



7/2014 - Verantwoordelijke uitgever: Kind en Gezin, Katrien Verhegge, administrateur-generaal - Vlaamse Gemeenschap

Checklist

# Zwangerschap- en geboorte



Kind & Gezin



## CHECKLIST 'MIJN 9 MAANDEN'

Geheugensteuntje voor aandachtspunten en tips

### MAAND 1

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

*Tip: Vraag het Zwangerschapsboekje aan je arts, gynaecoloog of vroedvrouw. Je kan het ook bestellen via [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be). Het is een praktische gids boordevol info, tips, formulieren, ...  
Op onze website kan je ook andere brochures bestellen.*

### MAAND 2

- Dagelijkse inname van foliumzuur
- Aangifte zwangerschap aan werkgever (kaartje in Zwangerschapsboekje)

### MAAND 3

- Dagelijkse inname van foliumzuur
- Zwangerschap melden aan ziekenfonds

### MAAND 4

- Planning bezoek tandarts in tweede trimester van zwangerschap
- Nadenken over voedingskeuze voor baby (bv. samen met partner infosessie borstvoeding volgen)
- Bespreking verlofmogelijkheden met werkgever

### MAAND 5

- Naam zoeken, kijk voor inspiratie op onze website
- Start samenstelling babyuitzet: checklists op onze website

## MAAND 6

- ❑ Aanvraag kraamgeld
- ❑ 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, ...)
- ❑ Erkenning kind door partner indien ongehuwd (kaartje in Zwangerschapsboekje)
- ❑ Aanvraag kraamzorg
- ❑ Aanvraag perinatale kinesitherapie (kaartje in Zwangerschapsboekje)

*Tip: Sommige ziekenhuizen organiseren een infosessie Kind op Komst. Kijk op onze website voor meer info.*

## 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: Test vooraf het draagbaar autostoeltje.*

## MEER INFORMATIE

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



## CHECKLIST 'NA DE GEBOORTE'

Geheugensteuntje voor aandachtspunten en tips

- Afwerking doopsuiker
- Afwerking en verzending geboorteaankondiging
- Geboorteaangifte
- Aanvraag kinderbijslag
- Aanvraag eventuele geboortepremies, borstvoedingspremie, ...
- Melding geboorte bij mutualiteit
- Melding geboorte bij kinderopvang
- Melding geboorte bij werkgever
- Aanvraag geboorteverlof partner
- Melding geboorte bij verzekeraar voor opname kind in aanvullende ziekteverzekering van ouders
- Kind en Gezin-Lijn (078 150 100) contacteren indien de regioverpleegkundige niet langskwam de eerste dagen na de geboorte

### MEER INFORMATIE

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

Hier kan je je ook inschrijven op onze nieuwsbrief 'Van baby tot kleuter', brochures bestellen, filmpjes bekijken, afspraken maken, ...

Volg ons ook via Facebook ([facebook.com/kindengezin](https://facebook.com/kindengezin)) en Twitter (@kindengezin).