

Checklist: Zwangerschap



KINDERWENS

- Foliumzuur innemen
- Stoppen met roken en drinken van alcohol

EERSTE TRIMESTER

- Afspraak met vroedvrouw/gynaecoloog/doula
- Tandartsbezoek plannen voor het tweede trimester
- Eerste termijn echo (10-12 weken)
- Fotoshoot: zwangerschap en/of newborn vastleggen
- Kinderopvang zoeken
-
- Aangifte werkgever

TWEDE TRIMESTER

- Tweede termijn echo (20-24 weken)
- Erkenning van kind door partner (indien ongehuwd)
- Tandarts bezoek
- Infosessie borstvoeding
- Kinkhoest vaccinatie indien gewenst
- Infosessie wasbare luiers
- Aanvraag eerste klasse NMBS (vanaf 5 maanden)
- Opmaak en bespreking geboorteplan
- Aanvraag kraamgeld (vanaf 6 maanden)
- Intake kraamzorg
- Aanvraag prenatale kinesitherapie / yoga
-

DERDE TRIMESTER

- Derde termijn echo (30-34 weken)
- Vluchtbox klaarmaken
- Aanvraag moederschapsrust
- Babykledij wassen
- Aanvraag aanvullende zorgverzekering
- Maxicosi installeren
- Opmaak geboortelijst
- Fotoshoot zwangere buik
- Ontwerp geboortekaartje
- Prenatale kine / yoga volgen
- Uitwerken doopsuiker
- Checklist bevalling & geboorte invullen
- Enveloppen schrijven/ adressenlijst maken
-

Checklist: Bevalling en geboorte

BEL DE VROEDVROUW/MATERNITEIT ...

- Als je één uur lang weeën hebt om de 4 à 5 minuten hebt, die een minuut duren en die je moet wegzuchten.
- Bij bloedverlies dat meer is dan een menstruatie. Licht bloedverlies met slijm is normaal.
- Wanneer de vliezen breken. Indien helder van kleur, is kan het 's ochtends. Indien bruin, gelig, groenig, onmiddellijk bellen.
- Als je persdrang krijgt.
- Bij twijfel of onzekerheid.

TELEFOONNUMMERS

Materniteit: Oppas kinderen:

Vroedvrouw: Andere:

Doula:

Adres ziekenhuis:

NA DE GEBOORTE

- Aankondiging SMS / social media:

“ ”
.....

- Drukwerk geboortekaartje TEL: (naam, datum, gewicht, lengte)
- Verwittigen geboortelijst TEL:
- Verwittigen kraamzorg TEL:
- Aanvraag geboorteverlof partner
- Aangifte geboorte bij gemeente
- Geboortelijst openstellen
- Vastleggen newborn shoot*

DE EERSTE WEEK

- Uittreksel voor aanvullende verzekering
- Uittreksel voor kinderbijslag
- Uittreksel voor ziekenfonds
- Aanvraag geboortepremie
- Uittreksel voor werkgever
- Aanvraag borstvoedingspremie*



VOOR MAMA

DOCUMENTEN

- Geboorteplan
- Identiteitskaart
- Bloedgroepkaart
- Hospitalisatiekaart
- Trouwboekje*
- Inge vulde checklist bevalling

VERZORGING

- Shampoo & zeep
- Tandborstel & tandpasta
- Kam / borstel
- Dagcrème
- Deodorant
- Handdoeken
- Washandjes

VOOR BABY

KLEDIJ (3 dagen)

- 6 body's 50/56
- 6 setjes kleding 50/56
- 3 paar kousjes
- 6 slabbetjes of spuugdoekjes
- Mutsje*
- Krabwantjes (of sokken)
- Jasje/truitje

VOOR PARTNER

- Snacks/drank
- Onderbroek en kousen

- Kraamverband**
- Zoogcompressen**
- Lansinoh tepelzalf*
- Bril of lenzen*

KLEDING

- Badjas
- Losse t-shirt en broek
- Grote (bomma-) onderbroeken
- Sokken
- Borstvoedingskledij (pyjama)*
- Borstvoedingsbeha*
- Pantoffels
- Kleding om naar huis te gaan

VERZORGING

- Luiers newborn**
- Tetradoeken**
- Washandjes**
- Baby zeep/olie**
- Billencrème**
- Fopspeen* (geen borstvoeding)

- Zwembroek, badjas (badbevalling)
- Gsm en oplader

ETEN EN DRANK

- Druivensuiker
- Banaan / koek
- Sportdrank
- Borstvoedingsthee*

MEDIA

- GSM + oplader
- Fototoestel (volle batterij, geheugen)
- Boek / tijdschrift / muziek*

VARIA

- Medicatie*
- Doos met deksel voor placenta*
-

NAAR HUIS

- Maxi Cosi
- Voetenzak of deken
- Draagdoek*

VARIA

- Mijlpaalkaarten*
-

*Indien nodig

**Meestal aanwezig in het ziekenhuis

Thuisbevalling



VOOR MAMA

DOCUMENTEN

- Geboorteplan
- Inge vulde checklist bevalling
- Vluchtkoffer indien ziekenhuis

BEVALLING

- Onderleggers
- Matrasbeschermer
- Warmwaterkruik/kersenpitkussen
- Zitbal*
- Spiegeltje
- Handdoeken en washandjes
- Keukenrol
- Waskom
- Lege emmer met vuilzak

- Lege doos voor placenta
- (Hoofd)lamp voor hechting

VERZORGING

- Kraam- & maandverband
- 1 flesje Kamillosan 100 ml
- 1 doosje steriele compressen 5x5cm
- Borstvoedingscompressen*
- Lansinoh tepelzalf*
- Thermometer
- Ijsspak (vriezer)
- Leeg flesje sportdrink (om te spoelen)
- Medicatie: paracetamol, Rhogam (rhesus negatief)

KLEDING

- Badjas
- Grote (bomma-) onderbroeken
- Borstvoedingskledij (pyjama)*
- Borstvoedingsbeha*

ETEN EN DRANK

- Druivensuiker
- Banaan / koek
- Sportdrink
- Borstvoedingsthee*

VARIA

-

VOOR BABY

KLEDIJ

- body's
- Kleding/pyjama's
- kousjes
- mutsje
- krabwantjes (of sokken)
- slabbetjes en/of spuugdoekjes

VERZORGING

- Luiers newborn
- 10 gestreken tetradoeken
- Washandjes
- Baby zeep/olie
- Billencrème
- Vitamine D en K
- Fysiologisch water (flacons)

- Paracetamol
- Fopspeen* (geen borstvoeding)
- Draagdoek*

VARIA

- Mijlpaalkaarten*
-

VOOR PARTNER

- Fototoestel (volle batterij, geheugen)

- Snacks
- Muziek / boek

-

*Indien nodig

Geboortelijst



VOEDING

- 8 slabbetjes of spuugdoekjes
- Tetradoeken

BORSTVOEDING

- Zoogkompresen (wasbaar)
- 3 Borstvoedingsbeha's
- Een (dubbele) borstkolf*
- Handbook borstvoeding

FLESVOEDING/KOLVEN

- 8 flesjes 150 ml
- Bewaarzakjes moedermelk
- Melkpoeder*
- Poeder verdeeldoosje*
- Fopspeen* (opgelet bij borstvoeding)
- Speenkoord*

BIJVOEDING (vanaf 6 maanden)

- Eetstoel
- Slabben (met lange mouwen)
- Happy mat (handig voor Rapley)
- Kinderborden en bestek*
- Babycook*

KLEDING

- 10 rompers 50/56 en 62/68
- 10 kledingsetjes 50/56 en 62/68
- 5 paar kousjes
- Muts en sjaal
- Jas
- Lederen babyslofjes
- Zerversjaaltjes

*Een pyjama/speelpakje kan ook gewoon overdag gedragen worden. Dan heb je geen tientallen broekjes en shirtjes nodig die bij elkaar passen. Je baby slaapt toch het meest van de tijd!
Al eens aan tweedehands kledij gedacht?*

VERZORGING

- Bademmer*
- Handdoek/badcape
- Washandjes
- Verzorgingskussen
- Hoes verzorgingskussen
- Billendoekjes (wasbaar)
- Luiers (wasbaar)
- Luiieremmer
- Badthermometer
- Nagelschaartje
- Wattenstaafjes
- Shampoo en zeep*
- Baby olie (amandelolie)
- Billencrème (of kokosolie)
- Potje*

SLAPEN

- 3 Slaapzakken
- Nachtlampje
- Hellend kussen
- Bed blocks
- Co-sleeper*
- 2 Hoeslakens
- Matrasbeschermer
- Babyfoon*

Samen slapen is het veiligste tot minstens 6 maanden, liever tot één jaar. Indien je borstvoeding geeft, mag je baby in je eigen bed slapen indien je aan de veiligheidsregels voldoet. Een co-sleeper of omgebouwd babybed kan even goed.

OP STAP

- Ergonomische draagdoek/-zak
- Autostoel
- Verzorgingstas/rugzak
- Wandelwagen*
- Bakfiets*

SPEELGOED*

- Bijtspeelgoed
- Wagenspanner
- Speelkleed/tapijt
- Knuffel/geurdoekje
- Boeken
- Wipstoeltje

**Indien nodig*