



Checklist Zwangerschap

Kinderwens?

- Begin met het slikken van foliumzuur
- Begin met het slikken van extra vitamines (bijv. een multivitamine voor vrouwen met een kinderwens).
- Stop met roken en drinken van alcohol

1ste trimester (1-3 maanden)

- De zwangerschapstest is betrouwbaar (vanaf 4-6 weken)
- Maak een afspraak bij een verloskundige
- Schrijf je in voor kraamzorg
- Je krijgt je termijnecho (bij 8-12 weken)
- Vraag gratis babydozen aan
- Neem evt. contact op met 'Moeders voor Moeders'

2de trimester (4-6 maanden)

- Schrijf je in voor een zwangerschapscursus denk aan: zwangerschapsyoga,- gym
- Denk na over opvang (kinder- gastouderopvang of oppas)
- Ben je niet getrouwd? Regel de erkenning
- Vraag je kraampakket aan bij je zorgverzekering (meestal gratis) of te koop bij **Ellia**
- De 20-weeken echo
- Vraag een zwangerschapsverklaring aan je verloskundige (Deze heeft je werkgever nodig).
- Koop de baby uitzet
- Boek een pret-echo
- Maak de babykamer in orde (denk aan de lange levertijden van de meubels)
- Koop zwangerschapskleding
- Denk na over de namen
- Verdiep je in eventuele geboortekaartjes

3de trimester (7-9 maanden)

- Bespreek je zwangerschapsverlof met je werk
- Op vakantie? De luchtmaatschappijen willen nu een zwangerschapsverklaring.
- De kraamzorg neemt contact met je op voor een intake.
- Alles voor na de bevalling in huis?
- Staat de beschuit met muisjes klaar?
- Bedenk of je borst- of flesvoeding wilt geven.
- Verdiep je door middel van een bijeenkomst.
- Keuze voor borstvoeding? Schaf een voedingsbeha- en voedingskleding aan
- Je zwangerschapsverlof begint (vanaf 34-36 weken)
- Zet je bed op klossen (vanaf 37 weken)
- Regel douche- & wcstoel, rugsteun (thuisbevalling)
- Staat je vluchtcontainer al klaar?
- Bespreek je wensen t.a.v. bevalling met de verloskundige en schrijf een geboortepan.
- Ontwerp de definitieve geboortekaartjes en geef de namen door.
- Zorg voor een zeil in bed (de vliezen kunnen breken)
- Denk aan een opgeladen foto(camera)
- Wil je een kraamfeest of kraamvisite?

Na de geboorte

- Geef na een ziekenhuisbevalling de geboortegegevens door aan de kraamzorg organisatie.
- Regel de geboorteaangifte
- Bestel en verstuur de geboortekaartjes
- Schrijf je baby in bij je zorgverzekering en regel de kinderbijslag (je krijgt bericht van SVB).

Hét expertisecentrum rondom zwangerschap, bevalling en kraamtijd!

Verkrijgbaar in onze webshop: www.elliashop.com en in onze expertisecentra te Naaldwijk (Prins

Hendrikstraat 39-41) en Voorburg (Julianaplein 21a).



www.moederkindpunt.nl

- In ons assortiment
- Niet in ons assortiment



www.elliashop.com