




Checklist voor jouw zwangerschap

Hier vind je alle belangrijke afspraken en to-do's in een oogopslag, zodat je tijdens de zwangerschap alles perfect kunt voorbereiden op de komst van je kindje! In het overzicht kun je jouw persoonlijke informatie noteren en voorzien van belangrijke notities. Zo vergeet je niets!

Afspraken en to-do's in het eerste trimester

To-do's	Afspraken	Belangrijke info en notities
 v.a. 8^{ste} week Laat je zwangerschap bevestigen door de gynaecoloog en ga, wanneer je dat wenst, op zoek naar een vroedvrouw		<input type="checkbox"/> Noteer medisch relevante gegevens en eventuele vragen die je hebt _____ _____ _____
 v.a. 8^{ste} week Informeer je werkgever over je zwangerschap		<input type="checkbox"/> Uitgerekende geboortedatum <input type="checkbox"/> Medisch attest <input type="checkbox"/> Aantal resterende verlofdagen _____ _____
 v.a. 8^e – 12^e week Eerste echo		<input type="checkbox"/> Zwangerschapsboekje meenemen _____ _____
 v.a. 8^{ste} – 12^e week Ga op zoek naar een geschikte kinderopvang		<input type="checkbox"/> Aanmelding kinderopvang _____ _____

Afspraken en to-do's in het tweede trimester

To-do's	Afspraken	Notities
 v.a. 12^e week Bestudeer ons zwangerschap op de werkvloer artikel zodat je goed op de hoogte bent van jouw rechten als zwangere		_____ _____ _____ _____ _____

To-do's	Afspraken	Notities
 v.a. 14^e week Schrijf je in voor een leuke zwangerschaps- of geboortecursus		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
 19^e – 22^{ste} week Tweede Echo		<input type="checkbox"/> Zwangerschapsboekje meenemen <hr/> <hr/>
 v.a. 16^e – 30^{ste} week Weet je al waar je wilt bevallen?		<hr/> <hr/> <hr/>
 v.a. 20^{ste} – 30^{ste} week Begin met het inrichten van de babykamer		<hr/> <hr/> <hr/>

Afspraken, to-do's en voorbereidingen in het derde trimester

To-do's	Afspraken	Notities
 v.a. 30^{ste} – 36^{ste} week Aanvragen ouderschaps- en geboorteverlof bij de werkgever(s)		<input type="checkbox"/> Ouderschapsverlof (schriftelijk) 2 maanden van tevoren aanvragen <input type="checkbox"/> Geboorteverlof aanvragen <hr/> <hr/>
 29^{ste} – 32^{ste} week Eventuele pretecho		<input type="checkbox"/> Zwangerschapsboekje meenemen <hr/> <hr/>
 v.a. 33^{ste} week Erkennen van kind (bij niet getrouwde paren)		<input type="checkbox"/> Aanwezigheid beide ouders <input type="checkbox"/> Geldige identiteitskaarten <input type="checkbox"/> Attest met de vermoedelijke bevallingsdatum <hr/> <hr/>
 v.a. 34^{ste} – 39^{ste} week Begin zwangerschapsverlof		<hr/> <hr/> <hr/>
 v.a. 35^{ste} week Voltooiing van de eerste babyuitzet		<hr/> <hr/> <hr/>

To-do's	Afspraken	Notities
 v.a. 36^{ste} week Pak je vluchtrolley in		<input type="checkbox"/> Onze checklist voor de vluchtrolley <hr/> <hr/>
 <u>Na de geboorte</u> Aanmeldingen en aanvragen voor na de geboorte		<input type="checkbox"/> Geboorteaangifte doen bij je gemeente <input type="checkbox"/> Kindje aanmelden bij het ziekenfonds <input type="checkbox"/> Aanvragen kinderbijslag of Groeipakket <hr/> <hr/>

Meer belangrijke informatie over het onderwerp afspraken en to-do's tijdens de zwangerschap kun je vinden in ons [bijbehorende artikel](#).