

1ste trimester

Hoera, ik ben **zwanger!**

Wat nu?

Onze checklist
gidst je doorheen
een zorgeloze
zwangerschap



Reken
voor jouw
familie op

my
family

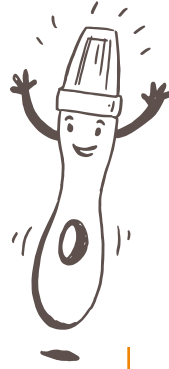
GROEIPAKKET



Vlaamse uitbetaler
Elk kind heeft recht op een Groeipakket.
Je kiest zelf je uitbetaler. Veranderen kan na 1 jaar.
www.groeipakket.be

Breng je huisarts op de hoogte van je positieve zwangerschapstest

Je huisarts zal die bevestigen. Check meteen ook de eventuele medicatie die je neemt en bespreek vaccinatie tegen corona om jezelf en je ongeboren kindje te beschermen.



Maak een afspraak bij je gynaecoloog of verloskundige

Samen stellen jullie een planning op voor alle tests en belangrijke onderzoeken.

Voor dit semester zijn dat:

- Na **6 à 8 weken** heb je de eerste bloedafname.
- Op **11 à 12 weken** volgt de **NIPT**, een bloedonderzoek waarmee een verhoogd risico op afwijkingen wordt opgespoord. De test kan ook het geslacht van je kindje aanwijzen.
- Tussen **11 à 13 weken** heb je ook de **12-wekenecho**. Spannend: je krijgt je kindje - in zwart-wit - voor het eerst echt te zien!
- Vanaf **week 11** kan je ook een **vlokkentest** laten doen. Die gebeurt meestal enkel bij een verhoogde kans op afwijkingen.

Goed om te weten: geen enkel onderzoek is verplicht, het is je eigen vrije keuze. Maar overleg wel steeds met je huisarts of gynaecoloog.

Pas je voedingsgewoonten aan

Alcohol en sigaretten moet je laten, net zoals rauwe vis, rauw vlees en alles waarin rauwe eieren verwerkt zitten. Neem in ruil wel dagelijks foliumzuur in. Dat is goed voor de ontwikkeling van je baby!

Verwittig je baas, en best zo vroeg mogelijk

Zo ben je beschermd tegen ontslag. Bovendien geeft het je werkgever de kans om regelingen te treffen rond je werkomstandigheden en vervanging. Ben je **zelfstandige**? Begin dan al na te denken over mogelijkheden om er een tijdje tussenuit te zijn. Breng ook je sociaal verzekeringsfonds op de hoogte.

Hou het nieuws nog even stil

Je bent zwanger en wil het nieuws van de daken schreeuwen. Logisch, maar de meeste experts raden aan om vrienden en familie pas in te lichten na twaalf weken. Dan is de grootste kans op miskraam voorbij. Al geldt hierbij natuurlijk: doe vooral waar je je zelf goed bij voelt.

Regel de kinderopvang

Het lijkt misschien erg vroeg, maar niets is minder waar. Je begint best al vanaf maand 1 met je zoektocht naar een onthaalouder of kinderdagverblijf bij jou in de buurt. Vaak is er namelijk een lange wachtlijst.

Breng alles in orde bij je ziekenfonds

Ga zeker na of je al je bijdragen hebt betaald en dus nog aangesloten bent. Belangrijk, want je ziekenfonds betaalt een aanzienlijk deel van de kosten de komende maanden.

Check ook je hospitalisatieverzekering

Wat dekt die bij een bevalling? Heb je er nog geen? Pols dan of je nog kan aansluiten.

Verwittig MyFamily dat je zwanger bent via myfamily.be/startbedrag-aanvragen

Dan krijg je in maand 8 een mooie som op je rekening gestort: **1.167,33 euro!** Met deze aanvraag ben je meteen ook geregistreerd om na de bevalling het Groeipakket (de vroegere kinderbijslag) te ontvangen: een maandelijks basisbedrag van 169,79 euro per maand terwijl je kind opgroeit, een schoolbonus en eventueel extra's voor gezinnen die extra ondersteuning nodig hebben.

Schaf jezelf zwangerschapskledij aan vanaf de derde maand

Check zeker bij vriendinnen of zij nog een stapeltje hebben liggen, of kijk op sites voor tweedehandskledij. Je draagt deze immers maar een korte periode.

