

## Checklist zwangerschap

Wat leuk! Jullie hebben een kinderwens! Zeker als alles nieuw voor jullie is, dan wil je graag een helder en duidelijk overzicht met alles waar je aan moet denken.

De eerste stap is om te stoppen met anticonceptie, roken, drugs en alcohol. Vervolgens kun je direct beginnen met het slikken van foliumzuur (vitamine B11). Dit verkleint de kans op een aangeboren afwijking en ondersteunt de groei van de baby. Je start met foliumzuur vanaf 4 weken vanaf een mogelijke zwangerschap tot 10 weken nadat je zwanger bent. Voor een grotere kans op een zwangerschap kun je ook de volgende dingen doen: gezond en gevarieerd eten, geen lightproducten (dit bevat aspartaam en heeft een remmende invloed op je eisprong), voldoende bewegen, beperk cafeïne houdende drankjes zoals koffie, thee en cola, controleer de bijsluiter van medicijnen en stress is niet goed dus zorg voor voldoende ontspanning.

Jouw partner kan zich ook voorbereiden om zijn vruchtbaarheid te verhogen door gezond te eten met zink, dit draagt bij aan de productie van zaadcellen (volkorenbrood, appelstroop, vlees, vis en ei), sommige medicijnen kunnen de vruchtbaarheid aantasten, beperk roken, drugs en alcohol. Daarnaast draag geen mobiele telefoon in je zak, strak ondergoed, niet te lang zitten en zitten op een warme stoel.

Houd er rekening mee dat het kan zijn dat je niet direct weer een eisprong hebt. Dit kan ook een aantal maanden duren voordat je weer een normale cyclus hebt. Als je menstrueert dan kun je er vanuit gaan dat je ook weer een eisprong gaat krijgen. Er kunnen ook bijwerkingen optreden als je stopt met anticonceptie die lijken op symptomen van een zwangerschap. O.a. buikkrap, misselijk, hoofdpijn, gevoelige borsten, stemmingswisselingen, opgezette buik of een onregelmatige cyclus.

Bereken wanneer jouw ovulatie plaats kan vinden. Neem hiervoor de eerste dag van de laatste keer dat je ongesteld bent geworden. Bij een gemiddelde cyclus van 28 dagen tel je deze dagen er bij op. Jouw ovulatie zal ongeveer 14 dagen daarvoor plaatsvinden. Voor een extra betrouwbaarheid kun je ook ovulatietesten kopen. De dag van jouw eisprong/ovulatie en de 2 dagen daarvoor is de meeste kans op een bevruchting. Zorg dat jullie regelmatig vrijen, bij voorkeur om de dag. De kwaliteit van het sperma kan afnemen wanneer je langer dan 5 dagen geen seks hebt. De kans op een zwangerschap is groter als jullie beide een orgasme krijgen, het liefste net ná zijn zaadlozing, want dan trekt jouw baarmoeder samen en duw je de zaadcellen richting de eicel.

Spannend! Je bent nu overtijd of je hebt verschillende symptomen en vraagt je af of je misschien zwanger bent. Er zijn meerdere symptomen die kunnen wijzen op een zwangerschap. O.a. misselijk, smaak verandert, gevoelige borsten, veranderende tepels, hoofdpijn, opgeblazen gevoel, duizelig, stemmingswisselingen, bloedverlies, veel plassen, vermoeid en pijn in je onderbuik. Koop een zwangerschapstest om jouw vermoeden te bevestigen.

Hoera de test is positief!

### **1<sup>e</sup> trimester**

1) Neem vanaf nu echt geen alcohol meer, rook niet meer en geen drugs gebruiken. Let op met dingen die je niet meer mag eten zoals o.a. geen rauw vlees, lever, kruidenpillen, vis en schaal- en schelpdieren en rauwmelkse (au lait cru) kaas. Daarnaast kun je leverworst of leverpaté beter niet te veel eten omdat hier veel vitamine A in zit, 1 keer per week kan het geen kwaad. Drink maximaal 2 koppen koffie per dag en beperk de sojaproducten. Houdt ook rekening dat de kattenbak verschonen beter door iemand anders gedaan kan worden i.v.m. toxoplasmose.

2) Ga op zoek naar een verloskundige bij jullie in de buurt en waar je een goed gevoel bij hebt. Neem contact op voor een eerste afspraak. Vraag of zij ook jouw huisarts informeren over jouw zwangerschap. Zo niet, dan kun je het beste zelf ook jouw huisarts informeren. Vraag een zwangerschapsverklaring aan bij de verloskundige. Indien je een werkgever hebt dan hebben zij dit nodig om jouw zwangerschapsverlof te bepalen.

3) Vanaf 12 weken wordt de kans kleiner op een miskraam en is dit een mooi moment om jullie familie en vrienden het nieuws te brengen.

4) Kijk of je interesse hebt in een zwangerschapscursus en schrijf je in.

### **2<sup>e</sup> trimester**

1) Ga op zoek naar oppas; opa's en oma's, gastouder of kinderdagverblijf.

2) Bij verschillende bedrijven kun je gratis babydozen aanvragen zoals o.a. Kruidvat of De Blijde Doos.

3) Informeer naar een kraamzorg organisatie wat jullie aanspreekt en maak een gesprek voor een intake.

4) Zijn jullie niet getrouwd/geregistreerd partnerschap? Dan heeft de vader niet automatisch gezag over jullie kind. De vader moet jullie kind nog wel erkennen.

5) Uiterlijk na 5 maanden zwangerschap licht je jouw zorgverzekering in over jouw zwangerschap. Hier kun je ook een kraampakket aanvragen.

6) Rond de 20-weeken is het beste te zien wat het geslacht van jullie kindje is, met deze echo zal je het geslacht te weten krijgen.

7) Bij uiterlijk 24 weken zwangerschap ben je verplicht jouw werkgever in te lichten over jouw zwangerschap. Via het UWV kun je met de zwangerschapsverklaring van de verloskundige de zwangerschapsuitkering aanvragen.

8) Komt er een babyshower? Fijn als je hier al een deel van de uitzet bij elkaar kunt sparen. Maak een goede lijst voor de babyuitzet. Zie ook de checklist voor de babyuitzet.

### **3<sup>e</sup> trimester**

- 1) Uiterlijk met 24 weken moet je jouw werkgever over jouw zwangerschap vertellen.
- 2) Vanaf 28 weken heb je een zwangerschapsverklaring nodig als je met het vliegtuig reist.
- 3) Tussen de 34 en 36 weken start jouw zwangerschapsverlof.
- 4) Ga op zoek naar een mooie naam voor jullie kindje en verdiep je in geboortekaartjes. Maak vast een lijst met namen en adressen waar het geboortekaartje naar toe gestuurd moet worden.
- 5) Bespreek samen met jouw partner of jullie een kraamfeest willen geven of liever kraamvisite willen. Dit kun je ook vermelden in het geboortekaartje.
- 6) Rond week 36 kun je jullie bed op klossen zetten en de vluchttas klaarzetten. Via bijvoorbeeld Medipoint kun je kosteloos kraamzorgitems lenen.

### **Vluchttas (bij een ziekenhuisbevalling)**

Wil je thuis bevallen? Zet dan toch een vluchttas klaar. Je weet nooit of je onverwachts toch naar het ziekenhuis moet. Dan hebben jij en jouw partner wel andere dingen aan je hoofd dan Googlen welke spullen je mee moet nemen. Zorg dat je tijdig al een vluchttas hebt klaar staan met een checklist wat er in zit en wat er op het moment van de bevalling nog in moet. Neem het volgende zeker mee:

#### Voor de baby

- 1) Een kledingsetje voor na de geboorte (romper, broekje, shirtje, sokken mutsje) en liefst een extra setje voor de zekerheid / autostoel / omslagdoek

#### Voor de moeder en partner

- 1) Beide: telefoons + opladers / portemonnees (klein geld eventueel) / sleutels / tandenborstel / tandpasta / deodorant / bril, lenzenvloeistof, lenzenbakje / camera / iets om je te vermaken tijdens wachttijden / papieren van de verloskundige / geboorteplan

- 2) Moeder: kleding waar in je kan bevallen / ondergoed 2x / sokken 2x / extra setje makkelijk zittende kleding / haarborstel / kraamverband / zoogkompressen /

- 3) Partner: kleding / ondergoed / sokken /

Bij een ziekenhuisbevalling heeft het ziekenhuis luiers en voeding voor de baby (indien je flesvoeding wil geven).

### **Baby geboren**

- 1) Geef na de bevalling zo snel mogelijk de informatie door aan het kraambureau.
- 2) Maak binnen 3 werkdagen een afspraak voor de geboorteaangifte bij het gemeentehuis.

- 3) Maak het geboortekaartje compleet, bestel en verstuur de kaarten.
- 4) Schrijf jullie kindje binnen 4 maanden in bij jouw zorgverzekering. De kinderbijslag krijg je automatisch bericht over via de SVB.
- 5) Het is verstandig om ook zo snel mogelijk een voogd aan te wijzen voor jullie kindje. Dit kan kosteloos via de rechtbank of via een testament wat via de notaris geregeld moet worden. Daarnaast is het verstandig om alvast een uitvaartverzekering af te sluiten.
- 6) Ook goed om vast over na te denken binnen het eerste jaar: spaarrekening openen, DigiD aanvragen, mailadres aanmaken en ID kaart laten maken.