

Zwangerschapschecklist

TRIMESTER 1 - GROTE AVONTUREN BEGINNEN KLEIN



Dagelijks zwangerschapssupplement innemen	
Eerste afspraak met de gynaecoloog maken	
Je werkgever zo snel mogelijk op de hoogte brengen van je zwangerschap bij een hoogrisicoberoep	
Geen hoogrisicoberoep? Meld je zwangerschap dan ten laatste 7 weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum en 9 weken bij een tweeling. Vanaf het moment dat je je werkgever op de hoogte brengt van je zwangerschap, ben je beschermd tegen ontslag (zonder grondige reden) en dit tot 1 maand na het postnataal verlof.	
Kinderopvang organiseren, want meestal is de wachtlijst lang.	
Een zwangerschapsdagboek bijhouden om alle (kleine) details van je zwangerschap in te noteren	
Dagdromen over jullie leuke zwangerschapsaankondiging	
De cursus zwangerschapsyoga bij Colruyt Group Academy volgen	
Bezoek aan tandarts inplannen (als toekomstige mama heb je meer kans op tandvleesproblemen, slijtage van tandglazuur of tandbederf)	

TRIMESTER 2 - WAT GAAT DE TIJD SNEL!



Tijd voor comfortabele zwangerschapskleding! Je vindt bij Dreambaby een uitgebreid assortiment dat zowel stijlvol als comfortabel is.	
De meter(s) en/of peter(s) kiezen	
Een naam kiezen	
Wist je dat je zelf kan kiezen welke familienaam je kindje krijgt? De jouwe, die van je partner of beide namen. Bij toekomstige kindje(s) blijft deze keuze wel behouden.	
De babyuitzet samenstellen. Je kan altijd voor persoonlijk advies bij een van onze babyspecialisten terecht, en dit in je Dreambaby-winkel of via videocall.	
Kies je voor een geboortelijst? Leg deze dan snel en eenvoudig op dreambaby.be/geboortelijst of in je Dreambaby-winkel	
Je Startbedrag (Vlaanderen) of geboortepremie (Brussel, Wallonië) aanvragen met een medisch attest van je gynaecoloog.	
Zowel jij als je partner kunnen deze financiële steun aanvragen. Al is het wel altijd de mama die het geld ontvangt. Het kinderbijslagstelsel, en het bedrag dat je ontvangt, varieert per gewest. Woon je in Vlaanderen? Dan kan je jouw Startbedrag eenvoudig bij onze partner MyFamily aanvragen en ontvang je voor elk kind € 1.190,68. Verwacht je een tweeling? Dan krijg je dit bedrag dus 2 keer!	
Je laten vaccineren tegen kinkhoest	
Indien je niet getrouwd bent: je kindje laten erkennen op de burgerlijke stand in je gemeente. Dit kan ook na de geboorte, maar dan moeten jij en je partner allebei aanwezig zijn bij de geboorteaangifte. Indien jullie getrouwd zijn, dan gebeurt de erkenning automatisch bij het aangeven van de geboorte.	

DERDE TRIMESTER - NOG HEEL EVENTJES...



Nadenken over hoe je je moederschapsrust wil opnemen	
Je hebt wettelijk recht op 15 weken moederschapsrust. Hiervan mag je max. 6 weken en moet je min. 1 week opnemen voor de bevalling. Verwacht je een tweeling, dan heb je recht op 19 weken moederschapsrust. Hiervan mag je max. 7 weken en min. 1 week opnemen voor de bevalling. Ben je zelfstandige? Dan moet je 3 weken moederschapsrust nemen (1 week voor en 2 na de geboorte). Daarnaast heb je recht op 9 weken (10 in geval van een tweeling) facultatieve rust.	
Perinatale kinesitherapie starten (je gynaecoloog kan je een attest geven)	
Je moederschapsrust aanvragen bij je ziekenfonds. Dit kan via een doktersattest waarop de vermoedelijke geboortedatum en de datum waarop je plant je moederschapsrust aan te vangen wordt vermeld.	
Je hospitalisatieverzekering controleren	
Vraag bijvoorbeeld na of je verzekering een eenpersoonskamer dekt zodat je niet voor onaangename verrassingen komt te staan.	
Doopsuiker en geboortekaartjes in orde brengen	
Tip: Maak alvast een adressenlijst aan en/of schrijf de adressen op je enveloppen en plak er een postzegel op.	
Een aandenken aan je zwangerschap (laten) maken (zwangerschapsfotoshoot, gipsafdruk, enz.)	
Wist je dat er een aantal keer per jaar een fotograaf langskomt in onze Dreambaby-winkels? Dit is het moment om je zwangere buik of je (pasgeboren) kindje(s) op beeld vast te leggen en zo blijvende herinneringen te creëren!	
Heb je al een kindje? Bereid hem dan voor op de komst van z'n broertje/zusje met een leuk themaboekje	
Tip: Vergeet zeker geen opvang voor grote broer of zus te regelen de eerste dagen na de bevalling.	
Je huis klaarmaken	
• De belangrijkste babyspulletjes in huis halen	
• Alle babykleertjes op voorhand wassen met een hypoallergeen wasmiddel	
• Enkele maaltijden invriezen voor de eerste dagen na thuiskomst	
Je kraamvalies inpakken. Bekijk zeker onze handige checklist .	
Samen jullie geboorteverlof inplannen	
Als vader of meemouder hebt je sinds januari 2021 recht op 15 dagen geboorteverlof. Dit verlof moet opgenomen worden binnen de 4 maanden na de bevalling.	

NA DE GEBORTE - BABY ON BOARD



Je kindje binnen de 15 dagen aangeven op de burgerlijke stand van de gemeente waar je kindje is geboren. Je zal hierna een geboorteattest ontvangen	
Een uittreksel van het geboorteattest aan het ziekenfonds bezorgen	
Een uittreksel van het geboorteattest aan MyFamily bezorgen	
Je kindje aansluiten bij jouw ziekenfonds of dat van je partner	
Je werkgever informeren met een telefoontje of geboortekaartje	
Geboortekaartjes versturen	
Kraamzorg aanvragen, indien je dit wenst	
Een vroedvrouw die thuis langskomt. Dit kan kan de eerste dagen en weken een grote hulp zijn.	
Geniet er nog maar even van ... want ze worden écht zo snel groot.	✓

