

# Zwanger

## Wat te regelen - Checklist

Als je zwanger bent moet je een aantal dingen regelen. We hebben een checklist voor je gemaakt:

### 1<sup>e</sup> trimester:

- **5-6 weken:** meldt je aan bij je verloskundige. Om je aan te melden bij De Ooievaar Verloskundigen klik hier.
- **7-8 weken:** eerste afspraak bij de verloskundige plannen voor een vitaliteitsecho
- **10-12 weken:** afspraak plannen bij de verloskundige voor een termijnecho en intake
- **11-14 weken:** afspraak inplannen voor prenatale screeningstest indien gewenst

### 2<sup>e</sup> trimester:

- **Voor 16 weken: kraamzorg regelen**

Je kunt zelf kiezen voor een kraamzorgbureau. Wij werken graag samen met [De Kraamvogel \(http://www.dekraamvogel.nl/\)](http://www.dekraamvogel.nl/) of [Naviva Kraamzorg \(https://www.naviva.nl/\)](https://www.naviva.nl/).

- **14 - 18 weken: 20 weken echo regelen.**

Wij laten deze echo verrichten bij het Verloskundig Centrum EchoEnzo. Op het spreekuur krijg je hier mee informatie en een verwijfsbrief voor.

- **15-20 weken: erkenning regelen**

Ben je niet getrouwd of heb je geen geregistreerd partnerschap van de moeder met een man, regel dan de erkenning van je kind. Je kunt hiervoor terecht bij de gemeente Zwolle. (<https://www.zwolle.nl/wonen-en-leven/leven-reizen-en-papieren/geboorte/erkenning-van-kind>)

- **15 – 20 weken: zorgverzekeraar inlichten**

Meld je zorgverzekeraar dat je zwanger bent en vraag of je in aanmerking komt voor een kraampakket

- **Werkgever inlichten en verlof regelen**

Volgens de wet ben je verplicht je zwangerschap uiterlijk drie weken voor de beoogde ingangsdatum van het verlof aan te vertellen aan je werkgever. Maar om problemen in de praktijk te voorkomen is het natuurlijk het beste om het zo snel mogelijk te melden.

Zwangerschap mag geen reden zijn voor ontslag. Je krijgt bij ons een zwangerschapsverklaring bij de 2<sup>e</sup> controle mee.

- **Kinderopvang**
- **Aanmelden zwangerschaps cursus**

### **3<sup>e</sup> trimester:**

**30 weken: voorlichtingsavond verloskundige bezoeken**

**30 – 35 weken: geboortepan schrijven en bespreken met de verloskundige**

**36 – 37 weken: voorbereiden voor de bevalling**

Zorg dat je bed op klossen staat (70 – 80cm hoog). Klossen kun je lenen bij de thuiszorgwinkel. Verder moet je een kraampakket in huis hebben en een ziekenhuistas klaarzetten.

### **Borstvoedingscursus volgen**

Je kunt hiervoor terecht bij het Borstvoedingscentrum (<http://borstvoedingscentrumzwolle.nl/>) of een cursus volgen bij Icare (<http://www.icarejgz.nl/cursusaanbod/zwanger-en-bevallen/workshop-borstvoeding-hoe-gaat-dat-straks.aspx>).