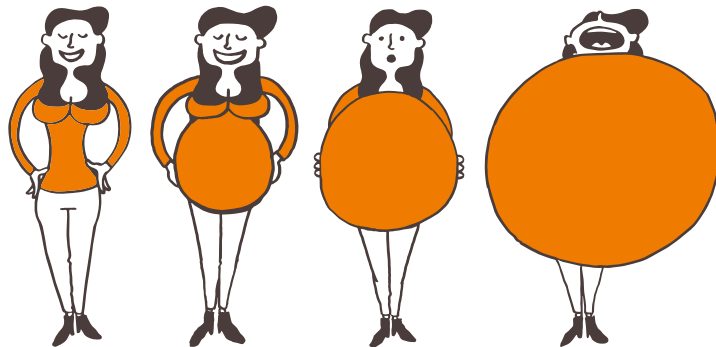


# Checklist **Mijn Zwangerschap**

Geheugensteuntje om zwangerschapsdementie te tackelen.



## 1<sup>e</sup> maand

- Foliumzuur dagelijks innemen
- Kinderopvang regelen
- Start regelmatige controles door arts en/of vroedvrouw
- MyFamily verwittigen dat je zwanger bent via [myfamily.be/mijn-startbedrag](https://www.myfamily.be/mijn-startbedrag)

## 2<sup>e</sup> maand

- Foliumzuur dagelijks innemen
- Zwangerschap aan werkgever melden
- Bezoek tandarts in je tweede trimester inplannen



## 5<sup>e</sup> maand

- Naam beginnen zoeken
- Start samenstelling babyuitzet
- Geboortelijst aanleggen (bv. bij Dreambaby)
- DOULA aanvragen als gewenst (bevallingsbegeleiding)



## 7<sup>e</sup> maand

- Doopsuiker voorbereiden



## 8<sup>e</sup> maand

- Opvang voor oudere kinderen tijdens bevalling regelen
- Thuisbevalling voorbereiden of bevallingskoffer maken
- Moederschapsrust aanvragen
- Vreugdekreet omdat je Startbedrag is gestort (€ 1.214,49, als je het aanvraag tenminste)**



## 9<sup>e</sup> maand

- Geboorteverlof partner plannen
- Bij verzekeraar de opname van je kind in aanvullende ziekteverzekering navragen
- Thuiskomst na geboorte of eerste dagen na de thuisbevalling voorbereiden
- Voor de geboorte je draagbaar autostoeltje al eens installeren in je wagen



## 3<sup>e</sup> maand

- Foliumzuur dagelijks innemen
- Zwangerschap aan ziekenfonds melden
- Zwangerschapsyoga kan vanaf nu

## 4<sup>e</sup> maand

- Kraamzorg aanvragen
- Verlofmogelijkheden met werkgever bepalen
- Nadenken over voedingskeuze baby



## 6<sup>e</sup> maand

- Geboorte voorbereiden (bv. ziekenhuisverblijf)
- Ongehuwd? Laat je kind erkennen door je partner
- Perinatale kinesistherapie aanvragen
- Vaccineren tegen kinkhoest
- Doktersattest naar MyFamily sturen om Startbedrag te krijgen**

[www.myfamily.be](https://www.myfamily.be) - [info@myfamily.be](mailto:info@myfamily.be)

GROEIPAKKET

Vlaamse uitbetaler  
Elk kind heeft recht op een Groeipakket.  
Je kiest zelf je uitbetaler. Veranderen kan na 1 jaar.  
[www.groeipakket.be](https://www.groeipakket.be)



Reken voor  
jouw familie op

my  
family