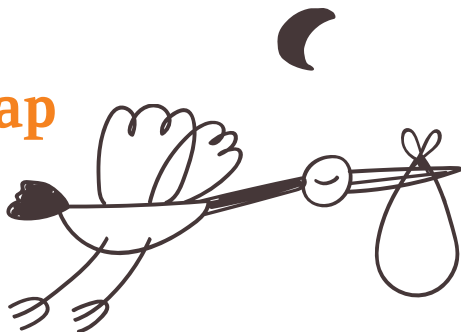


Checklist

Mijn Zwangerschap

Geheugensteuntje om zwangerschapsdementie te tackelen.



1^e maand

- Foliumzuur dagelijks innemen
- Kinderopvang regelen
- Start regelmatige controles door arts en/of vroedvrouw
- Startbedrag aanvragen via myfamily.be/startbedrag-aanvragen

2^e maand

- Foliumzuur dagelijks innemen
- Zwangerschap aan werkgever melden
- Bezoek tandarts in je tweede trimester inplannen



3^e maand

- Foliumzuur dagelijks innemen
- Zwangerschap aan ziekenfonds melden
- Zwangerschapsyoga kan vanaf nu

4^e maand

- Kraamzorg aanvragen
- Verlofmogelijkheden met werkgever bepalen
- Nadenken over voedingskeuze baby



5^e maand

- Naam beginnen zoeken
- Start samenstelling babyuitzet
- Geboortelijst aanleggen
- DOULA aanvragen als gewenst (bevallingsbegeleiding)
- Doktersattest naar MyFamily sturen om Startbedrag te krijgen



6^e maand

- Geboorte voorbereiden (bv. ziekenhuisverblijf)
- Ongehuwd? Laat je kind erkennen door je partner
- Perinatale kinesistherapie aanvragen
- Vaccineren tegen kinkhoest

7^e maand

- Doopsuiker voorbereiden



8^e maand

- Opvang voor oudere kinderen tijdens bevalling regelen
- Thuisbevalling voorbereiden of bevallingskoffer maken
- Moederschapsrust aanvragen
- Vreugdekreet omdat je Startbedrag is gestort (€1.122, als je het aanvraag tenminste)



9^e maand

- Geboorteverlof partner plannen
- Bij verzekeraar de opname van je kind in aanvullende ziekteverzekering navragen
- Thuiskomst na geboorte of eerste dagen na de thuisbevalling voorbereiden
- Voor de geboorte je draagbaar autostoeltje al eens installeren in je wagen

