



Bereid jezelf voor op de komst van je kind

Checklist voor aanstaande ouders

Je bent zwanger! Het is belangrijk dat je jezelf goed voorbereid op de komst van je kind. Er zijn veel zaken die geregeld moet worden. Zorg dat je er op tijd mee begint. Je zal merken dat dit rust geeft.

Voor de baby

- Kinderopvang (wacht hier niet te lang mee, want er zijn lange wachtlijsten)
- Babyspullen (met onze uitzetlijst vergeet je niks)
- Kinderkamer inrichten (in onze uitzetlijst staat wat je nodig hebt)
- Voor- en achternaam kiezen (schrijf de naam voluit op om schrijffouten te voorkomen)
- Kind erkennen en ouderlijk gezag aanvragen (dit is in sommige situaties nodig)

Voor jou

- Contact opnemen met verloskundige en huis-arts (doe dit zodra je weet dat je zwanger bent)
- Kraamzorg regelen
- Zwangerschapsverlof aanvragen
- Ouderschapsverlof aanvragen
- Zorgverzekering checken (vaak kun je een gratis raampakket aanvragen)
- Maak een geboorteplan (samen met je partner)
- Maak een keuze tussen borst- of flesvoeding (wil je borstvoeding gaan geven, bespreek met je werkgever waar je kunt gaan kolven)
- Vluchtcontainer inpakken (met onze checklist vergeet je niks)
- Vaccinaties tegen kinkhoest en griep halen (maak een afspraak op mijn.cjgrijnmond.nl vanaf 22 weken zwangerschap)
- Kinderopvangtoeslag berekenen (aanvragen kan wanneer je kind naar de opvang gaat)
- Besteed extra aandacht aan jouw leefstijl: gezonde voeding, voldoende beweging, niet roken en geen alcohol

Voor jouw partner

- Geboorteverlof (partnerverlof) aanvragen

Na de geboorte

- Kraamzorg informeren dat je kind is geboren
- Geboorteaangifte doen (binnen 3 werkdagen, controleer de naam van je kind goed)
- Kinderbijslag aanvragen.
- Je kind aanmelden bij zorgverzekering (binnen 4 maanden)

We zijn er voor jou


We helpen je graag bij de voorbereiding.

Kijk op cjgrijnmond.nl/voorbereiden-baby of scan de QR-code voor handige informatie, onze checklists en tips.

Na de geboorte zijn we er voor jou en je gezin.

We nemen dan contact met je op voor een eerste afspraak.



 088 - 20 10 000

 cjgrijnmond.nl

Volg ons:

@CJG Rijnmond

