

JOUW
ZORGPARTNERS
TIJDENS EN NA DE
ZWANGERSCHAP

PROFICIAT, JE BENT ZWANGER!

Een team van zorgverleners staat voor je klaar: je vroedvrouw, je kraamverzorgende, je huisarts, je gynaecoloog, het ziekenhuis waar je zal bevallen, je pediater en Kind en Gezin.

Samen zorgen we voor een goede opvolging en ondersteuning van jezelf en je baby, tijdens de zwangerschap en in de kraamperiode.

In deze brochure vind je het overzicht van alle stappen en contactmomenten tijdens de zwangerschap en na de bevalling, aangevuld met een aantal nuttige tips en handige adressen.



rz **ti**enen



Kind & Gezin





BELANGRIJKE CONTACTMOMENTEN

Tijdens je zwangerschap voorzien we een aantal contactmomenten met je huisarts, je gynaecoloog en je vroedvrouw om de evolutie en de gezondheid van jou en je baby goed op te volgen.

Deze begeleiding kan meer of minder intensief zijn, afhankelijk van het verloop van jouw zwangerschap en je eigen voorkeur. Indien je zwangerschap meer risico inhoudt, indien er complicaties zijn, of indien je dat wenst, kunnen er meer consultaties worden voorzien.



Zwangerschapsboekje
van

Kind & Gezin

Je huisarts, vroedvrouw en gynaecoloog houden alle gegevens betreffende jouw zwangerschap bij in jouw zwangerschapsboekje. Dit breng je dus best mee bij elke consultatie. Een kopie van de resultaten van de onderzoeken wordt steeds bezorgd aan de andere zorgverstrekkers.

TIJDENS DE ZWANGERSCHAP



Wanneer?	Datum	Wie?	Onderzoek?
Eerste consultatie		Huisarts, vroedvrouw, of gynaecoloog	Bevestiging van de zwangerschap
8 weken		Gynaecoloog	Echo om de vermoedelijke bevallingsdatum te bepalen
6 - 10 weken		Vroedvrouw	Routinecontrole met persoonlijk prenataal advies
12 - 13 weken		Gynaecoloog	Eerste trimesterecho NIP-test (indien gewenst): bepaalde genetische afwijkingen
15 - 16 weken		Huisarts of vroedvrouw	Routinecontrole en informatie
20 - 22 weken		Gynaecoloog	2de trimester echo
24 - 26 weken		Vroedvrouw	Routinecontrole met suikertest Voorbereiding op bevalling en kraamperiode, aanbod workshops
28 weken		Huisarts	Routinecontrole (resultaten suikertest) + kinkhoestvaccin
30 - 32 weken		Gynaecoloog	Routinecontrole met echo (groei van de baby)
32 - 37 weken		Vroedvrouw	Routinecontrole (optioneel) met persoonlijk prenataal advies
35 weken		Gynaecoloog	Routinecontrole met GBS screening (streptokokken)
37 weken		Vroedvrouw of huisarts	Routinecontrole met bespreking resultaten GBS screening
39 - 40 weken		Gynaecoloog	Routinecontrole



WANNEER GA JE NAAR HUIS?

Indien je zwangerschap normaal verloopt en er zich geen problemen voordoen rond de bevalling of in de kraamtijd, is er geen medische reden om langer dan enkele dagen in het ziekenhuis te blijven en kan je verder thuis herstellen. De nodige medische en verloskundige omkadering wordt daar verzekerd door je huisarts, je vroedvrouw, de kraamverzorgende en Kind en Gezin.

Omwille van medische of andere redenen kan het nodig zijn dat je langer in het ziekenhuis verblijft. Dit wordt bepaald in overleg met jou en het medisch team in het ziekenhuis.



Bij een normale bevalling is dit het maximum aantal nachten dat je in het ziekenhuis verblijft:

- Vaginale bevalling: 2 nachten
- Eerste kindje: 3 nachten
- Keizersnede: 4 nachten



HOE BEREID JE JE THUISKOMST VOOR?

Bij het begin van de zwangerschap

Bespreek met je gynaecoloog, huisarts of vroedvrouw of een kort verblijf mogelijk is. Registreer je bij Kind en Gezin voor 'Mijn Zwangerschap' via mijn.kindengezin.be en vraag alvast een startgesprek aan.

Vorbereiding op de bevalling

Schrijf je in voor prenatale infosessies, in het ziekenhuis of bij je vroedvrouwenpraktijk, zodat je goed op de hoogte bent.

De huisarts

Laat je huisarts weten dat je binnenkort in het ziekenhuis gaat bevallen. Vraag of je huisarts de postnatale onderzoeken (7de dags- onderzoek) van je baby kan doen. Een pediater kan deze onderzoeken ook uitvoeren. Heb je nog geen vaste huisarts, neem dan contact op met een huisarts in je buurt.

De vroedvrouw

Contacteer een vroedvrouwenpraktijk (zie bijlage) voor een prenataal consult en voor de postnatale zorg thuis. De vroedvrouw zal voor de bevalling met jou en je gezin kennismaken. Zo kan de postnatale zorg bij thuiskomst meteen starten.

NA DE BEVALLING



WIE DOET WAT?



Je vroedvrouw

- **Huisbezoek** ten laatste op de dag na thuiskomst
- Medische **nazorg** voor moeder en baby
- **Begeleiding** voeding, babyzorg, slapen
- **Guthrietest** (hielprik) op derde of vierde dag
- **Mentale** ondersteuning



Je huisarts
of pediater

7de dagsonderzoek van de baby



Maak hiervoor een afspraak bij je huisarts of kinderarts



Kind en Gezin

- **Opvolging** groei en ontwikkeling van je baby
- **Info en ondersteuning** op het vlak van gezondheid, opvoeding, veiligheid, voeding, ouderschap en welbevinden op maat van je gezin
- **Gratis** bezoeken, consulten, gehoor- en oogtest



Kraamzorg

- Helpt bij de **verzorging van jou en en baby**
- **Praktische hulp** in het huishouden
- Brengt **rust** en zorgt voor de **opvang van andere kinderen**



WAT DOET KIND EN GEZIN?

Wat is Kind en Gezin?

Kind en Gezin is een organisatie van de Vlaamse Overheid die de ontwikkeling van je kind opvolgt via diverse contactmomenten. Het team bestaande uit artsen, verpleegkundigen, gezinsondersteuners, psychopedagogen, sociaal werkers en vrijwilligers geeft advies over gezondheid, opvoeding, veiligheid en voeding. Deze dienstverlening is gratis.

Kennismaking

Naar het einde van je zwangerschap toe neemt het lokaal team van Kind en Gezin contact met je op om kennis te maken. Je kan dit startgesprek ook zelf aanvragen via de website www.kindengezin.be. Tijdens dit startgesprek leer je ons en onze dienstverlening in je buurt kennen en luisteren we naar welke ondersteuning jij wil van Kind en Gezin.

Huisbezoeken

Na je bevalling komen we eerst enkele keren langs bij jou thuis. Dit is het ideale moment om je vragen en ervaringen rustig te bespreken.

NA DE BEVALLING



Basisconsulten

Daarna ben je welkom op het consultatiebureau voor een aantal vaste opvolgmomenten. Een vrijwilliger weegt en meet je kind. De verpleegkundige en/of de arts kijken naar de ontwikkeling en de gezondheid en luisteren naar jouw vragen. Met jouw toestemming worden de nodige vaccins toegediend.

Gehoortest en oogtest

Voor de baby 4 weken oud is, voert de verpleegkundige de gehoortest uit. Deze test is veilig, pijnloos en betrouwbaar. Tijdens het consult van 12 of 15 maanden en 30 maanden voert de verpleegkundige een oogtest uit. Met deze test kijken we of er een risico bestaat op de ontwikkeling van een 'lui oog' en kunnen we enkele ernstige oogafwijkingen opsporen.

Extra ondersteuning

Heb je graag een individueel gesprek? Of behoefte aan extra ondersteuning? Kind en Gezin beantwoordt al jouw vragen over opvoeding, voeding, ouderschap, etc.



Ook dit is volledig gratis en kan:

- via de Kind en Gezin-lijn: 078/150.100 (van 8 tot 20u)
- via de chatfunctie op www.kindengezin.be



HOE WERKT KRAAMZORG?

Wat is kraamzorg?

Wanneer je thuiskomt uit het ziekenhuis, helpt de kraamverzorgende jou met lichte huishoudelijke taken en bij de voeding en de verzorging van de baby. Ook heeft hij of zij aandacht voor de andere kinderen. Zo kan je samen met je gezin in alle rust wennen aan de nieuwe situatie.

Hoeveel kost kraamzorg?

De kost van kraamzorg wordt bepaald aan de hand van je gezinsinkomen. De meeste mutualiteiten betalen een deel van deze zorg terug. Ook heel wat hospitalisatieverzekeringen dekken de kost van kraamzorg. Informeer je hier over zodra je weet dat je zwanger bent.

Wanneer en hoe vraag je kraamzorg aan?

Je vraagt kraamzorg best ten laatste voor de zesde zwangerschapsmaand aan. Op de dag dat je kindje geboren is, contacteer je hen opnieuw zodat ze de zorg meteen kunnen inplannen.

NA DE
BEVALLING



KRAAMZORG: PRAKTISCH

Met deze kraamzorgorganisaties hebben de ziekenhuizen uit Leuven, Tienen en Diest een samenwerkingsovereenkomst rond de kwaliteit en continuïteit van de zorg.

Familiehulp

016/29.81.30
www.familiehulp.be
leuven@familiehulp.be

Ferm Thuiszorg

0800/112.05 (gratis)
www.samenferm.be
kraamzorg.leuven@samenferm.be

i-mens

016/78.15.10
www.i-mens.be
info@i-mens.be

Zorg Leuven

016/55.55.55
www.zorgleuven.be
zorgzeker@zorgleuven.be





WAT DOET JOUW VROEDVROUW?

Wat is de rol van de vroedvrouw?

Zowel tijdens je zwangerschap als na je bevalling kan je bij je vroedvrouw terecht met al je vragen. De vroedvrouw begeleidt je in elke fase en volgt na de geboorte ook je baby nauwgezet op. Je krijgt ook heel wat praktische tips bij (borst)voeding en verzorging. En de vroedvrouw is ook altijd een luisterend oor.

Ga je binnen de 3 dagen na de bevalling naar huis? Dan is medische opvolging thuis door de vroedvrouw een must. Ook als je langer in het ziekenhuis verblijft, raden we opvolging door een vroedvrouw thuis aan.

Wanneer contacteer je een vroedvrouw?

Je neemt contact op met de vroedvrouw bij het begin van de zwangerschap voor een prenataal consult in de praktijk of bij jou thuis.

Na de bevalling contacteer je je vroedvrouwenpraktijk nog voor je het ziekenhuis verlaat. Zodra je thuis komt, neemt de vroedvrouw thuis de zorg over. Er wordt altijd nauw samengewerkt met je huisarts, het ziekenhuis en Kind en Gezin.



JOUW VROEDVROUW: PRAKTISCH

Hoeveel kost de zorg van een vroedvrouw aan huis?

Voor de medische zorg door een vroedvrouw is er een tussenkomst voorzien door de ziekteverzekering. Vroedvrouwen die geconventioneerd zijn houden zich aan de wettelijke tarieven.

Mogelijke bijkomende kosten zijn een eenmalige dossierkost en verplaatsingskosten. Deze kosten kunnen variëren en zal de vroedvrouw vooraf met jou afspreken.

Heel wat hospitalisatieverzekeringen komen tussen in de kosten van de vroedvrouw. Informeer je bij je verzekeringsmaatschappij.

Hoe kies je jouw vroedvrouw?

Via onderstaande QR-code kan je een pdf-bestand terugvinden met de complete lijst van vroedvrouwen(praktijken). In deze lijst kan u ook de regio terugvinden waarin zij tewerkgesteld is.

(<https://debakermat.be/geintegreerde-pre-en-postnatale-zorg-extern/>)



Andere nuttige websites en contactgegevens

Kind en Gezin-lijn: 078/150.100 (tussen 8u en 20u), contact en chat via www.kindengezin.be

Huis van het Kind in jouw buurt: www.huizenvanhetkind.be

Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen (VBOV):
www.vroedvrouwen.be

Organisaties voor ondersteuning bij borstvoeding:

- Belgische vereniging van Lactatiekundigen: www.bvl-borstvoeding.be
- La Leche League Vlaanderen - <https://lalecheleague.be>
- VBBB - <https://vbbb.be>
- Vzw Borstvoeding - <https://www.borstvoedingvzw.be>



JOUW
ZORGPARTNERS
TIJDENS EN NA DE
ZWANGERSCHAP

JOUW ZORGVERLEENERS

Zorgverlener	Naam	Telefoonnummer
Huisarts		
Gynaecoloog		
Vroedvrouw		
Kraamverzorgende		
Kind en Gezin		
Pediater		
Andere		