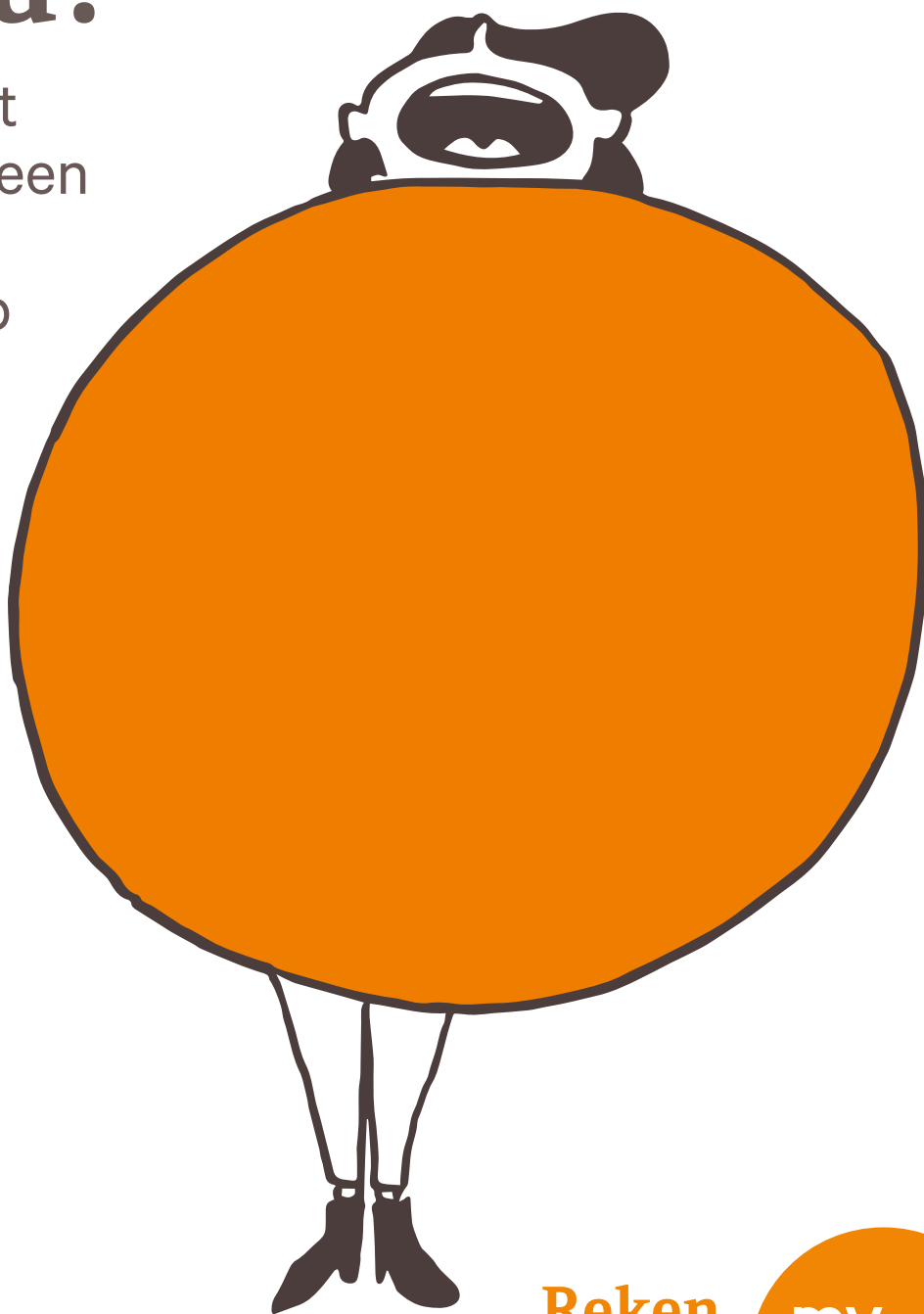


3de trimester

Hoera, ik ben **zwanger!**

Wat nu?

Onze checklist
gidst je doorheen
een zorgeloze
zwangerschap



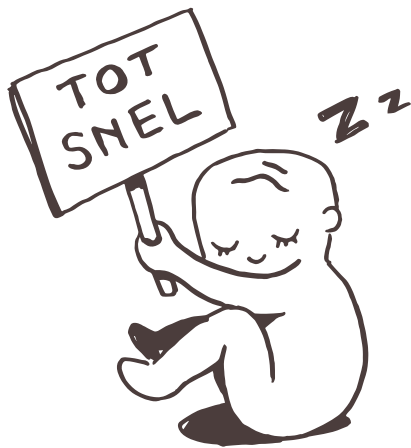
Reken
voor jouw
familie op

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



Vraag moederschapsrust aan bij je ziekenfonds

Ook zelfstandigen en werklozen moeten dit doen. Je partner kan nu best zijn geboorteverlof plannen.

Laat je kind mee opnemen in je aanvullende ziekteverzekering

Maak een geboortepan en bespreek met je gynaecoloog of vroedvrouw

Wat verwacht je van de bevalling straks? Wil je wel of geen epidurale? Muziek of niet?

Denk na over borstvoeding of flesjes

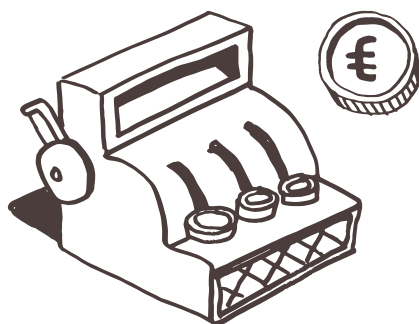
Een onderwerp waar iedereen een mening over heeft. Weet dat dit jouw keuze - en alleen die van jou - is.

Bespreek met je partner of jullie babyfoto's gaan delen op sociale media

Alles kan, maar weet dat wat op internet verschijnt, een eigen leven kan gaan leiden.

Joepie: 1.167,33 euro op je rekening!

Als je het tijdig hebt aangevraagd, wordt in maand 8 van je zwangerschap je Startbedrag gestort.



Regel de opvang voor het moment waarop je moet bevallen als je al kinderen hebt



Bereid je zo goed mogelijk voor

Test het draagbare autostoeltje al eens uit, haal pampers en vochtige doekjes in huis, steek je diepvries vol... Alles om de thuiskomst zo makkelijk mogelijk te maken!

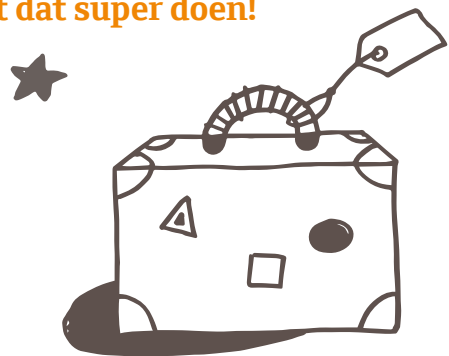
Verwen jezelf een laatste keer voor de geboorte!

Ga naar de kapper, de schoonheidsspecialiste of geniet van een zwangerschapsmassage. Het zal je deugd doen!

Verzamel alle documenten voor je ziekenhuisopname:

Je identiteitskaart, huwelijksboekje, mutualiteitsklevertjes en eventueel de gegevens van het ziekenfonds. Vergeet ook het medisch attest met de vermoedelijke bevallingsdatum voor je werkgever niet (als je dat nog niet hebt binnengebracht). Dit moet je ten laatste 8 weken voor de vermoedelijke geboortedatum overmaken.

Zorg dat je bevallingskoffer klaarstaat. Nu ben je klaar voor het moment suprême: je gaat dat super doen!



Laat je onderzoeken:

- Tussen **week 28 en week 32** is het tijd voor de pretecho, of de **3D-echo**. Superleuk, want nu krijg je een beeld van hoe het gezichtje van je baby er zal uitzien!
- Tussen **week 30 en week 34** volgt dan de **30-wekenecho**.
- Vanaf **week 36** is er nog de **GBS-screening** op bacteriën.