



Zwangerschapsspiekbrief

www.oudersenzo.nl

Wanneer regel je wat?

Vooraf

Probeer te achterhalen of je bent ingeënt tegen Rubella (Rode hond), het liefst drie maanden voor de bevruchting.
Foliumzuur en vitamine slikken - minstens vier weken voor de bevruchting.
Stop met roken en alcohol drinken.

5 weken

Betrouwbare zwangerschapstest is nu mogelijk.
Beginnen aan zwangerschapsdagboek.
Installeer een paar handige apps op je smartfoon.

6 weken

Huisarts, tandarts en apotheek inlichten.
Verzekeringsmaatschappij inlichten en kraampakket aanvragen.
Informeren voor kinderopvang (zijn er wachtlijsten?).
Huisarts vragen om verwijzing t.b.v. prenatale test (als je dit wilt).
Kraamzorg regelen.
Opgeven voor Moeders voor moeders.
Verloskundige bellen voor eerste afspraak.

9 weken

Afspraak maken voor een eerste echo (vaststellen duur zwangerschap en eventueel meerling).

10 weken

Stoppen slikken van extra foliumzuur.
Inschrijven voor zwangerschapscursus.

12 weken

Ouders, schoonouders, familie en vrienden inlichten (mag natuurlijk ook eerder).
Werkgever informeren.
Eerste afspraak verloskundige.
Zwangerschapskleding en eventueel een zwangerschapsbeha's aanschaffen.



16 weken

Einde urine inzameling Moeders voor moeders.
Indien noodzakelijk: Vruchtwaterpunctie.
Beginnen met opknappen babykamer.
Aanschaf babymeubels (houdt rekening met lange leveringstijden).
Erkennen door de vader bij de burgerlijke stand.
Zwangerschapsverklaring regelen voor werkgever.
Pretecho laten maken.

20 weken

De 20 weken echo wordt gemaakt door verloskundige of gynaecoloog.
Babykleertjes kopen (of maken).
Namen bedenken.
Bij notaris opstellen testament.
Aanschaf zwangerschapskleding.
Naar zwangerschapscursus.
Datum zwangerschapsverlof en kraamverlof regelen met werkgever
Organiseer een Gender reveal party!

24 weken

Schrijf een geboorteplan.

26 weken

Geboortekaartjes en geboortebedankjes regelen.
Bloedonderzoek baby op rhesusfactor.

28 weken

Bij veel luchtmaatschappijen heb je nu een zwangerschapsverklaring nodig als je nog wilt vliegen.

32 weken

Maak de kraamkamer in orde (thuisbevalling).

36 weken

Accu's opladen van fototoestel en/of videocamera. Je buik is nu goed geschikt voor een bellypaint.
Babywas doen (hydrofielluiers en kleertjes wassen).
Adressen geboortekaartjes schrijven op enveloppen.

37 weken

Bed verhogen. Inpakken vluchtkoffertje.
Babykamer gereed maken.
Zorg dat je partner altijd bereikbaar is.
Invriezen borstcompressen.

Na de geboorte

Geef de geboortegegevens door aan het kraambureau.
Geboorteaangifte bij de Burgerlijke stand.
Verstuur de geboortekaartjes.
Geef je kindje op bij je zorgverzekering.

