

Things to do

Zó zijn jij en je partner goed voorbereid.

Tussen 8 en 12 weken:

- Heb je al een afspraak voor je eerste controle en de eerste echo? Bel ons: 035-6479449
- 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 bel direct Kraamzorg De Waarden (telefoonnummer: 0900-57 226 46), met dit fijne kraambureau werken wij graag samen.
- Willen jullie meedoen aan Moeders voor Moeders? Meld je aan bij Désirée Buenen; telefoonnummer 035-77 306 82.
- Willen jullie gebruik maken van de combinatietest? Maak een afspraak bij het Verloskundigcentrum 't Gooi, telefoonnummer 035 - 642 49 06 én vraag ons om een pakketje om bloed te prikken.

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)? Maak, rond 16 weken, hiervoor een afspraak, telefoonnummer 035 - 642 49 06
- Zijn jullie niet getrouwd? Regel erkenning voor jullie kind. Neem hiervoor contact op met het gemeentehuis, telefoonnummer 14 035.

Tussen 18 en 30 weken:

- Samen maak je thuis het geboorteplan voor je kind.
- Denk na over de voeding van jullie kind. Lees informatie over borstvoeding en kunstvoeding. Op www.borstvoeding.com vind je veel goede artikelen.
- Kijk op onze [zwangerschapspagina](#) voor een overzicht van het cursusaanbod in Hilversum en omgeving.

Tussen 30 en 36 weken:

- Denk na over jullie wensen rondom de bevalling. Graag bespreken we dit met jullie tijdens het geboorteplan gesprek. Het is aan te bevelen om samen naar deze controle te komen. In een geboorteplan 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 (telefonisch of huisbezoek). 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 ...

- Je mag gaan bevallen! Vanaf nu kom je iedere week op controle.
- Regel bedklossen bij de thuiszorgwinkel 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 vind je een lijst van benodigdheden.

Bevalling

- Zijn je weeën begonnen? Bel ons dan op 06 101 41 870

Na de bevalling

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