



Verloskundigen  
Amsterdam Oost

# Contents

<b>Regelzaken in de kraamtijd</b> .....	2
Eerste dagen na de bevalling .....	2
Na de eerste week .....	2

# Regelzaken in de kraamtijd

## Eerste dagen na de bevalling

- Kraamzorg bellen bij een ziekenhuisbevalling als je naar huis gaat.
- Zorg goed voor jezelf. Rust, beperk het bezoek, drink veel, ga voor elke voeding plassen.
- Bewaar de luiers met tijd erop.
- Noteer de voedingstijden in het kraamboek.
- Binnen 3 werkdagen [aangifte](#) doen! Nodig: een geldig legitimatiebewijs, geboortetijd en geboortedatum.
- Kindje aanmelden bij zorgverzekering. Nodig: BSN-nummer van je kindje.
- Gebruik een multivitamine voor moeders zolang je borstvoeding geeft.
- De [hielprik](#) (een bloedonderzoek bij de baby naar 16 zeldzame ziekten) en de gehoorscreening moeten worden verricht voor dag 8. Bijzonderheden uit de hielprik worden gecommuniceerd via je huisarts. Geen bericht is goed bericht.

## Na de eerste week

- Start met vitamine K en D op dag 8. Vitamine K geef je 3 maanden, vitamine D 3 jaar.
- Geboortekaartje (af)maken en versturen.
- Leg de momenten met je kleintje(s) vast in een [babyfotoshoot](#).
- Consultatiebureau komt in de tweede week langs voor de inschrijving, ze bellen jou voor een afspraak.
- [Kindertoeslag aanvragen](#) (een inkomensafhankelijke toeslag die je zelf moet aanvragen)
- Kinderbijslag aanvragen. Je krijgt binnen 4 weken na de aangifte een aanvraagformulier voor de kinderbijslag thuis gestuurd.
- [Ouderlijk gezag vastleggen](#). Als je niet getrouwd bent krijgt alleen de moeder ouderlijk gezag. Ook als de vader de baby erkend heeft. Een verzoek van ouderlijk gezag wordt ingediend bij het kantongerecht. Dit kan via DigiD of via een aanvraagformulier.
- Start met [anticonceptie](#).
- Jouw huisarts krijgt van ons bericht over de geboorte. Vanaf dag 10 bel je hem/haar bij bijzonderheden bij je kindje.
- Maak 6 weken na je bevalling een afspraak voor een nacontrole op de praktijk.