

## CHECKLIST

Wat te regelen in de zwangerschap en op welk moment? Alles op een rij.

Zodra je weet dat je zwanger bent (liefst al als je kinderwens hebt)

- Beginnen met foliumzuur slikken (0,4-0,5 mg per dag)

Na de positieve zwangerschapstest, rond 5-6 weken

- aanmelden bij onze praktijk om rond de 9 weken zwangerschap een eerste afspraak te plannen
- Eventueel aanmelden bij moeders voor moeders [www.moedersvoormoeders.nl](http://www.moedersvoormoeders.nl)

7 tot 12 weken zwanger

- Indien gewenst graag een afspraak plannen voor de bloedafname voor de NIPT en een afspraak plannen bij PNS de Maasheggen voor de ET-SEO (13 weken echo). PNS de Maasheggen is elke werkdag van 8.45-11.45 uur bereikbaar via nummer 0485 - 845 899.
- Kraamzorg aanvragen zodra je weet wat je precieze uitteldatum is
- Bloed laten prikken in het Maasziekenhuis op de prikkamer. Daarvoor moet je een ponskaartje laten maken bij de balie in de hal van het ziekenhuis, neem je paspoort en verzekeringsbewijs mee.
- beginnen met het slikken van 10 microgram vitamine D per dag

12 tot 20 weken zwanger

- Rond 14-15 weken een afspraak maken voor de 20 weken echo in het prenataal screeningscentrum "DE MAASHEGGEN" in het dienstencentrum Pantein Plaza bij het Maasziekenhuis, tel: 0485 - 845 899 op alle werkdagen tussen 8.45 en 11.45 uur
- Als je er voor kiest je inschrijven voor een zwangerschapscursus
- Wanneer je borstvoeding wilt gaan geven raden we je aan om je nu in te schrijven voor de borstvoedingsavond in het Maasziekenhuis.
- Je werkgever inlichten dat je zwanger bent. Geef hem/haar de zwangerschapsverklaring die je van ons hebt gekregen.
- Eventueel kinderopvang regelen



## verloskundigen boxmeer

### 20 tot 30 weken zwanger

- Als jullie niet getrouwd zijn vóór 24 weken samen naar het gemeentehuis gaan, afdeling Burgerzaken, om de erkenning en naamgeving van jullie kindje te regelen.

*(De erkenning van de ongeboren vrucht moet geregeld worden tijdens de zwangerschap. Dit doe je dus door samen naar het gemeentehuis, afdeling Burgerzaken, te gaan en een formulier voor erkenning in te vullen. Tevens kan aangegeven worden welke achternaam het kind gaat krijgen. Ben je dit vergeten te regelen, dan krijgt het kind na de geboorte automatisch de achternaam van de moeder. Doe dit op tijd want als het kind te vroeg geboren wordt kan de moeder moeilijk mee naar het gemeentehuis.*

*Een baby moet namelijk, vanaf een zwangerschapsduur van 24 weken, binnen 3 werkdagen aangegeven worden in het gemeentehuis van de gemeente waar je kind geboren is. Ben je getrouwd, dan zal de wettige echtgenoot de erkende vader worden van het kind. Samen beslissen jullie bij het eerste kind welke achternaam het krijgt.*

*Volgende kinderen krijgen automatisch dezelfde achternaam. Bij het gemeentehuis is verdere informatie over erkenning, aangifte en naamgeving te verkrijgen.)*

### 31 tot 36 weken zwanger

- Als je wilt kun je een geboorteplan maken en dit met ons bespreken op het spreekuur.
- Rond deze tijd kun je van de Thuiszorg of van het kraamburo waar je je hebt aangemeld een telefoontje verwachten om een afspraak te maken voor een intakegesprek bij jullie thuis. Bij die gelegenheid zal de vorm van kraamzorg en de rol van de kraamverzorgster rond de bevalling en de tijd erna besproken worden.
- Vanaf 36 weken moet je een ondersteek (bedpan) en bedklossen in huis hebben. Die kun je bestellen bij Medipoint. Zie onze site (> checklist) De spullen worden gratis gebracht en opgehaald. Kies als kraamzorgorganisatie 'Verloskundigen Boxmeer'.
- Bij 36 weken moet het kraampakket in huis zijn (te verkrijgen via de aanvullende polis van je zorgverzekering of per stuk te koop bij drogist, apotheek of thuiszorgwinkel).

Inhoud kraampakket:

- 3 pakken kraamverband
  - 1 pak inlegluiers
  - 10 celstofonderleggers
  - zak watten
  - 2 doosjes gaasjes
  - een rol tape
  - navelklem
  - flesje alcohol 70%
- Babykamer en uitzet compleet maken (Zie lijst met aanschafadviezen op pagina 4)



# verloskundigen boxmeer

## 37 weken zwanger tot de bevalling

- Je bed op klossen zetten zodat het 75-90 cm hoog staat gerekend vanaf de bovenkant van het matras, ook als je poliklinisch gaat bevallen
- Zorgen dat oppas voor kind(eren) en/of huisdieren geregeld is
- Een zeiltje op het matras leggen voor als de vliezen breken
- Vervoer regelen voor als je naar het ziekenhuis wilt of moet
- Zorgen dat er een digitale koortsthermometer is (liever geen oorthermometer)
- Een bedzeil of afdekfolie in huis halen die het hele matras kan bedekken
- Een tas klaar zetten voor als je snel weg moet naar het ziekenhuis.

Daar zit in:

- pyama, ochtendjas, sloffen, ondergoed en toiletartikelen voor jezelf.
- kleertjes voor de baby: mutsje, truitje, rompertje, broek/pakje, sokjes en omslagdoek
- warm dekentje en maxi cosi.
- fototoestel met volle (!) batterij
- ponskaartje van het ziekenhuis of verzekeringspasje
- 2 euro muntstuk voor de rolstoel in het ziekenhuis
- Als je thuis wilt bevallen zorg er dan voor dat je bevalt op een plaats in huis waarvandaan eventueel vervoer naar het ziekenhuis goed mogelijk is
- Als de bevalling zich aandient zorg er dan voor dat:
  - je naam en huisnummer duidelijk zichtbaar zijn en er een goed werkende bel is. Laat het buitenlicht en/of licht in de hal aan.
  - je adres goed te vinden is. Als je weet dat dat wel eens problemen oplevert geef ons dan op tijd in de zwangerschap een duidelijke plattegrond en/of routebeschrijving.
- En op de bevalkamer thuis voor:
  - een temperatuur van 23 graden
  - goed licht
  - het kraampakket (in doos)
  - een keukenrol
  - plastic kom of teiltje
  - vloeibare zeep in drukflacon
  - 2 emmers met daarin een vuilniszak, onder het bed
  - de po onder het bed
  - 2, met heet water gevulde, metalen kruiken in kruikenzakken in de opgemaakte wieg liggen.  
Leg daarbovenop de eerste babykleertjes: mutsje, truitje, rompertje of hemdje, broekje of pakje, sokjes en een omslagdoek
  - 10 gestreken katoenen luiers
  - 2 grote badhanddoeken
  - een paar washandjes
  - de thermometer
  - iets om zonodig de vloerbedekking mee te beschermen
  - noodverlichting (zaklantaarn / autopechlamp)

## AANSCHAFADVIEZEN

Richtlijn voor aanschaf van de babyspulletjes:

- Ledikantje of wiegje met bijpassend matrasje
- Commode
- Wandelwagen
- Autostoeltje / maxi cosi
- Aankleedkussen + 2 hoezen
- 2 molton onderleggers of molton hoeslakentjes
- 2 onder(hoes)lakentjes
- 2 bovenlakentjes
- 2 dekentjes Er zijn veel dekentjes en dekbedjes in omloop. Volgens Stichting Consument en Veiligheid maakt het niet zoveel uit of het dekentje van wol, katoen of synthetisch materiaal is. Een dekbedje wordt afgeraden.
- Hemdjes / rompertjes : maat 56 (3x) maat 62 (3x)
- 4 setjes kleding (2 maat 56 en 2 maat 62)
- 2 katoenen mutsjes in de kleinste maat
- 2 omslagdoeken of badcapes
- luiers, katoenen oogjesluiers of wegwerp
- 6 strikklips bij gebruik van katoenen luiers
- 12 hydrofiele luiers (o.a.voor gebruik als handdoek)
- 6 hydrofiele washandjes
- 6 spuugdoekjes
- Stevig babybadje of Tummytub met stevige standaard
- 2 verchromde metalen kruiken, naadloos met rubberdop en schroefdeksel.
- 2 kruikenzakken van dichtgeweven stof (zoals badstof, katoen of molton) geen fyberfill ertussen.
- Babyzeep, babyolie en babyzalf
- Haarborsteltje en kammetje