

## Checklist

**'Wat moet een studerende (aanstaande) moeder weten/regelen':**

- **Op de website [studerendemoeders.nl](http://studerendemoeders.nl) is veel informatie te vinden en kun je een flyer downloaden met 'Gouden studietips voor studerende moeders'.**
- **Op internet zijn diverse zwangerschap checklisten te vinden waarop staat wat je in huis moet hebben aan spullen en dergelijke voor de bevalling en daarna. Een voorbeeld hiervan: <https://www.24baby.nl/zwanger/watregelen/checklist-zwangerschap/> Maar ook de huisarts, kraamzorg, verloskundige of het centrum voor jeugd en gezin kunnen hier bij helpen.**
- **Melden bij huisarts en de verzekering dat je zwanger bent en geef de te verwachten bevallingsdatum door. Check hoe je verzekerd bent voor de bevalling en zwangerschap. Pas waar nodig je zorgverzekeringspakket aan.**
- **Kraamzorg regelen, dit kan ook via de verzekering. Dit moet je tussen de 3e en de 5e maand van je zwangerschap doen.**
- **Oriënteer je op bevalling thuis of in het ziekenhuis. Win informatie in bij je huisarts of een verloskundigenpraktijk.**
- **Meld je aan bij een verloskundigenpraktijk die de controles doet na de bevalling, ook als je in een ziekenhuis bevallen bent.**
- **Kinderopvang regelen, vanaf 12 weken zwangerschap. Niet veel later doen in verband met de wachttijden.**
- **Aanvragen kinderopvangtoeslag bij de belastingdienst of via [toeslagen.nl](http://toeslagen.nl). Dit kan je invullen zodra je een offerte hebt ontvangen van de kinderopvang organisatie. Indien de eigen bijdrage kinderopvangkosten een belemmering vormt, dan kun je in je eigen gemeente een aanvraag doen voor de 'tegemoetkomingsregeling kinderopvangkosten'.**
- **DUO eenoudertoeslag aanvragen bij DUO indien je alleenstaand bent.**
- **Melden bij je stage (of werkgever - indien je een (bij)baan hebt) van het feit dat je zwanger bent en verlof aanvragen .**
- **Bij Sociale Zaken van je eigen gemeente kun je informeren naar de mogelijkheden rond bijzondere bijstand voor een babyuitzet. Mensen met een beperkt budget die een kindje verwachten kunnen een babystartpakket/babyuitzet aanvragen via [stichting babyspullen](http://stichtingbabyspullen.nl): <https://www.stichtingbabyspullen.nl/>**
- **Denk na over huisvesting. Waar ga je met je kindje wonen? Je mag met een kind meestal niet in studentenkamers (blijven) wonen, houd hier rekening mee en schrijf je op tijd in als woning-zoekende.**
- **Na de geboorte bij de gemeente aangifte van je kindje doen. En eventueel erkenning van het kind door de vader.**
- **Eventueel advies krijgen van een lactatiedeskundige met betrekking tot borstvoeding (via consultatiebureau, GGD of Stichting Melkpunt.)**