



Things to do!

Zo zijn jij en je partner goed voorbereid

Tussen de 8 en 12 weken:

- Heb je al een afspraak voor je eerste controle en eerste echo? Bel ons: 035-647 94 49
- Laat je huisarts weten dat jullie zwanger zijn.
- Laat je apotheker weten dat jullie zwanger zijn.
- Regel kraamzorg. Neem hiervoor contact op met je zorgverzekeraar of neem contact op met Kraamzorg de Waarden: www.kraamzorgdewaarden.nl / telefoonnummer: 088 130 17 17. Met dit fijne kraambureau werken wij graag samen.
- Willen jullie meedoen aan Moeders voor Moeders? Meld je aan bij: www.moedersvoormoeders.nl
- Willen jullie gebruik maken van de combinatietest of de NIPT? Neem samen goed de volgende site door: www.onderzoekvanmijnongeborenkind.nl
- Laat de verloskundige tijdens de eerste controle weten wat jullie wensen zijn over onderzoek naar de gezondheid van de baby.

Tussen 13 en 17 weken:

- De tweede controle vindt nu plaats. Jullie kunnen nu de hartslag van je baby horen!
- Willen jullie gebruik maken van het standaard echoscopisch onderzoek (SEO/twintig weken echo)? Maar hiervoor een afspraak bij Verloskundig Centrum 't Gooi telefoonnummer: 035-642 49 06.
- Zijn jullie niet getrouwd? Regel erkenning voor jullie kind. Neem hiervoor contact op met het gemeentehuis, telefoonnummer: 14035
- Lees voor jullie de baby uitzet aanschaffen de brochure 'Fijne baby spullen' op onze website. Zo voorkom je miskopen.
- Willen jullie een geslachtsbepalende echo laten maken? Dat kan bij ons in de praktijk.



Things to do!

Zo zijn jij en je partner goed voorbereid

Tussen 18 en 30 weken:

- Denk na over de voeding van jullie kind. Lees informatie over borstvoeding en kunstvoeding. Op www.borstvoeding.com vindt je veel goede artikelen. Wij bieden zelf de cursus: "Borstvoeding geef je zo" aan, voor data zie onze website. Ook kunnen jullie naar de gratis informatie avond over borstvoeding in het Ter Gooi ziekenhuis gaan. Zie www.tergooi.nl/agenda voor data.
- Ga (samen) naar een zwangerschapscursus als voorbereiding op de bevalling. Kijk in onze informatiemap op de praktijk voor een overzicht van het cursusaanbod in Hilversum en omgeving.
- Willen jullie een pret echo laten maken? Zie de opties op onze website.

Tussen 30 en 36 weken:

- Bezoek samen onze informatie avond over bevallen.
- Denk na over jullie wensen rondom de bevalling. Graag bespreken wij dit met jullie tijdens het geboortepan gesprek. Het is aan te bevelen om samen naar deze controle te komen. In een geboortepan kan je al je wensen ten aanzien van de bevalling vastleggen. Wij zorgen er voor dat ook de kraamzorg en, indien nodig, het ziekenhuis op de hoogte zijn van jullie wensen.
- De kraamzorg neemt contact met jullie op. Geef aan wat jullie belangrijk vinden rondom de kraamzorg/kraamverzorgende.
- Bij week 36 doen we de laatste echo, we kijken of jullie baby met het hoofdje naar beneden ligt.

Tussen 37 en...

- Jullie baby mag geboren worden! Vanaf nu komen jullie iedere week op controle.
- Regel bedklossen bij de thuiszorg winkel of via de kraamzorg. Ook als jullie kiezen voor een ziekenhuisbevalling.
- Kijk op onze website voor de lijst van beval- en babybenodigdheden.
- Zet vanaf week 37 een bevaltas klaar. Op onze website vindt je een lijst van benodigdheden.



Things to do!

Zo zijn jij en je partner goed voorbereid

Bevalling:

- Zijn de weeën begonnen? Bel ons dan op 06 10 14 18 70.

Na de bevalling:

- Hoera! Jullie baby is geboren. De eerste week komen we regelmatig langs op te kijken of alles goed gaat. Bij vragen kunnen jullie ons dag en nacht bereiken.
- Zorg ervoor dat de baby binnen drie werkdagen is aangegeven bij de gemeente. Is jullie baby in ziekenhuis Blaricum geboren? Maak dan een afspraak bij het gemeentehuis Eemnes. Neem een legitimatiebewijs en trouwboekje of de erkenning papieren mee.
- Schrijf jullie baby in bij de verzekering.
- Schrijf jullie baby in bij de huisarts.
- Zijn jullie niet getrouwd? Denk eraan om het ouderlijk gezag en eventueel testament goed te regelen.