

BABY OP KOMST?

CHECKLIST

VOOR
TOEKOMSTIGE OUDER(S)

INFINO

MAAND 1

- Maak een afspraak met je gynaecoloog of vroedvrouw voor de **echografie van het eerste trimester**
- Neem **vitamines** en vergeet zeker **foliumzuur** niet
- Ga op zoek naar een **crèche of onthaalouder**
- Kies je uitbetaler van het Groeipakket (www.infino.be)**
- Installeer een app** waarmee je de ontwikkeling van je kindje volgt

MAAND 2

- Maak een afspraak bij je **tandarts**. Je hormonen maken je gebit kwetsbaar.
- Verwittig je mutualiteit (www.cm.be)**
- Verwittig je werkgever als je in aanmerking komt voor **moederschapsbescherming**
- Schrijf je eventueel in voor **lessen** die je voorbereiden op je bevalling

MAAND 3

- Bekijk met je arts of het nodig is om je te laten **vaccineren** tegen kinkhoest, de griep en hepatitis B. Bespreek ook of je een **NIPT-test** wil laten afnemen om sommige vormen van trisomie uit te sluiten
- Denk al eens na of je **borstvoeding** wilt geven of niet en informeer je bij eventuele twijfels
- Deel het goede nieuws** met je familie en vrienden
- Beslis of je het **geslacht** van je kindje wilt weten, dat kan nu gezien worden
- Kies een **meter en/of peter**
- Maak afspraken met thuishulp, kraamzorg, kinderopvang... (www.samenferm.be)**

MAAND 4

- Wrijf je buik in met **zwangerschapsolie** om later striemen te vermijden
- Deel het nieuws nu ook met je **werkgever** als je dat nog niet deed
- Schrijf je **geboorteplan** en neem hierin op wat voor jou belangrijk is tijdens je bevalling
- Denk na over **een naam** voor je kindje



Vraag je vroedvrouw of gynaecoloog om een zwangerschapsattest. Hiermee vraag je je STARTBEDRAG aan (het vroegere kraamgeld of de geboortepremie) (www.infino.be)



MAAND 5

- Maak een afspraak voor de **echo van het tweede trimester**
- Voel je je kindje al **schoppen of draaien**?
- Vraag een zwangerschapsattest aan zodat je **op de trein in eerste klasse** kunt rijden
- Stel je **geboortelijst** samen



MAAND 6

- Laat je in samenspraak met je arts testen op **zwangerschapsdiabetes**
- Ben je niet getrouwd? Laat de vader of meemoeder je kind dan **erkennen**, zo hebben jullie **dezelfde rechten en plichten**
- Werk je als **zelfstandige**? Vergeet dan niet dat je recht hebt op 105 gratis dienstencheques en vraag ze aan bij je sociaal verzekeringsfonds

MAAND 7

- Tijd voor de **echo van het derde trimester**
- Plan een bezoek aan het **ziekenhuis** om te kijken waar je zult bevallen
- Maak een **lijstje van mensen die gecontacteerd kunnen worden** tijdens de bevalling in geval van vragen of problemen
- Richt de **kinderkamer** in
- Regel opvang voor je kroost terwijl jij aan het bevallen bent** (www.samenferm.be)



MAAND 8

- Kijk na of je je startbedrag kreeg (of vraag dit alsnog aan)** (www.infino.be)
- Geef je werkgever en je mutualiteit een medisch attest om je bevallingsverlof in orde te brengen** (www.cm.be)
- Zet je **valies** klaar om mee te nemen naar het ziekenhuis, zowel voor jou als je kindje



MAAND 9

- Vraag als vader of meemoeder je **geboorteverlof** aan
- Houd de volgende **documenten** bij de hand: identiteitskaart, bewijs van bloedgroep, aansluiting hospitalisatieverzekering en eventuele andere documenten die het ziekenhuis vraagt
- Zoek al eens de **snelste route** op naar het ziekenhuis
- Download een **weeën timer app**
- Leg de laatste hand aan je **geboortekaartje**, verzamel de adressen van wie je op de hoogte wilt brengen en zet je **suikerbonen of ander cadeautje** klaar
- Bereid je **thuiskomst** voor, zorg dat alles klaarstaat voor na de bevalling

WELKOM, KLEINTJE!

