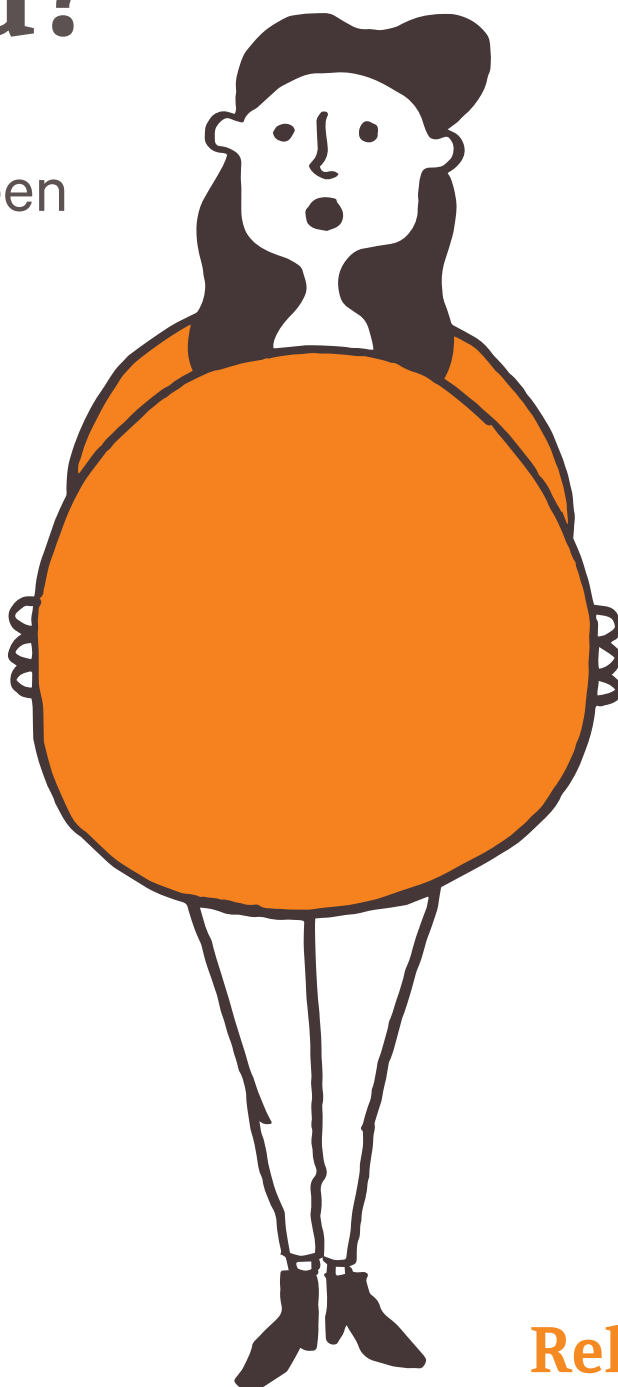


# 2de trimester

## Hoera, ik ben **zwanger!**

### Wat nu?

Onze checklist  
gidst je doorheen  
een zorgeloze  
zwangerschap



Reken  
voor jouw  
familie op

my  
family

GROEIPAKKET



Vlaamse uitbetaler  
Elk kind heeft recht op een Groeipakket.  
Je kiest zelf je uitbetaler. Veranderen kan na 1 jaar.  
[www.groeipakket.be](http://www.groeipakket.be)

## Meld je aan voor een zwangerschapscursus

Een goede manier om relaxter om te gaan met de stress die komt kijken bij een zwangerschap en bevalling.

## Meld je aan voor kraamzorg

Tijdens je zwangerschap en na de bevalling bieden kraamzorgdiensten hulp bij huishoudelijke taken en de verzorging van je baby. Aanvragen kan via [expertiscentrakraamzorg.be](http://expertiscentrakraamzorg.be)

## Meld je aan voor een zelfstandige vroedvrouw



Die volgt je gratis op! Een vroedvrouw in je buurt vind je via [vroedvrouwen.be](http://vroedvrouwen.be)

## Contacteer je kraamkliniek halfweg je zwangerschap

Ziekenhuizen organiseren vaak rondleidingen. Zo krijg je al een idee van de plek waar het straks allemaal gebeuren zal, tenzij je kiest voor een thuisbevalling natuurlijk.

## Op vijf maanden stuur je het doktersattest door naar MyFamily

Zo krijg je binnen enkele maanden je Startbedrag.

## Ongehuwd? Laat je kind op het gemeentehuis al erkennen door je partner

Anders kan die na de geboorte het kind niet alleen aangeven.

## Niks zo leuk als nadenken over een naam

Inspiratie nodig? Klik het internet open, typ gewoon 'babynamen' in, et voilà! Keuze te over.



## Leuk, je mag eindelijk beginnen aan de baby-uitzet!

Je kunt een geboortelijst aanleggen, maar niet alles hoeft gloednieuw te zijn. Een park, rompertjes waar ze snel uitgroeien, een buggy... twee derde van de ouders koopt tweedehands. Er bestaan ook lijsten met tweedehandsspullen: goed voor de planeet én je portemonnee.

## Tijd om de babykamer in orde te brengen

Check ook hier wat vrienden en familie nog op zolder hebben staan dat een tweede leven kan krijgen.



- Regel nu alvast je geboortetraktatie
- Zoek naar een leuk geboortekaartje
- Open een pamperrekening bij je bank
- Zoek een locatie voor je babyborrel



## Vraag peter en meter

Niet verplicht, maar wel een leuke traditie!

## Hoera, de laatste vier maanden mag je met de trein in eerste klasse reizen!

Zorg ervoor dat je een medisch attest van je dokter met de bevallingsdatum op zak hebt.

## Laat je onderzoeken:

- Vanaf **week 15** kan je een **vruchtwaterpunctie** laten uitvoeren. Die gebeurt meestal enkel bij verhoogde kans op afwijkingen.
- Tussen **week 18 en week 22** vindt de **20-wekenecho** plaats, een structureel endoscopisch onderzoek. Als je het eerder nog niet wist - en je wil het wél weten - krijg je te horen of het een jongen of een meisje is!
- Tussen **week 24 en week 28** krijg je een **suikertest** om zwangerschapsdiabetes op te sporen.