vraag het geboorteverlof van de partner aan.
- Je wordt opgebeld door Kind en Gezin.
- Vraag postnatale kiné aan.



**HUIS VAN HET KIND**

SINT-PIETERS-LEEUEW

— **Huis van het Kind Sint-Pieters-Leeuw**  
Arthur Quintusstraat 20  
1600 Sint-Pieters-Leeuw  
[www.sint-pieters-leeuw.be/huisvanhetkind](http://www.sint-pieters-leeuw.be/huisvanhetkind)  
[huisvanhetkind@sint-pieters-leeuw.be](mailto:huisvanhetkind@sint-pieters-leeuw.be)  
T 02 371 03 55