

MAAND 1 week 1 – 4

- Foliumzuur slikken
- Pas waar nodig medicatie en leefstijl aan

MAAND 2 week 5 – 8

- Verdiep je in het Nederlands zorgsysteem
- Maak een afspraak bij verloskundige of gynaecoloog
- Weet wanneer je aan de bel moet trekken
 - tip: Bekijk de cursus
- Moeders voor moeders

MAAND 3 week 9 – 12

- Bereid je voor tip: Bekijk de cursus
- Check je zorgverzekering
- Regel kraamzorg

MAAND 4 week 13 – 17

- Regel verlof
- Denk na over opvang

MAAND 5 week 18 – 21

- 22 weken prik
- Erkenning regelen

MAAND 6 week 22 – 26

- Voorzorgsmaatregelen voor een veilige babyomgeving
- Babyuitzet samenstellen

MAAND 7 week 27 – 30

- Verdiep je in mogelijkheden van pijnstilling
- Borst of fles?

MAAND 8 week 31 – 35

- Maak de babykamer in orde
- Geboortewensen opstellen
- Geboortekaartje ontwerpen
- Let's go koffer inpakken
- Kraampakket bestellen

MAAND 9 week 36 – bevalling

- Zet je bed op klossen
- Vries maaltijden in
- Maak verlanglijstje met kraamcadeaus
- Opvangplan voor eventuele oudere kinderen

KRAAMBED na de bevalling

- Geboortekaartje definitief maken & versturen
- Aangifte doen
- Meld je aan bij de GGD
- Meld de geboorte bij je werkgever
- Ouderschapsverlof definitief aanvragen
- Meld de baby aan bij de zorgverzekeraar
- Toeslagen aanvragen
- Regel zo nodig ouderlijk gezag
- Denk na over voogdij
- Doneer restanten uit je kraampakket
- Anticonceptie