

# Checklist: het derde trimester van je zwangerschap

Dit helpt je bij de komst van je baby



**Ben je in het derde trimester van je zwangerschap? Dit is vanaf week 27 tot aan de geboorte. Je baby groeit en de bevalling komt dichterbij. In deze fase is het fijn om de laatste voorbereidingen te doen en praktische zaken af te ronden. Deze checklist helpt je om overzicht te houden en te zorgen dat je klaar bent voor de komst van je baby.**

## Belangrijk:

- Controles bij de verloskundige of gynaecoloog.
- Afspraak voor de kinkhoestvaccinatie (22 weken of later) en/of grieprik.
- Zwangerschapsverlof laten ingaan.
- Kraamzorg definitief afstemmen.
- Geboorteplan schrijven en bespreken met verloskundige.
- Bevalkoffer klaarmaken (zie ook: [Checklist bevalkoffer](#)).
- Opvang regelen voor kinderen en/of huisdieren.
- Bed op klossen zetten.

## Denk ook aan:

- Luister naar je lichaam en neem rust.
- Zwangerschapskwaaltjes bespreken met de verloskundige.
- Blijf rustig in beweging, zoals wandelen, yoga of zwemmen. Ervaar je klachten? Bespreek met je verloskundige welke beweging voor jou geschikt is.
- Borstvoeding of flesvoeding kiezen.
- Kinderkamer en babyspullen klaarmaken (zie ook: [Alles voor jouw baby](#)).
- Inlezen over aangifte van de geboorte.
- Geboortekaartje kiezen.

## Tips

- Bespreek wie er bij de bevalling aanwezig is.
- Zet belangrijke telefoonnummers in je telefoon.
- Check of alle belangrijke documenten klaarliggen (ID en zorgverzekering).
- Neem contact op met de verloskundige bij twijfel of zorgen.
- Maak een persoonlijk overzicht via [Rijksoverheid](#).

## Het zwangerschapsgesprek

Tijdens je zwangerschap kun je vragen hebben of je soms onzeker of gespannen voelt. Misschien komt dat door de thuissituatie, het ouderschap of zwangerschapsklachten. Dit is heel normaal. Tijdens het zwangerschapsgesprek kun je alles bespreken wat je bezighoudt. Een jeugdverpleegkundige luistert, denkt mee en helpt met praktische tips. Ook wijst zij je op ondersteuning, diensten of cursussen bij jou in de buurt. Aanmelden of meer weten? Kijk op [cjrjmond.nl/zwangerschapsgesprek](http://cjrjmond.nl/zwangerschapsgesprek).

## Wanneer vertel je op het werk dat je zwanger bent?

Je hoeft je werkgever niet direct te informeren. Bij zwaar of onregelmatig werk heb je recht op aanpassingen. Uiterlijk 3 weken voordat je met verlof gaat, moet je je werkgever informeren.

## Neonatale screenings

Na de geboorte krijgt je baby een hielprik en gehoortest. Deze onderzoeken noemen we samen de neonatale screenings. Ze zijn belangrijk om ernstige ziekten en gehoorproblemen vroeg op te sporen. Wanneer je baby 4 tot 7 dagen oud is, komt een screener van het CJG bij je thuis voor de hielprik en de gehoortest. Je krijgt van tevoren bericht over het tijdstip.

## Geboortemelding: geef dit zo snel mogelijk door

Woon je in regio Rotterdam-Rijnmond? Geef de geboorte van je baby zo snel mogelijk door via [cjrjmond.nl/geboortemelding](http://cjrjmond.nl/geboortemelding). Zo kunnen we de hielprik en gehoortest op tijd regelen.

