

1ste trimester

Hoera, ik ben **zwanger!**

Wat nu?

Onze checklist
gidst je doorheen
een zorgeloze
zwangerschap



Reken
voor jouw
familie op

my
family

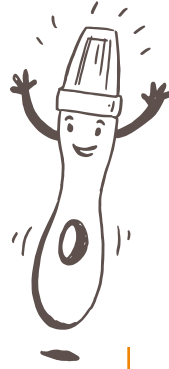
GROEIPAKKET



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

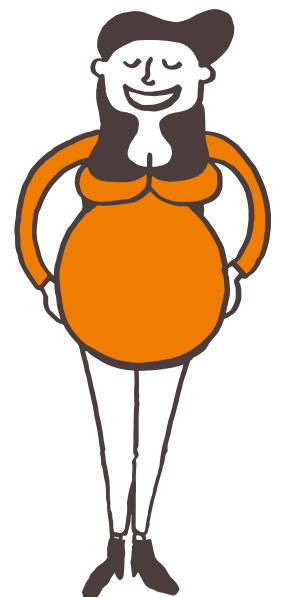
Wat dekt die bij een bevalling? Heb je er nog geen? Pols dan of je nog kan aansluiten.

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.

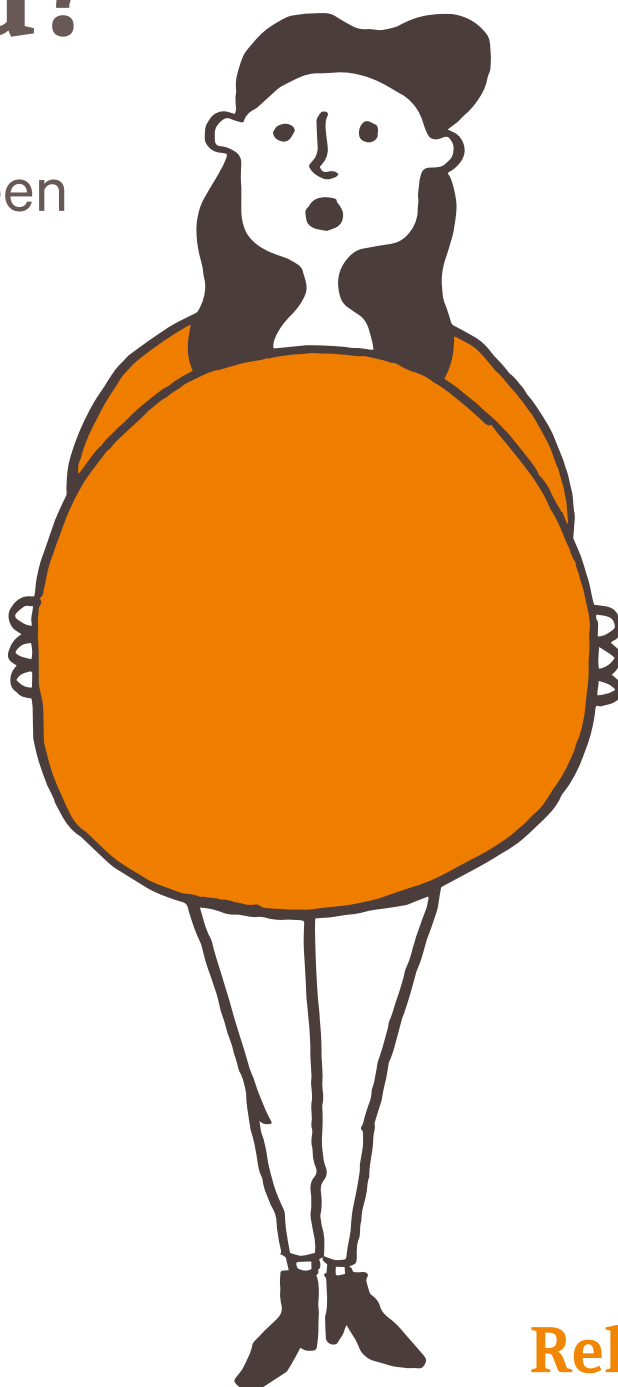


2de trimester

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

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

Meld je aan voor een zelfstandige vroedvrouw



Die volgt je gratis op! Een vroedvrouw in je buurt vind je via 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 pamperekening 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:

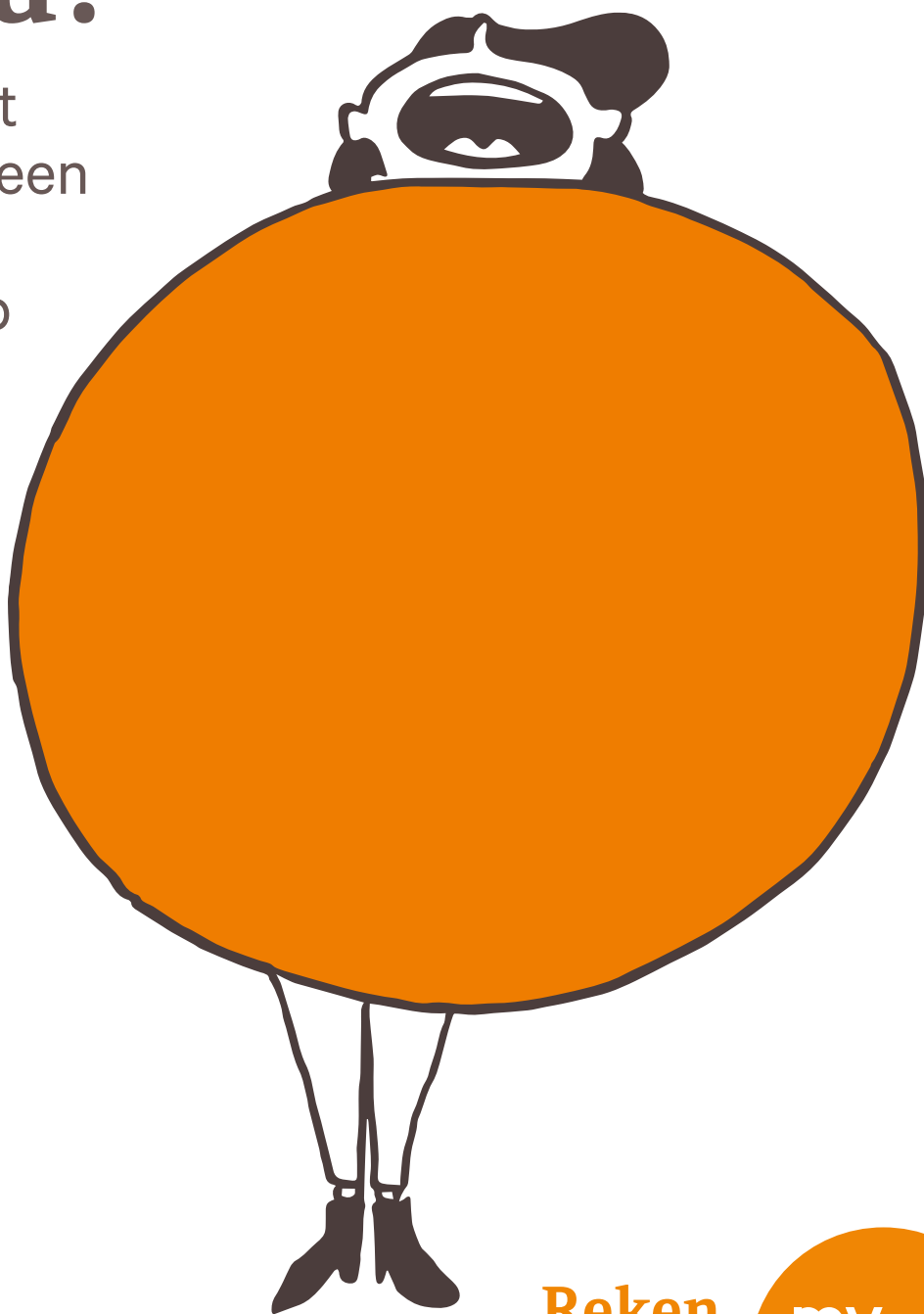
- Vanaf **week 15** kan je een **vruchtwaterpunctie** laten uitvoeren. Die gebeurt meestal enkel bij verhoogde kans op afwijkingen.
- Tussen **week 18 en week 22** vindt de **20-wekenecho** plaats, een structureel endoscopisch onderzoek. Als je het eerder nog niet wist - en je wil het wél weten - krijg 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.

3de trimester

Hoera, ik ben **zwanger!**

Wat nu?

Onze checklist
gidst je doorheen
een zorgeloze
zwangerschap



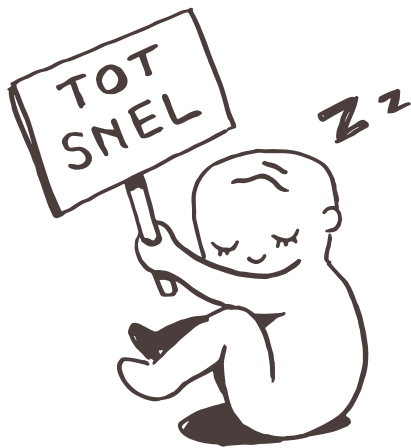
Reken
voor jouw
familie op

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

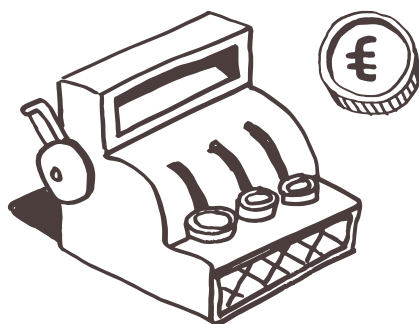
Een onderwerp waar iedereen een mening over heeft. Weet dat dit jouw keuze - en alleen die van jou - is.

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!

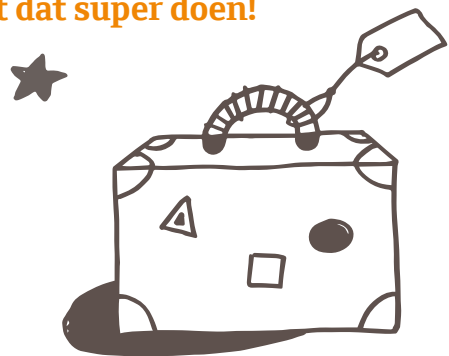
Verwen jezelf een laatste keer voor de geboorte!

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.

Hoera, je **kleine spruit** is er!

Onze checklist gidst je doorheen de eerste weken na de geboorte



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

Eerst en vooral: een dikke proficiat!



Ga de geboorte aangeven

Je krijgt na de bevalling een attest. Hiermee gaat één van beide ouders (indien de baby erkend is voor de geboorte) binnen de 15 dagen naar de burgerlijke stand van de geboorteplaats.

Bouw voldoende rust in

Een baby is heel wat. Neem samen met je partner en eventuele broertjes of zusjes rustig de tijd om eraan te wennen.

Besef dat je er niet alleen voor staat

Vrienden, familie, andere mama's, je huisarts... zullen je graag op weg helpen in dit 'nieuwe' leven. Is de wolk toch minder roze dan je je had voorgesteld? Zoek dan hulp bij je huisarts of psycholoog. Weet alvast: je bent niet alleen!

Een nieuwe baby, dat verdient een feestje!

Champagne op de ziekenhuiskamer, kraambezoek thuis, het traditionele vat op café, de babyborrel... Allemaal op maat van de huidige coronamaatregelen, maar óók van jullie behoeften. Wees niet verlegen om mensen - beleefd - weg te sturen als het niet past.



Eindelijk,
daar is
jullie kleine
ukkepuk.

Vanaf de geboorte, nu dus,
ontvang je maandelijks
het Groeipakket.