



Checklist/ABC Ouderschap en werk

Werk combineren met je gezin is soms een uitdaging. Het voelt als jongleren, al die ballen in de lucht houden. De ene dag gaat dat beter dan de andere dag. Een beetje houvast is fijn. Vandaar dat we je graag wat praktische tips en adviezen mee willen geven in deze checklist.

Als je werkt en kinderen hebt, moet je keuzes maken en kan je wel wat steun gebruiken. Ga ik meer werken? Hoe voer ik het gesprek met mijn werkgever? Wat betekent minder werken voor mijn pensioen? Wat zijn nou handige sites? Hoe ga ik van een uitkering naar werk? Wat moet ik weten als ZZP-er? Waar kan ik terecht voor vragen? Om je een beetje op weg te helpen hebben wij alle handige sites op belangrijke onderwerpen verzameld en alles overzichtelijk in 1 checklist gezet.

1. [Gezondheid voorop](#)
2. [Werk gezin en zorg](#)
 - a. [Tips voor thuiswerken](#)
 - b. [Mantelzorg](#)
 - c. [Kinderopvang regelen](#)
3. [Alles over verlof](#)
4. [Zwangerschapsdiscriminatie](#)
5. [Financiële checklist](#)



1. Gezondheid voorop

Jullie gezondheid is van belang, van moeder, baby en partner. Het is iets om rekening mee te houden. In alle opzichten. Wist je bijvoorbeeld dat de 100 dagen voor de geboorte al van invloed zijn op de gezondheid van de baby? Of dat [de eerste 1000 dagen](#) van de baby van nog groter belang zijn. Het is dus goed om nu alvast wat zaken te weten.

De experts geven advies

Kijk eens op www.slimmerzwanger.nl. Een online vraagbaak & hulpmijzer, mede opgezet door experts van academisch ziekenhuis Erasmus MC. Hier kun je veel te weten komen over onderwerpen als vruchtbaarheid en gezond zwanger zijn.

De verloskundige voor controle en advies

Heb je een kinderwens of ben je zwanger? De [verloskundige](#) adviseert en ondersteunt je vóór, tijdens en na je zwangerschap. Op hun website worden ook de meest voorkomende kwaaltjes en ziekten besproken en krijg je tips om ze te voorkomen en helpen genezen.

Welke medicijnen mag je nemen?

Het is tijdens je zwangerschap en het geven van borstvoeding ook van belang dat je weet welke medicijnen je wel en niet mag en kunt innemen. Je vindt deze informatie hier [online](#).



Welke anticonceptie kies je na de bevalling?

Je staat er misschien niet bij stil, maar al snel na de bevalling kun je gewoon weer zwanger worden. Er zijn verschillende sites waar je je kunt informeren, zoals [anticonceptie voor jou.nl](https://anticonceptievoorjou.nl). Natuurlijk kan je ook terecht bij je huisarts.

Hieperdehelp, het zijn er twee (of zelfs meer)!

Ben je zwanger van een twee- of meerling? Dan gaat alles straks in veelvoud! Wil je je goed voorbereiden, neem dan vooral vast een kijkje op de website van de [Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen](https://nederlandseverenigingvooroudersvanmeerlingen.nl) (NVOM). Check ook bij je werkgever hoe het zit met verlof of op de site van de [Rijksoverheid](https://rijksoverheid.nl).

Soms is er geen roze wolk te bekennen

Voel je je sinds de geboorte alles behalve happy? Misschien heb je last van een [postnatale depressie](https://rijksoverheid.nl/onderwerpen/postnatale-depressie)? Op internet kan je er veel informatie over vinden, maar ons advies: ga naar je huisarts. Ook als het om je partner gaat, is het belangrijk om zijn of haar hulp erbij te halen. Blijf er in ieder geval niet mee zitten.

Het consultatiebureau; hoe werkt dat?

Vlak na de geboorte van je baby komt er altijd eerst iemand van het consultatiebureau bij je thuis. De keren daarna ga je zelf naar het consultatiebureau met je baby, voor het eerst als je baby ongeveer 4 weken oud is. Meer weten? Check de site van [de rijksoverheid](https://rijksoverheid.nl/onderwerpen/consultatiebureau).

Wanneer je een miskraam krijgt

Niet elke zwangerschap gaat goed, helaas. Als er in de prille ontwikkeling iets fout gaat, kan de zwangerschap eindigen in een [miskraam](https://rijksoverheid.nl/onderwerpen/miskraam). Erover praten, het delen van je verlies met de mensen die op de hoogte waren van je zwangerschap, kan helpen bij de verwerking. Ook je zorgverlener staat graag voor je klaar. Net als het [Landelijk Steunpunt Verlies](https://landelijksteunpuntverlies.nl).

Tegenwoordig kan je je baby ook aangeven bij de gemeente als het mis is gegaan. Ze noemen dit aangifte doen van een levenloos geboren kind. Op de site van de Rijksoverheid of jouw gemeente lees je hier meer over.



2. Werk, gezin en zorg verdelen... Hoe dan?

Een paar handige tools overzichtelijk op een rij:

1. Doe de [Werkzorgberekenaar](#) van het Nibud. Hier bereken je in 5 stappen hoe je er nu financieel voorstaat en wat meer of minder werken voor jouw portemonnee betekent.
2. Wat als je minder zou werken of juist meer? Het heeft meer invloed dan je denkt. Bijvoorbeeld op je pensioen, toeslagen en belastingen. Doe de [WerkurenBerekenaar](#) om te kijken wat die uren meer of minder werken betekenen.
3. Wat is jouw ideale werk-zorg verdeling? Wie doet wat in huis? Hoe voer je het gesprek met je partner hierover? WomenInc helpt je met deze [gesprekskaarten](#) voor aan de keukentafel.
4. Hoe voer je datzelfde gesprek op je werk? Ook daarvoor zijn speciale [gesprekskaarten](#) die je op weg helpen.
5. Check dan ook je [taakverdeling](#) met deze handige tool.
6. Maak samen een [ouderschapsplan](#).

a. Tips voor thuiswerken



Een simpel rijtje met tips over thuiswerken:

1. Thuiswerken, een voordeel van corona voor veel werkende ouders. Het geeft wat meer ruimte om alles te combineren. Jouw rechten en plichten vind je bij de [FNV](#).
2. Flexibel werken maakt gelukkiger, blijkt uit onderzoek. Bovendien leidt het tot minder stress, minder files en een hogere arbeidsparticipatie. Daarom is er sinds 1 januari 2016 de Wet flexibel werken. In deze wet staat vastgelegd dat je als werknemer het recht hebt om een verzoek in te dienen om flexibel te werken. Zo kan je vragen naar een flexibele arbeidsplaats, werktijden en arbeidsduur. Het hoe en wat lees je op de site van de [Rijksoverheid](#).
3. 'Hoe werkt Nederland?' heeft ook wat [handige tips voor thuiswerken](#).

b. Mantelzorg

Als je zorgt voor een ander, voor je ouders, partner of vriendin, dan ben je mantelzorger. Niet altijd makkelijk om naast je werk en je kinderen te doen, maar je doet het vaak vanuit heel veel liefde voor die ander. daar komt ook heel veel bij kijken. Je kan er ook wel wat steun bij gebruiken. Op de volgende sites vind je die steun en informatie.

1. Op [Mantelzorg.nl](#) kan je heel veel informatie vinden. Van een mantelzorgmakelaar en consulent tot juridisch advies en lotgenotencontact. Maar bijvoorbeeld ook de [Mantelzorg test](#). Ze hebben ook een hulplijn, de mantelzorglijn voor al je vragen.
2. Ook op de [Rijksoverheid](#) vind je veel informatie, bijvoorbeeld over zorgverlof, wonen en extra hulp krijgen.
3. Bij de [regelhulp](#) van de overheid zie je wat voor een vergoedingen je kan krijgen bijvoorbeeld dubbele kinderbijslag als je een kind verzorgt.
4. Ook [het voedingscentrum](#) heeft tips voor mantelzorgers die voor ouderen zorgen.
5. Vraag na bij jouw gemeente wat er gedaan kan worden voor jou en voor degene waar je voor zorgt. Ze weten vaak waar je lokaal terecht kan.



6. Ga in overleg met je werkgever hoe je je werk en zorg kan combineren. Het is fijn als hij of zij er ook weet dat je mantelzorger bent. Dan kunnen ze er rekening mee houden.
7. Zorg dat je ook echt tijd voor jezelf hebt. Je kan niet voor iemand anders zorgen als je niet goed voor jezelf zorgt.

c. Kinderopvang regelen



Ben je op zoek naar een goede kinderopvangorganisatie of BSO voor je kind? Dit zijn de stappen:

A. Bepaal je eigen eisen-/wensenlijstje

Dit is het moment om je voorkeuren te bepalen: wat vind jij/vinden jullie belangrijk?

- Gastouder of kinderopvangcentrum?
- Groepen met kinderen van dezelfde leeftijd bij elkaar (horizontale groep) of met verschillende leeftijden bij elkaar (verticale groep)?
- Specifieke filosofie/pedagogische aanpak (bijvoorbeeld Gordon of Pikler)?
- Openingstijden en soort contract: wil je flexibiliteit* of wil je je kind op vaste dagen onderbrengen? Hoeveel dagen zijn dat? En welke?
- Locatie op de route naar/van je werk, of omrijden bespreekbaar?
- Als je op zoek bent naar buitenschoolse opvang (BSO): vervoer van en naar sport- of andere clubjes nodig?

B. Eisen- en wensenlijstje klaar? Kijk eerst goed om je heen!

Dit kun je allemaal doen vóór je opvanglocaties gaat bezoeken:

- Vraag bij de gemeente om een lijst van geregistreerde kinderopvangorganisaties in je woonplaats, of kijk op de website van het [Landelijk Register Kinderopvang](#) (LRK). Hier vind je alle geregistreerde organisaties, inclusief gastouderbureaus en gastouders.

Let op: om in aanmerking te komen voor kinderopvangtoeslag móet je kinderopvangorganisatie geregistreerd staan bij het LRK.

- Vraag familie, buren of vrienden in de buurt om hun ervaringen met lokale kinderopvangaanbieders. Heb je al schoolgaande kinderen, vraag ook de basisschool om tips en informatie.
- Google en vergelijkingssites: bekijk recensies van ouders online en bezoek de websites van de opvangorganisaties die bij jouw eisen- en wensenlijstje lijken te passen. Lees vooral ook hun visie op kinderopvang.
- Lees het GGD-rapport van die organisaties om meer te weten te komen over de kwaliteit. Kinderopvangorganisaties zijn verplicht om het rapport online te zetten (de rapporten zijn alleen niet altijd even duidelijk, helaas).
- Check of de organisatie is aangesloten bij een brancheorganisatie.
- Vraag offertes van verschillende opvangvormen voor een goed inzicht in de kosten.
- Bepaal welke kinderopvangcentra of gastouder(bureau)s je wilt bezoeken.



C. Je (voorlopige) favoriete aanbieders bepaald? Breng een bezoekje!

Maak nu een afspraak voor een gesprek en rondleiding bij jouw/jullie favorieten. Zo kun je checken of de visie, aanpak en sfeer passen bij jou en je kind:

- Neem iemand mee naar de afspraak. Met z'n tweeën zie/hoor je meer.
- Bedenk van tevoren wát je allemaal wilt weten. Schrijf het op en houd je lijstje er tijdens het gesprek gerust bij.

Om je op weg te helpen hebben we alvast wat vragen voor je op een rij gezet:

- Wat is het pedagogisch (=opvoedkundig) beleid? Welke voorbeelden kunnen ze geven?
- Hoeveel kindjes zitten er op een groep? Hoeveel (gediplomeerde) leidsters zijn daarbij? Worden groepen aan het begin of einde van de dag samengevoegd? Voor hoe lang?
- Krijgt je kind vaste medewerkers op de groep? Hoe oud zijn de medewerkers, hoe ervaren? Is er een hoog verzuim of een hoog verloop van personeel?
- Is het rustig op de groep? Hebben de kinderen in de groepsruimte(s) lekker veel ruimte om te spelen? Is het schoon?
- Welke activiteiten worden er zoal ondernomen met de kinderen?
- Is er voldoende en afwisselend speelmateriaal voor de kinderen? Is dat heel en schoon?
- Is er voor peuters ook wat uitdagender speelgoed?
- Hoe ziet de slaapruimte eruit? Zijn de bedjes veilig? Hebben de kinderen een vaste plek? Hoe is de temperatuur? Zeker bij baby's mogen de slaapkamers niet te warm zijn (15-18 graden wordt aanbevolen). Voelt de lucht er prettig en fris, of muf en bedompt?
- Hoe vaak gaat de groep naar buiten? Hoe ziet het buitenterrein eruit? Heeft het een goede omheining? Is er genoeg plek om lekker te spelen? Zijn er genoeg schaduwplekken voor zomerdagen? Zijn er speeltoestellen of is er een uitdagende natuurtuin? Is het veilig? Hoe gaat het kinderopvangcentrum hiermee om?
- Is er voldoende en veilige parkeergelegenheid?
- Hoe zijn de haal- en brengtijden? Krijg je een boete als je je kind te laat komt ophalen? Wat als je trein bijvoorbeeld vertraging heeft?
- Kinderen worden weleens ziek. Of hebben hoofdluis. In welke gevallen word je gebeld? Wanneer moet je je kind ophalen?
- Wat gebeurt er als de vaste medewerker ziek is? Is er een vaste invalpoule?
- Is het een grote organisatie met meerdere locaties? Kun je bijvoorbeeld van dagopvang gemakkelijk overstappen naar buitenschoolse opvang?

D. Gekozen? Gefeliciteerd! Maak het officieel!

Zodra je je keuze hebt gemaakt, is het tijd om goede afspraken te maken en vast te leggen:

- Bij de meeste kinderopvangorganisaties teken je een overeenkomst. Samen met de Algemene Voorwaarden en bijvoorbeeld het informatieboekje dat je meekrijgt, vormt dit jullie contract.
- Lees alles goed door en kijk nog eens op de website van de kinderopvangorganisatie voor aanvullende informatie (bijvoorbeeld de opzegtermijn).
- Zorg dat al je vragen beantwoord zijn vóór je je handtekening zet. Zo kom je later niet voor verrassingen te staan.



- Heb je getekend bij een LRK-geregistreerde organisatie of gastouder, vraag dan direct kinderopvangtoeslag aan. Het kan even duren voor je aanvraag goedgekeurd is. Ook kun je maar tot 3 maanden terug je toeslag aanvragen. Weet je niet zeker of je recht hebt op kinderopvangtoeslag? Kijk op de website van [de rijksoverheid](https://www.rijksoverheid.nl).

3. Alles over verlof

In Nederland kennen we heel veel verschillende soorten verlof, van geboorteverlof, calamiteitenverlof tot kortdurend zorgverlof. Maar ze hebben allemaal andere regels en voorwaarden. Ook weten we dat ouders niet altijd op de hoogte zijn van alle verlofregelingen. Daarom zetten we alles over verlof even op een rijtje, om het makkelijker te maken.

We beginnen met een rijtje handige sites waar je meer kan vinden over verlof en de soorten die er zijn:

1. Op [Verlofregelaar.nl](https://verlofregelaar.nl) kan je terecht voor al je vragen. Ze staan mooi op een rijtje en je krijgt antwoorden op veelgestelde vragen.
2. Ook de [Rijksoverheid](https://www.rijksoverheid.nl) heeft alle verlofregelingen op een rijtje gezet.
3. Bij [DitWerktWel.nl](https://ditwerktwel.nl) zijn alle regelingen in een overzichtelijk schema gezet zodat je precies kan zien wie er recht op heeft en hoeveel je uitbetaald krijgt.
4. Met de [verlofplanner](https://verlofplanner.nl) kan je samen het zwangerschapsverlof en het geboorteverlof van de partner inplannen. Onze tip: plan het lekker na elkaar. Onderzoek laat zien dat dat goed is voor zowel baby als partner.
5. Ook op vaderzoektverlof.nl vind je veel praktische informatie over het geboorteverlof.
6. Krijg je een meerling? Dan heb je recht op langer verlof. Bij het [NVOM](https://www.nvom.nl) vind je meer informatie.
7. Zorg jij voor een familielid of naaste? Dan zijn er ook speciale regelingen. Meer informatie vind je op de [Rijksoverheid](https://www.rijksoverheid.nl) of bij [Mantelzorg Nederland](https://mantelzorgnederland.nl).
8. Adopteer je een kind? Dan heb je recht op speciaal [adoptieverlof](https://www.rijksoverheid.nl).

Waar heb je recht op?

1. Check de [verlofregelaar](https://verlofregelaar.nl) of de [Rijksoverheid](https://www.rijksoverheid.nl) over alle verlofregelingen in Nederland.
2. Heb je vragen over werk, zwangerschap, of een uitkering? Check de site van het [UWV](https://www.uwv.nl). Ze hebben ook een handige chat.
3. Wil je borstvoeding geven terwijl je weer aan het werk bent? Check wat je [rechten](https://www.rijksoverheid.nl) zijn en heb het erover met je werkgever.
4. Je hebt als je werkt, een studie volgt, een traject naar werk volgt of een inburgeringscursus doet, recht op kinderopvangtoeslag. Op de site [Toeslagen](https://toeslagen.nl) vind je alle informatie. Je kan een [proefberekening](https://toeslagen.nl/proefberekening) doen om te kijken waar je recht op hebt. Check ook wat je verder nog moet weten over [de kinderopvangtoeslag](https://www.rijksoverheid.nl).
5. Ben je zwanger? Check de [app van FNV](https://www.fnv.nl) over Werk & Zwangerschap over veilig werken, werktijden, pauzes en meer.



6. Met het beantwoorden van [9 vragen](#) krijg je een super overzicht van alle zaken die je moet regelen en moet doen als je een kind krijgt. Van de hiepruk tot het aanvragen van zorgtoeslag! Superhandig! Krijg je het er even Spaans benauwd van? Je bent niet de enige (check de video).





Onze tips

Graag delen we ook wat simpele tips. Misschien heb je er wat aan, misschien leg je ze naast je neer. Allemaal goed.

1. Bespreek met je werkgever wat belangrijk voor jou en je gezin is. Hoe past een eventueel verlof hierin en kan het jou helpen om wat rust te krijgen. Bespreek wanneer je wat op wilt nemen.
2. Bespreek ook met je eventuele partner wanneer je wat op wilt nemen. Sommige verlofregelingen zijn niet 100% doorbetaald en dus heeft het invloed op je inkomen.
3. Als je kind ziek is, kan je [kortdurend zorgverlof](#) opnemen. Je hebt recht op kortdurend zorgverlof 2 keer jouw aantal werkuren per week binnen 12 maanden.
4. Check [onze video](#) die we maakten speciaal voor de lancering van het geboorteverlof. We laten vaders aan het woord over de voordelen. Hier vind je gelijk meer informatie. Lees dan gelijk ook ons [interview met Mara Yerkes](#), onderzoeker aan de Universiteit Utrecht naar de combinatie werk en gezin.

4. Zwangerschapsdiscriminatie

Ben je zwanger of heb je jonge kinderen? Dan mag een werkgever een vrouw niet weigeren voor een baan of anders behandelen op de werkvloer. Ook mag hij niet besluiten om een tijdelijk contract om die reden niet te verlengen. Dat is discriminatie op grond van geslacht en is vastgelegd in meerdere internationale mensenrechtenverdragen en de gelijkebehandelingswetgeving.

Zwangere vrouwen mogen dus ook niet worden gediscrimineerd tijdens een sollicitatie, het verlof of werk. Uit verschillende onderzoeken van het [College van de Rechten van de Mens](#) blijkt dat nog steeds veel zwangere vrouwen hiermee te maken hebben op het werk. Maar liefst 43% van de zwangere vrouwen (die werken of op zoek zijn naar een baan) krijgen te maken met [zwangerschapsdiscriminatie](#). Ook mannen geven aan soms last te hebben van zwangerschapsdiscriminatie.

Wat kan je doen?

1. Op de site van de [Rijksoverheid](#) staat mooi omschreven hoe het zit met zwangerschapsdiscriminatie.
 2. Discriminatie melden helpt. Op [discriminatie.nl](#) kan je een melding doen. Je kan hier ook terecht voor advies.
 3. Je kan ook terecht bij het [College voor de rechten van de mens](#).
 4. Tips over hoe je het gesprek voert met je werkgever en andere tips, vind je [hier](#).
 5. Wat zijn je [rechten en plichten](#) tijdens je zwangerschap?
-



5. Financiële checklist

Een gezin runnen kan aardig in de papieren lopen. Hier vind je een aantal handige sites die je ondersteunen.



1. Weten hoe het zit met je pensioen? Doe de [pensioen Schijf van Vijf](#).
2. Check ook [Wijzer in Geldzaken](#). Zij hebben veel tips over je pensioen.
3. Heb jij je nabestaandenpensioen op orde? Wat kan en moet je hiervoor regelen? Check ook hier [Wijzer in Geldzaken](#).
4. Wat je verdient, is misschien niet altijd wat je ook daadwerkelijk krijgt. Heb je vragen over minimumloon, je salaris, bruto-/nettoloon, cao's, vakbonden? Wil je weten of je wel hetzelfde verdient als een ander die hetzelfde werk doet? Ben je zzp'er en wil je weten welke tarieven in jouw beroepsgroep gangbaar zijn? Vul je gegevens in op de [Loonwijzer](#)!
5. Ben jij Geldfit? [Doe de test](#).
6. Ben je ontslagen of word je ontslagen? Check dan het [Geldplan Werkloosheid](#). Check ook de [7 dingen die je moet regelen](#).
7. Hoeveel ga je erop vooruit als je gaat werken terwijl je nu een bijstandsuitkering krijgt? Wat zijn de gevolgen van meer werken voor de hoogte van je toeslagen? Ook hiervoor heeft het Nibud een berekenaar gemaakt, van [Uitkering naar Werk](#).
8. Ben je ZZP'er of denk je erover na? Het is goed om te weten wat de gevolgen zijn. Het Nibud helpt je op weg met het [Geldplan ZZP](#). Ook [Wijzer in Geldzaken](#) heeft van alles op een rij gezet.
9. Ledikant, commode, kinderwagen... Koop je alles nieuw voor de baby dan kom je al snel uit op € 3500,-. Reken op zo'n € 300,- aan babykleden en spullen voor de eerste maanden. Op [de site van het Nibud](#) lees je alles over de kosten van een baby.

Verzekeringen

De komst van een kind heeft ook invloed op je verzekeringen. Denk aan deze:

- Zorgkosten: Ook je kind moet straks verzekerd zijn voor zorgkosten. Dat doe je door je kind na de geboorte bij te schrijven op je zorgpolis. Het is dan gratis meeverzekerd tot het 18 jaar is. Bekijk wel ieder jaar of je vindt, dat jouw zorgverzekering nog bij jou en je gezin past. Je kunt desgewenst ieder jaar per 1 januari overstappen.
- Andere verzekeringen. Laat je kind na de geboorte bijschrijven op je andere verzekeringen. Denk aan je aansprakelijkheidsverzekering, reisverzekering en een uitvaartverzekering. Je kunt dit via je tussenpersoon doen, of rechtstreeks bij je verzekeraar. Voorkom dat je kind niet verzekerd is!
- Overlijdensrisicoverzekering: Stel dat jij of je partner overlijdt. Dan wil je natuurlijk dat je gezin niets tekort komt. Ze moeten gewoon in hetzelfde huis kunnen blijven wonen. En ook de kinderopvang en de studie van je kinderen mogen niet in gevaar komen. Met een [overlijdensrisicoverzekering](#) geef je je gezin die zekerheid. Je kiest zelf het bedrag dat je wilt verzekeren. Dat bedrag wordt bij overlijden in één keer uitgekeerd. Een overlijdensrisicoverzekering sluit je al af voor een paar euro per maand.
- Arbeidsongeschiktheidsverzekering; Ben je ondernemer of zzp'er? Dan is het goed om na te denken wat er gebeurt als je niet kunt werken door een ongeluk of ziekte. Met een [arbeidsongeschiktheidsverzekering](#) ben je verzekerd van inkomen.



Financiële steun

Je hebt als ouder, naast verlof, ook recht op bepaalde [vergoedingen](#). Ook de gemeente heeft verschillende regelingen om gezinnen te ondersteunen. Ga dit na bij je eigen gemeente. Wij hebben het een en ander verder op een rijtje gezet.

Kinderopvangtoeslag

Wil je straks gebruikmaken of maak je al gebruik van kinderopvang, dan kun je mogelijk een deel van de kosten vergoed krijgen. Een paar handige tips op een rij:

- Je moet aan een aantal voorwaarden voldoen. [Hoeveel je vergoed](#) krijgt, hangt bovendien af van je inkomen en het aantal uren dat je gebruik maakt van kinderopvang.
- Je moet de kinderopvangtoeslag aanvragen binnen 3 maanden nadat je kind voor het eerst naar de opvang gaat. Wacht je te lang met de aanvraag? Dan loop je deze toeslag mis.
- [Kinderopvangtoeslag aanvragen](#) doe je bij de Belastingdienst. Je kunt voor maximaal 230 uur per maand kinderopvangtoeslag krijgen.
- De toeslag wordt altijd aan het einde van de maand uitbetaald, rond de 20e. Dit bedrag is bedoeld voor de daaropvolgende maand.
- Let op: geef veranderingen in je eigen woon-, werk- of levenssituatie, of in de frequentie van de opvang van je kind, *altijd* door aan de Belastingdienst. Het kan zijn dat je recht op of de hoogte van je kinderopvangtoeslag verandert. Hier lees je precies [welke wijzigingen je moet doorgeven](#).

Kinderbijslag

Je krijgt kinderbijslag voor je kind. Je krijgt na de aangifte van je kind een brief van de Sociale VerzekeringsBank (SVB). Deze moet je even invullen en vanaf dat moment krijg je elk kwartaal een bijdrage overgemaakt naar het opgegeven rekeningnummer. Je leest er alles over op de site van de [SVB](#).

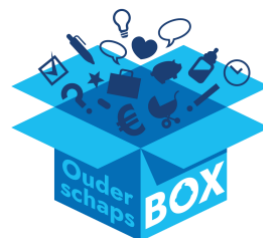
Kindgebonden Budget

Sommige ouders hebben recht op een kindgebonden budget. Dit is afhankelijk van je inkomen. Lees er alles over bij [Toeslagen](#).

Kraamzorg en vergoeding

Meld bij je zorgverzekeraar dat je zwanger bent. Je krijgt dan een lijst met kraamzorgbureaus waaruit je kunt kiezen. De kraamzorg zelf wordt vergoed uit je basisverzekering. Afhankelijk van je zorgpakket betaal je wel een eigen bijdrage.

Kraampakket



Bij je zorgverzekeraar kun je een kraampakket aanvragen. Hierin zitten allerlei spulletjes die nodig zijn voor tijdens en vlak na de bevalling. Denk aan een navelstrengklemmetje en verbandartikelen. Bij de ene verzekeraar is het kraampakket gratis, bij de ander niet. Vraag het even na.

Wat je ook nog moet/kan bedenken?

Kosten verhuizen of verbouwen

Denk je aan verhuizen of verbouwen? Bekijk op tijd wat er allemaal voor nodig en mogelijk is, ook financieel. Zeker als je minder gaat werken, heeft dat gevolgen voor je maximale hypotheek.

Ongeboren kind erkennen

Niet getrouwd? Dan moet de vader de ongeboren vrucht erkennen. Dit is gratis en kan bij de gemeente waar je woont. Let op: de moeder moet mee naar het gemeentehuis om te ondertekenen.



Voogd benoemen

Je moet er niet aan denken natuurlijk: maar wat als jij en je partner er ineens [niet meer zijn](#)? Wie zorgt er dan voor je kind? Het is goed om daar [nu al over na te denken](#). Een voogd neemt de zorg voor je kind over. Lees waar je rekening mee moet houden [bij het kiezen van een voogd](#).

Testament maken of aanvullen

Wie erft wat als je overlijdt? Dat kun je laten vastleggen in een testament. Heb je besloten wie de voogd wordt van je kind? Ook dat kun je laten opnemen in je testament. Voor een testament ga je naar de notaris. [Vind een notaris bij jou in de buurt](#).

Sparen voor je kind

De meeste ouders [sparen voor hun kind](#). Bijvoorbeeld voor een studie. Of voor als ze later een eigen zaak willen beginnen. Begin vroeg. Dan hoef je per maand maar een klein bedrag opzij te zetten. En heeft je geld de tijd om te groeien.

Niet vergeten: dit moet je regelen met de Rijksoverheid

Met het beantwoorden van [9 vragen](#) krijg je een super overzicht van alle zaken die je moet regelen en moet doen op de rijksoverheid. Van de hielprik tot het aanvragen van zorgtoeslag! Superhandig!

