

Checklist: het eerste trimester van je zwangerschap

Dit wil je weten in het begin



Ben je net zwanger? De eerste 12 weken noemen we het eerste trimester. Er gebeurt veel in deze periode en er komt van alles op je af. Deze checklist helpt je overzicht te houden en stap voor stap voor te bereiden op de komst van je baby.

Belangrijk:

- ☐ Jezelf bij een verloskundige aanmelden.
- ☐ Slik foliumzuur 400 microgram en vitamine D 10 microgram per dag.
- ☐ Bespreek je medicijngebruik met huisarts of apotheek.
- ☐ Termijnecho laten maken: tussen 10 en 13 weken.
- ☐ Denk na over de prenatale screening, zoals de NIPT.
- ☐ Controleer je zorgverzekering.
- ☐ Kraamzorg aanvragen.
- ☐ Erkenning van je kind regelen.

Denk ook aan:

- ☐ Stoppen met alcohol, roken en drugs.
- ☐ Rust nemen bij vermoeidheid en misselijkheid.
- ☐ Blijf rustig in beweging, zoals wandelen, yoga of zwemmen. Ervaar je klachten? Bespreek met je verloskundige welke beweging voor jou geschikt is.
- ☐ Laat iemand anders de kattenbak verschonen wanneer je deze in huis hebt.



Het zwangerschapsgesprek

Tijdens je zwangerschap kun je vragen hebben of je soms onzeker of gespannen voelen. 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 cjrijnmond.nl/zwangerschapsgesprek.

Tips

- ☐ Maak een persoonlijk overzicht via [Rijksoverheid](https://rijksoverheid.nl).
- ☐ Gebruik een zwangerschapsapp die bijhoudt hoe lang je zwanger bent en laat zien hoe je baby per week groeit.
- ☐ Schrijf vragen op die je hebt om later te bespreken met je verloskundige of tijdens een zwangerschapsgesprek.
- ☐ Vraag gratis zwangerschapsboxen aan. Veel zorgverzekeraars en winkels geven kraamboxen of babydozen weg.

Wanneer vertel je op het werk dat je zwanger bent?

Je hoeft je werkgever niet direct te informeren, maar het is goed om er alvast over na te denken. Bij zwaar of onregelmatig werk heb je recht op aanpassingen. Uiterlijk 3 weken voordat je met verlof gaat, moet je je werkgever informeren.

