

Checklist: het tweede trimester van je zwangerschap

Wat kun je regelen?



Ben je in het tweede trimester van je zwangerschap? Week 13 tot en met week 26 noemen we het tweede trimester. Veel vrouwen voelen zich fitter, maar er zijn nieuwe momenten en keuzes die aandacht vragen. Deze checklist helpt je om overzicht te houden en je stap voor stap voor te bereiden op de komst van je baby.

Belangrijk:

- ☐ Controles bij de verloskundige.
- ☐ 20-weeken echo.
- ☐ Zwangerschapsverlof voorbereiden en zwangerschapsverklaring aanvragen.
- ☐ Werk en werkbelasting bespreken.
- ☐ Kinderopvang regelen. **Let op:** wachtlijsten kunnen lang zijn.
- ☐ Erkenning en ouderlijk gezag regelen.
- ☐ Over de kinkhoestvaccinatie en grieprik nadenken.

Denk ook aan:

- ☐ Luister naar je lichaam en neem rust.
- ☐ Zwangerschapskwaaltjes bespreken met de verloskundige.
- ☐ Rustig in beweging blijven, bijvoorbeeld wandelen, zwemmen of yoga.
- ☐ Voorbereiding op de bevalling.
- ☐ Informatie opzoeken over kinderbijslag en toeslagen.

Het zwangerschapsgesprek

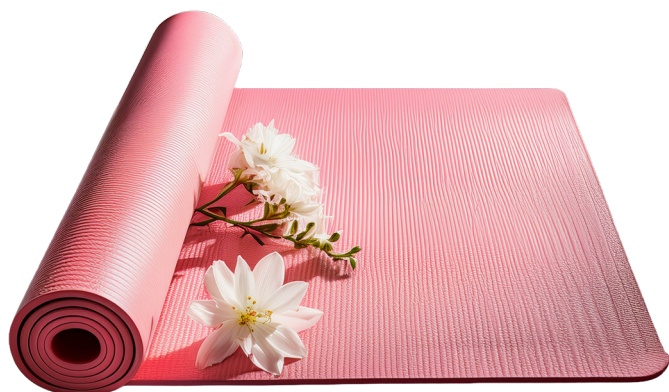
Tijdens je zwangerschap kun je vragen hebben of je soms onzeker of gespannen voelen. Misschien komt dat door de thuissituatie, het ouderschap of zwangerschapsklachten. Dit is heel normaal. Tijdens het zwangerschapsgesprek kun je alles bespreken wat je bezighoudt. Een jeugdverpleegkundige luistert, denkt 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 cjgrijnmond.nl/zwangerschapsgesprek.

Tips

- ☐ Maak een persoonlijk overzicht via [Rijksoverheid](#).
- ☐ 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.
- ☐ Schaf babyspullen aan (zie ook: [Alles voor jouw baby](#)).
- ☐ 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.



088 - 20 10 000



cjgrijnmond.nl

Volg ons: @CJG Rijnmond

