Wat moet u regelen tijdens uw zwangerschap?

Als u zwanger bent, zijn er veel zaken die geregeld moeten worden. De belangrijkste vindt u hieronder.

Zorgverzekeraar

Als u zwanger bent, moet u dit aangeven bij uw zorgverzekeraar. De meeste zorgverzekeraars willen dat u dit meldt voordat u 8 tot 14 weken zwanger bent. Het is verstandig om goed naar uw zorgverzekering te kijken als u van plan bent om zwanger te worden of zwanger bent. U krijgt tijdens uw zwangerschap namelijk te maken met extra medische kosten. De meeste van deze kosten worden vergoed vanuit de basisverzekering. Maar voor sommige kosten kunt u een aanvullende verzekering afsluiten. Dit kan voor uw zwangerschap, maar soms ook nog tijdens uw zwangerschap. Informeer tijdig bij uw zorgverzekeraar waar u wel en niet voor verzekerd bent.

Kraamzorg

De kraamzorg ondersteunt u de eerste dagen na de geboorte, bijvoorbeeld bij de verzorging van uw kindje en het geven van borst- of flesvoeding. Daarnaast voert de kraamverzorgende controles uit bij u en uw kindje. Kraamzorg is noodzakelijk voor een goed verloop van de eerste dagen thuis na de geboorte. Als u onverwacht moet bevallen in het ziekenhuis, bijvoorbeeld met een keizersnede, dan kan het zelfs een vereiste zijn dat de kraamzorg is geregeld als u weer naar huis gaat. Het is belangrijk dat u zich op tijd aanmeldt voor kraamzorg. Dit kunt u het beste doen voor de 14e week van uw zwangerschap. Er zijn verschillende organisaties die kraamzorg aanbieden. Meestal kunt u zich aanmelden bij een organisatie via uw zorgverzekering. Meld daarom altijd eerst bij uw verzekering dat u zwanger bent. Zij kunnen u vertellen met welke kraamzorgorganisaties zij een contract hebben.

Kinderdagverblijf

Houd er rekening mee dat veel kinderdagverblijven een wachtlijst hebben. Het is daarom goed om al tijdens uw zwangerschap na te denken over hoe u de opvang van uw kindje gaat regelen als u weer aan het werk gaat. Wij adviseren u (als dat nodig is) tussen de 12e en 16e week van de zwangerschap in te schrijven bij een kinderdagverblijf of andere opvang.

Zwangerschapsverklaring

Als u zwanger bent, moet u bij uw werkgever een zwangerschapsverklaring inleveren. Dit moet u doen voor de 34ste week van uw zwangerschap. Informeer uw werkgever altijd op tijd over uw zwangerschap. Soms kan het nodig zijn dat uw werkzaamheden worden aangepast, bijvoorbeeld als u zwaar lichamelijk werk doet of als u met schadelijke stoffen werkt. Meer informatie hierover vindt u in de folder ‘Kinderen krijgen? Denk na over risico’s op uw werk’ (https://www.rivm.nl/zwangerschap-en-werk) van het RIVM.

Zwangerschapscursussen

U kunt, eventueel samen met uw partner, deelnemen aan verschillende zwangerschapscursussen. Deze cursussen zijn bedoeld om u voor te bereiden op de bevalling. U leert bijvoorbeeld welke bekkenbodemoefeningen er zijn en krijgt tips en adviezen voor uw houding en ademhaling tijdens de bevalling. Het aanbod is gevarieerd. Zo kunt u bijvoorbeeld op zwangerschapsgym, zwangerschapsyoga of zwangerschapszwemmen. Veel cursussen worden druk bezocht. Het is daarom verstandig om u op tijd aan te melden. U kunt dit het beste doen tussen de 15e en de 20e week van uw zwangerschap.

Erkenning

U kunt een kind erkennen als u niet de juridische ouder van het kind bent. Dat wil zeggen als u niet getrouwd bent of geen geregistreerd partnerschap heeft met de moeder. Een stiefouder kan een kind erkennen als alleen de partner ouderlijk gezag heeft over het kind. U kunt uw kind erkennen vóór de geboorte, tijdens de aangifte van geboorte of op een later moment.

Zijn 2 vrouwen getrouwd of hebben zij een geregistreerd partnerschap? En is voor de zwangerschap gebruikgemaakt van een onbekende donor, volgens de wet? Dan is erkenning niet nodig. De duomoeder wordt in dat geval automatisch moeder van het kind. Er moet wel bij de geboorteaangifte aangetoond worden dat de donor onbekend is. Als het om een bekende donor gaat, kunnen getrouwde en geregistreerde duomoeders een kind erkennen.

Erkent u als ongehuwde of niet-geregistreerde partner een kind? Dan krijgt u sinds 1 januari 2023 automatisch het gezamenlijk gezag met de moeder (https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderlijk-gezag/gezamenlijk-gezag-door-erkenning-vanaf-2023). Lees hier welke uitzonderingen (https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderlijk-gezag/gezamenlijk-gezag-door-erkenning-vanaf-2023/veel-gestelde-vragen-gezamenlijk-gezag-door-erkenning-vanaf-2023/?%23anker-1-wanneer-oefent-de-erkenner-van-een-kind-geen-gezamenlijk-gezag-met-de-moeder-uit%23anker-1-wanneer-oefent-de-erkenner-van-een-kind-geen-gezamenlijk-gezag-met-de-moeder-uit=) van toepassing zijn.

Meer informatie over de erkenning van uw kindje vindt u op de website van de Rijksoverheid (https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/erkenning-kind).

Bent u getrouwd of heeft u een geregistreerd partnerschap en krijgt uw partner een kindje? Dan hoeft u het kindje niet te erkennen. U bent dan automatisch de juridische ouder.

Verloskundige

Als u tijdens uw zwangerschap onder controle bent bij de gynaecoloog, is het belangrijk om toch een verloskundige te regelen voor als u weer naar huis gaat na uw bevalling in het ziekenhuis. U kunt daarom het beste al tijdens uw zwangerschap contact opnemen met een verloskundigenpraktijk. De verloskundige komt in de eerste dagen na de bevalling regelmatig op huisbezoek om te controleren of alles goed gaat met moeder en kind. De verloskundige zorgt voor de medische controles en ondersteunt de kraamzorg altijd, ook als u niet onder begeleiding van een gynaecoloog bent bevallen. Soms wil de verloskundigenpraktijk tijdens de zwangerschap kennismaken. Meestal ziet u de verloskundige echter pas wanneer u uit het ziekenhuis komt.

Code GYN-772

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis