



Verloskundigen  
Amsterdam Oost

# Contents

<b>Regelzaken in je zwangerschap</b> .....	2
Voor de bevruchting .....	2
Eerste trimester: week 1 t/m week 13 .....	2
Tweede trimester: week 14 t/m 27 .....	2
Derde trimester: week 28 t/m 42 .....	3

# Regelzaken in je zwangerschap

## Voor de bevruchting

- Foliumzuur slikken.
- [Gezond eten](#).
- Stop met roken, alcohol en drugs.
- [Zwangerwijzer](#) invullen.

## Eerste trimester: week 1 t/m week 13

- Zwangerschapstest doen.
- [Inschrijven praktijk](#), 020- 668 35 89.
- [Zwangerwijzer](#) invullen. Verstuur naar assistenteoost@gmail.com
- Bezoek de [vroegge voorlichting](#)
- Termijnecho bij echopunt [VCO](#).
- [Prenatale testen](#)? Afspraken via [VCO](#).
- [Moeders voor moeders](#)?
- Vertel je huisarts, tandarts en apotheker dat je zwanger bent.

## Tweede trimester: week 14 t/m 27

- [Aanmelden kraamzorg](#) (voor 16 weken).
- Aanmelden kinderdagverblijf.
- 20 weken echo.
- Werkgever inlichten (voor 20 weken).
- Zwangerschapsverklaring aan je werkgever geven.
- Inschrijven [zwangerschapscursus](#).
- [De ongeboren vrucht erkennen](#).
- Rhesus negatief? Bloedonderzoek bij 27 weken.

---

## Derde trimester: week 28 t/m 42

- Maak een [zwangerschapsfotoshoot](#).
- [Voel je je kindje elke dag voldoende](#)? Zo niet laat ons dat weten.
- Inschrijven [bevallings-info-avond](#).
- Inschrijven [borstvoedingscursus](#).
- Baby uitzet:
  - 6 overslaghemdjies of rompertjes
  - 4 setjes kleding vanaf maat 56/62
  - 6 spuugdoekjes
  - omslag doek
  - hard plastic badje met standaard of een tummy tub
  - zeepvrije wasgel
  - 6 hydrofiele luiers
  - 1 pak wegwerpluiers nr 1.
  - thermometer voor de baby
  - luieremmer
  - wieg of ledikant met maximaal 7cm afstand tussen de spijltjes
  - een metalen kruik met kruikzak
  - 1 molton om het matras te beschermen
  - onderlakens of hoeslakens
  - bovenlakens
  - 2 dekens (lieft 1 wol en 1 katoen)
- Adressen verzamelen voor geboortekaartje.
- [Veilig wiegje](#)?
- Beving voorbereiden: [checklist beving](#).