Zwangerschapsboekje

van .....

Beste (aanstaande) ouder(s)

Als je dit boekje krijgt, ben je, al dan niet voor de eerste keer, zwanger.

Een unieke, spannende tijd breekt aan. Er komt een heleboel nieuwe informatie op je af. Het is helemaal oké om niet alles te weten. Daarom bundelt Kind en Gezin in dit **Zwangerschapsboekje** alle belangrijke info over de zwangerschap, de bevalling en de periode na de geboorte.

Kind en Gezin is er om je in deze spannende tijd te ondersteunen. Heb je vragen of twijfels?

- Op **kindengezin.be** vind je veel informatie en tips. Je kan er ook chatten voor advies.
- Bel gratis naar de **Kind en Gezin-Lijn** op 078 150 100.

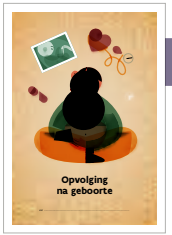
Het team van Kind en Gezin wenst je een aangename zwangerschap toe!

Hoe gebruik je het Zwangerschapsboekje?

Het Zwangerschapsboekje bestaat uit 2 of 3 delen:

Dit **informatief boekje** bundelt alle belangrijke info over de zwangerschap tot net na de geboorte. Het is een **praktische gids** met tips en advies om mee aan de slag te gaan.

Je arts of vroedvrouw gebruikt regelmatig het **boekje 'Opvolging zwangerschap en geboorte'** om **medische gegevens** in te vullen. Neem dat dus mee naar elk contact om je zwangerschap op te volgen. Je vindt er ook allerlei attesten.



EXTRA

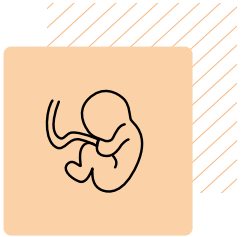
Ben je zwanger van een **meerling**? Bestel gratis het **extra boekje ‘Opvolging na geboorte’** op kindengezin.be bij ‘Onze brochures’ om de opvolging van elk kind afzonderlijk te noteren.

Een team van zorgverleners

Een team van zorgverleners staat klaar om je **zwangerschap** op te volgen en je voor en na de **bevalling** te ondersteunen.

Huisarts

Volgt de **gezondheid** van jou en je baby op tijdens de zwangerschap en na de geboorte.



Gynaecoloog

Volgt de **gezondheid** van jou en je baby op tijdens de zwangerschap, begeleidt de **bevalling** en volgt je **herstel** op na de bevalling.

Vroedvrouw

Begeleidt en **ondersteunt** de zwangerschap en de bevalling en volgt de gezondheid van jou en je baby op na de geboorte.

Kraamverzorgende

Kan zowel voor als na de geboorte thuis **helpen** met de verzorging van jou en je baby, huishoudelijke taken ...

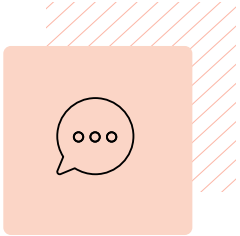
Kinesitherapeut

Ondersteunt bij **lichaams-veranderingen** tijdens je zwangerschap, de **voorbereiding** op de bevalling en je **herstel** erna.

Kinderarts

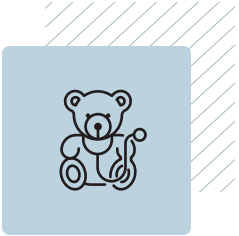
Volgt de **gezondheid** van je baby op na de geboorte.

Wat kan Kind en Gezin voor jou betekenen?



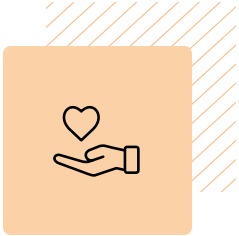
Startgesprek met Kind en Gezin

Tijdens je zwangerschap maak je kennis met ons aanbod bij je thuis. We luisteren naar je **verwachtingen** en bekijken hoe we je gezin kunnen ondersteunen. Bezorg je gegevens via mijn.kindengezin.be of de Kind en Gezin-Lijn.



Opvolging van je kind van 0 tot 3 jaar

We komen bij je thuis langs en volgen je kind op vaste momenten op in het consultatiebureau in je buurt. We volgen de **groei en ontwikkeling** van je kind nauwgezet op, luisteren hoe jij de periode rond zwangerschap en bevalling ervaart en begeleiden bij de gezondheid, opvoeding, veiligheid en voeding van je kind.



Ouderschap- en opvoedingsondersteuning

Je kan bij ons ook terecht met **vragen over ouderschap en opvoeding**. Soms ben je snel geholpen, soms heb je nood aan meer begeleiding. Dat kan bijvoorbeeld via het spreekuur ouderschap en opvoeding.

Kindengezin.be en brochures

Op **kindengezin.be** en in onze **gratis brochures** en magazines vind je info over voeding, ontwikkeling, ouderschap, veiligheid, slapen, verzorging ...

We maken tijd voor alle vragen

Tijdens je zwangerschap kan je voor heel wat **thema's** bij Kind en Gezin terecht. Zowel tijdens het startgesprek, via de Kind en Gezin-Lijn (078 150 100) als op kindengezin.be.

Hoe beleef je je zwangerschap?

Gezond zwanger

Emoties

Anders dan verwacht

Steun van vrienden en professionals

Wat kan je verwachten van je zwangerschap?

Zwangerschap opvolgen

Voorbereiding geboorte

Administratie

Broers en zussen

én ondersteuning via

Een overzicht van **nuttige websites** als je vragen of bezorgdheden hebt over deze onderwerpen.

Mentaal welbevinden
geluksdriehoek.be
depressiehulp.be
wolkinmijnhoofd.be
tele-onthaal.be

Voorkom bekkenbodem-problemen
thepelvicfloor.be

Verlies van een kind
altijdwij.be

Info zorg zwangerschap en erna
expertisecentrakraamzorg.be

Geweld
geweldenzwangerschap.be
1712.be

Ongepland zwanger en zwangerschapskeuzes
fara.be

Gezond zwanger en seks
allesoverseks.be
zanzu.be

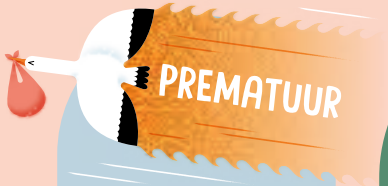
Gebruik van tabak, alcohol en drugs
vad.be
tabakstop.be
druglijn.be

Vind een vroedvrouw
vroedvrouwen.be

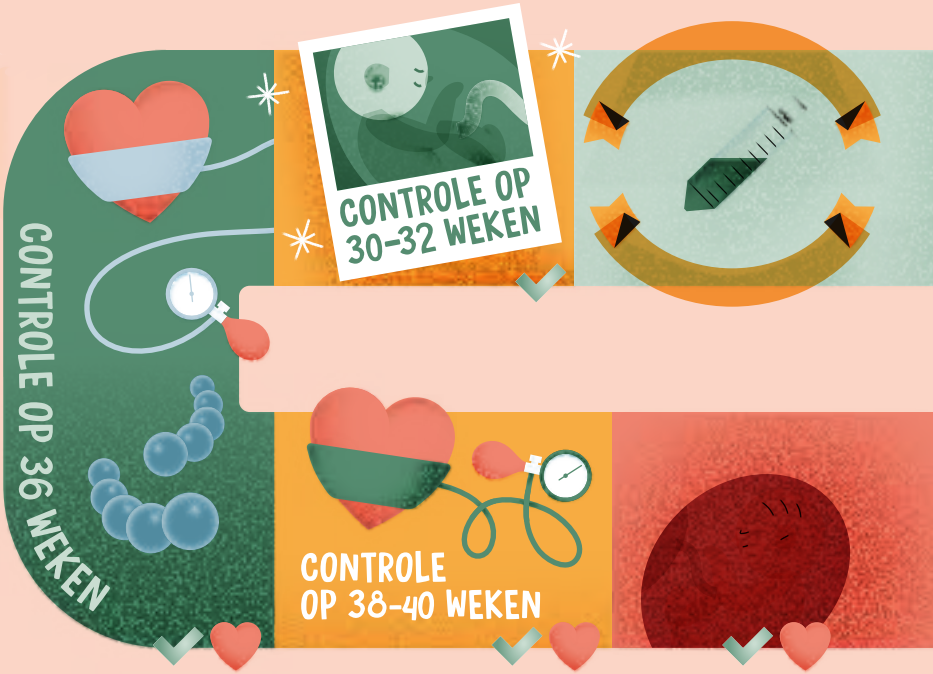
Vind een kinesist
bicap.be

Zwangerschap

Welke belangrijke **mijlpalen** zijn er tijdens de zwangerschap, van de bevruchting tot de bevalling? Hoe draag je **zorg voor jezelf** (voeding, levenswijze, gevoelens ...) en **je baby** tijdens de zwangerschap? In dit hoofdstuk krijg je een antwoord op al die vragen.



Vóór de 37ste zwangerschapsweek is een baby te vroeg geboren. Lees meer:



Een zwangerschap loopt helaas niet altijd goed. Ondersteuning vind je via:

Van zwangerschap tot bevalling

De opvolging van een **eerste zwangerschap** bestaat gemiddeld uit **10 prenatale consultaties**. Bij een eventuele **volgende zwangerschap** zijn dat er ongeveer 7. Bij elk controlemoment zijn er aandachtspunten. Deze onderzoeken komen aan bod:

- **Bloedafname** bij mama
- **Echografie**
- **Controle ontwikkeling baby** (groei, harttonen en/of ligging)
- **Opsporen eventuele structurele afwijkingen** baby
- **Afname suikertest** mama
- **Kinkhoestvaccinatie** mama
- Controle **bloeddruk en samenstelling urine** mama
- Screening groep **B-streptokokken** mama

Gezond zwanger zijn

Eet regelmatig, evenwichtig en gevarieerd

Als je tijdens je hele zwangerschap regelmatig, evenwichtig en gevarieerd eet, krijgt je baby alles wat die nodig heeft. Je hoeft **niet 'te eten voor twee'**.

Heb je een gezond gewicht voor je lengte? Dan is een aanbevolen gewichtstoename tijdens de zwangerschap 11,5 tot 16 kg (bij tweeling: 17 tot 25 kg).

Een gezond voedingspatroon

Drink dagelijks voldoende water en eet gezond.
Drink **geen alcohol** tijdens de zwangerschap.

Toxoplasmose, salmonella-infectie, listeriose en cytomegalie zijn ziektes veroorzaakt door een parasiet, bacterie of virus. Besmetting tijdens de zwangerschap kan **ernstige gevolgen** hebben. Volg daarom deze richtlijnen op.

Waar moet je op letten bij voeding?

Eet **geen rauw of half door-bakken** vlees.

Was groenten en fruit **grondig**.

Verhit vlees en bereide maaltijden **voldoende**.

Vermijd voorverpakte **gerookte vis**.

Eet **geen** (bereidingen met) **rauwe eieren**.

Bewaar voeding bij **4°C**.

Eet **geen** producten met **rauwe of niet-gepasteuriseerde melk**.

Gebruik **afzonderlijke snijplanken**.

Waar moet je op letten in je omgeving?

Vermijd contact met **kattenuitwerpselen**: laat iemand anders de kattenbak schoonmaken of draag handschoenen.

Draag handschoenen als je **tuiniert** of in contact komt met aarde.

Was grondig je **handen en nagels** vóór je eten klaarmaakt, nadat je tuinierde ...

Waar moet je op letten in contact met andere kinderen?

Was je handen zorgvuldig met water en zeep of ontsmet ze met handalcohol na contact met **speeksel of urine** van jonge kinderen of draag handschoenen.

Vermijd **mondcontact** met jonge kinderen: neem geen gebruikt eetgerei of fopspeen van een kind in je mond. Geef geen kus op de mond.

Reinig regelmatig speelgoed, werkbladen en andere **oppervlakken** die in contact komen met speeksel of urine van jonge kinderen.

Vitaminen en geneesmiddelen

Neem **foliumzuur** tot het einde van het eerste trimester om de kans op ernstige aangeboren afwijkingen bij je baby te verkleinen. Neem **geen vitaminen en geneesmiddelen** zonder advies van je arts of vroedvrouw.

Draag extra zorg voor je lichaam

Door hormonale veranderingen kan je sneller last hebben van een droge of vette huid, meer zweten ... Geef dus gerust aandacht aan een **goede dagelijkse hygiëne**.

Zorg voor een gezonde levensstijl

Draag zorg voor je **lichamelijke** en **mentale gezondheid**. Zo help je ook je baby gezond te ontwikkelen. Spreek open met je zorgverleners over je medische situatie en levensstijl.

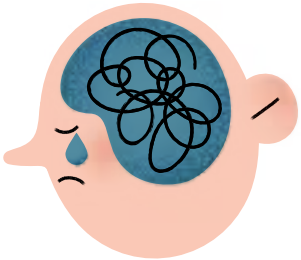
Drink **geen alcohol**. Zelfs een kleine hoeveelheid kan schaden. Gebruik **geen drugs, rook niet** en vermijd passief roken. De gevolgen ervan kunnen heel ernstig zijn.

Heb je **onderzoeken** gepland, zoals een tandartsafspraak? Zeg altijd dat je zwanger bent. Vermijd onderzoeken met schadelijke straling, zoals röntgenfoto's.

Heb aandacht voor je mentale gezondheid

De periode rond de zwangerschap en geboorte is **ingrijpend** en kan zorgen voor extra zorgen en twijfels. De veranderingen in je lichaam beïnvloeden je gemoedstoestand.

Draag **zorg voor jezelf**. Durf hulp te vragen aan mensen die je graag hebt (familie, vrienden, buren ...). Bedenk nu al hoe je de periode na de bevalling voor je gezin minder zwaar kan maken.



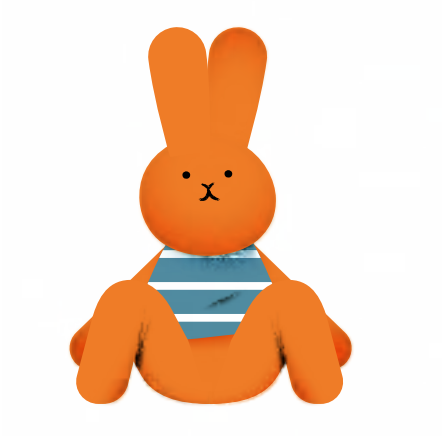
De komst van een baby is een intense periode. 10 tot 20% van de ouders worstelt met emotionele problemen. Aarzel niet om erover te praten en hulp te zoeken. **Zoek steun** bij je eventuele partner, familie of vrienden.

Praat er ook over met je arts, vroedvrouw of medewerker van Kind en Gezin. Omdat je mentaal goed voelen belangrijk is, hebben je zorgverleners er regelmatig aandacht voor.

Wat als je zwangerschap niet loopt zoals verwacht?

Verlies je je kind, of is er iets aan de hand, dan slaan alle verwachtingen plots om in veel verdriet, onrust of angst. Gevoelens die je omgeving niet altijd goed kan begrijpen. Hoe iemand omgaat met een verlies of bezorgdheden, is heel persoonlijk. **Zoek steun** en praat erover.

Aarzel niet om je **arts of vroedvrouw** te betrekken. **Ook Kind en Gezin is er voor je**: met een luisterend oor, een warm gesprek, hulp bij praktische zaken of begeleiding naar ondersteuning. Contacteer ons via de Kind en Gezin-Lijn (078 150 100) als je dat wenst.



Bij het verlies van een kind, is het soms makkelijker om twijfels en verdriet te delen met lotgenoten in een veilige omgeving. **Organisaties die ouders ondersteunen** vind je via **altijdwij.be**.

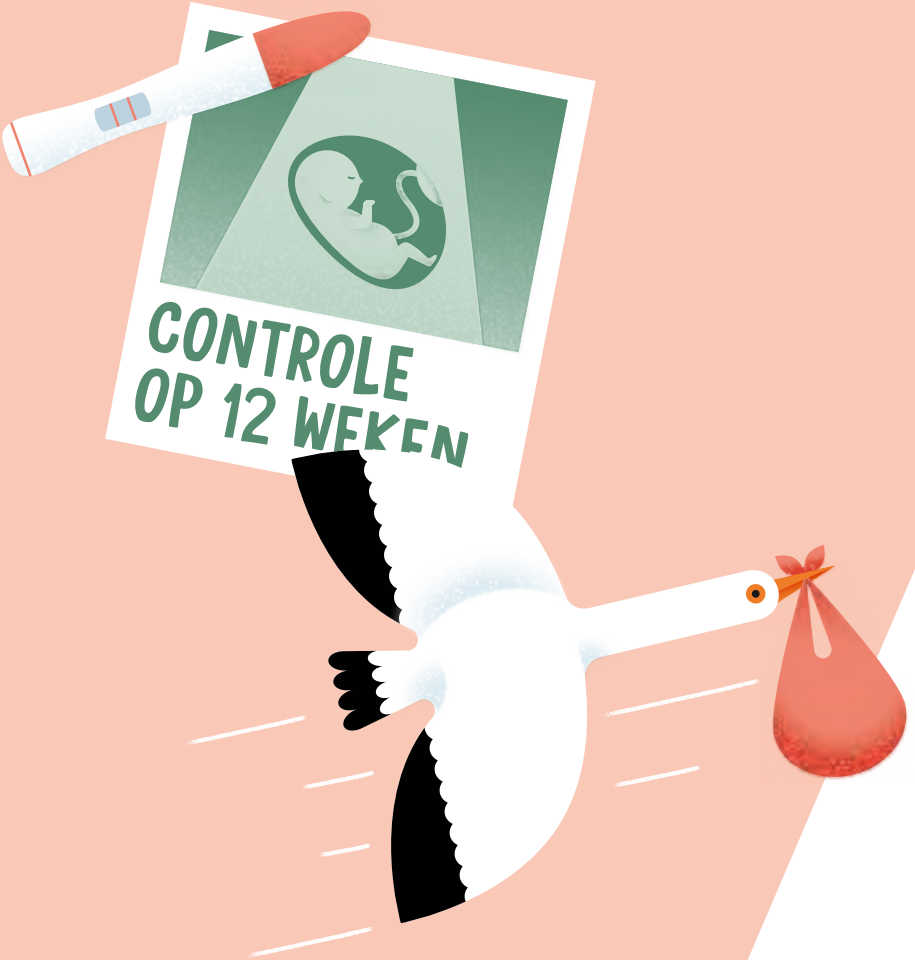
Alarmsignalen tijdens de zwangerschap

Neem onmiddellijk contact op met je arts of vroedvrouw als:

- je gevallen bent
- je onverklaarbare pijn hebt
- je bloed verliest
- je vocht verliest
- je kind de laatste 24 uur minder dan gewoonlijk of niet bewoog (een eerste kind voel je gemiddeld vanaf 20-22 weken, een volgend kind vanaf 16-18 weken)
- je hoofdpijn hebt die gepaard gaat met misselijkheid, maagpijn, troebel zicht of vochtophopingen in je ledematen en je gezicht

Neem ook contact op als:

- je gewicht verliest
- je aanhoudende koorts hebt
- je overdreven veel vaginaal witverlies hebt
- je ongerust bent


CONTROLE
OP 12 WEKEN

Het eerste trimester

Maand 1 tot 3 - Week 1 tot 13

Hoewel je misschien nog niet ziet dat je zwanger bent, gebeurt er in je buik heel wat. Het embryo **ontwikkelt razendsnel**. De basis voor alle **organen** (hart, maag, darmen, hersenen ...) wordt nu gelegd.

De ontwikkeling van je baby tijdens het eerste trimester

Maand 1 - Week 1 tot 5

Je baby meet ± 0,1 cm

De eisprong en de bevruchting gebeuren meestal 2 weken na het begin van je laatste maandstonden. Het bevruchte eitje deelt zich razendsnel en reist via de eileider naar de baarmoeder. Daar hecht het **embryo** zich aan de baarmoederwand. De vorming van hart, maag, darmen en hersenen is volop bezig.

Maand 2 - Week 6 tot 9

Je baby meet ± 2,5 cm

Je baby groeit snel. Ogen, oren, handen, voeten, vingers, tenen en organen ontwikkelen zich verder. Het **hart** klopt krachtig en met een duidelijk ritme.

Maand 3 - Week 10 tot 13

Je baby meet ± 5,5 cm

De foetus lijkt steeds meer op een baby. Gezicht, armen, benen, handen, voeten, vingers en tenen zijn duidelijk zichtbaar en de **organen** groeien snel. Je baby begint te bewegen, maar dat voel je voorlopig nog niet.

Neem de zorg tijdens je zwangerschap en voorbereiding op de geboorte mee in handen

Je zorgplan

- [ ] Maak een afspraak met je gynaecoloog, vroedvrouw of huisarts om je zwangerschap via **bloedafname** vast te stellen.
- [ ] Plan een eerste **persoonlijk adviesgesprek** bij je gynaecoloog, vroedvrouw of huisarts in. Spreek af wie je **contactpersoon** is tijdens de zwangerschap.
- [ ] Plan alle medische **consulten** tijdens je zwangerschap in.
- [ ] Neem dagelijks **foliumzuur** tot en met 13 weken zwangerschap.
- [ ] Start met **kinderopvang** in je buurt te zoeken.
- [ ] Laat je vaccineren tegen het **coronavirus**.
- [ ] Laat je ook vaccineren tegen het **griepvirus** tussen half oktober en half november, ongeacht hoeveel weken je zwanger bent.
- [ ] Haal gratis **jodiumtabletten** in huis via de apotheek (neem ze enkel als de overheid het aanbeveelt).

Informeer je in deze periode over:

- [ ] Het doel en de impact van de **niet-invasieve prenatale test (NIPT)**.
- [ ] De **alarmsignalen** waarvoor je onmiddellijk je arts of vroedvrouw raadpleegt.
- [ ] **Sessies** in je buurt om je voor te bereiden op de geboorte en het ouderschap.
- [ ] Hoe je **zorg** kan dragen voor jezelf en je baby tijdens de zwangerschap.

Praktische voorbereiding

- [ ] Ongehuwd? Dan kan je partner je **kind erkennen** zodat je als ouder dezelfde rechten en plichten hebt. Ga daarvoor samen naar de burgerlijke stand van je woonplaats (kaartje voor aanvraag in het boekje 'Opvolging zwangerschap en geboorte').
- [ ] Schrijf je in op de **nieuwsbrief 'Zwanger'** op kindengezin.be.
- [ ] Informeer je **werkgever** dat je zwanger bent (kaartje in het boekje 'Opvolging zwangerschap en geboorte').
- [ ] Meld je zwangerschap aan je **ziekenfonds**.

Wat kan je als toekomstige ouder(s) verwachten in dit trimester?

Zo verlicht je mogelijke zwangerschapskwaaltjes

Zwanger zijn vraagt veel energie van je lichaam. Je kan last hebben van **kwaaltjes**, zoals misselijkheid of vermoeidheid. Draag goed zorg voor je lichaam. De ongemakken zijn doorgaans onschuldig en gaan voorbij.

Ongemakken verzachten

Eet meerdere kleine maaltijden per dag. Zo verlicht je onder meer **misselijkheid** en **brandend maagzuur**. Drink voldoende water en eet vezelrijk voedsel. Je bent sneller **vermoeid**: rust voldoende.

NIPT om genetische aandoeningen op te sporen

De niet-invasieve prenatale test (NIPT) kan vanaf 12 weken via een **bloedafname bij de mama** genetische aandoeningen opsporen, zoals het syndroom van Down.

Bespreek vooraf met je arts wat je van de NIPT kan verwachten en wat het gevolg is als het resultaat anders is dan verwacht. Op basis van die info kan je beslissen of je de test wil laten uitvoeren.

Informeer je over vaccinaties

Besprak je vóór de zwangerschap nog niet met je arts welke vaccinaties je nodig hebt? Overloop dat dan zeker nog samen. Tijdens het griepseizoen is een **griepvaccin** tussen half oktober en half november aan te raden. Tussen week 24 en 32 van je zwangerschap is het **kinkhoestvaccin** aanbevolen.

Plan je een verre reis tijdens je zwangerschap? Bespreek dat dan met je arts. Misschien zijn bepaalde **reisvaccinaties** nodig, of stel je je reis beter uit tot na je bevalling.

Zoek kinderopvang

Start je zoektocht naar kinderopvang zodra je weet dat je zwanger bent. In veel gemeenten is het aanbod beperkt. Contacteer het **Lokaal Loket Kinderopvang** in je gemeente of informeer zelf bij verschillende opvangadressen.

Heb je al een kind dat naar een opvang met inkomenstarief gaat? Vraag na de geboorte **een herberekening van je inkomenstarief** aan voor korting.

Opvang zoeken op kindengezin.be

Er zijn verschillende soorten opvang, zoals groeps- of gezinsopvang. Kies voor een opvang die goed bij je gezin past.

CONTROLE
OP 20 WEKEN

Het tweede trimester

Maand 4 tot 6 - Week 14 tot 27

Ook het tweede trimester is een bijzondere periode. Je zwangere **buik** wordt stilaan zichtbaar. Bovendien voel je je baby binnenkort voor het eerst **bewegen**. Koester die momenten en zoek bewust naar manieren om te ontspannen.

De ontwikkeling van je baby tijdens het tweede trimester

Maand 4 - Week 14 tot 18

Je baby meet ± 16 cm en weegt ± 150 g

Je baby is **heel actief** en trappelt met de benen en zwaait met de armen. Het hoofd is nog altijd groot in verhouding tot het lichaam. De oogleden zijn gevormd, maar gaan pas later open. De romp is recht en de ribben verschijnen. De huid is doorzichtig, je ziet duidelijk de bloedvaten. De armen groeien en de handen zijn al helemaal gevormd.

Maand 5 - Week 19 tot 22

Je baby meet ± 22 cm en weegt ± 350 g

Je baby slikt nu vruchtwater in, plast en vertoont gelaats-uitdrukkingen. Je baby reageert op **geluiden** van buitenaf. De haren op het hoofd beginnen te groeien, de nagels worden zichtbaar. Het hart klopt zo'n 120 à 160 slagen per minuut.

Maand 6 - Week 23 tot 27

Je baby meet ± 30 cm en weegt ± 660 g

Je baby groeit nu minder snel en bouwt onderhuids vet op. Je kind kan de ogen openen en hoort zowel de geluiden in je lichaam als de geluiden van buitenaf. Soms reageert je baby daarop met **schopjes**. Vanaf 24 weken kunnen baby's **levensvatbaar** zijn. Al verschilt die grens van kind tot kind.

Neem de zorg tijdens je zwangerschap en voorbereiding op de geboorte mee in handen

Je zorgplan

- [ ] Plan een afspraak bij de **tandarts** en vertel dat je zwanger bent.
- [ ] Gebruik het voorschrift voor **kinesitherapie** (in het boekje 'Opvolging zwangerschap en geboorte') voor 9 terugbetaalde sessies voor en na de bevalling.
- [ ] Laat je testen op **zwangerschapsdiabetes** tussen week 24 en 28.
- [ ] Laat je tussen week 24 en 32 vaccineren tegen **kinkhoest**. Vraag aan personen in je omgeving die mee zullen zorgen voor je baby om zich ook te laten vaccineren.
- [ ] Contacteer Kind en Gezin voor een **startgesprek**.
- [ ] Vraag **kraamzorg** aan en informeer je over de tegemoetkoming bij je ziekenfonds en hospitalisatieverzekering.

Informeer je in deze periode over:

- ☐ Ondersteuning van een **vroedvrouw** aan huis voor zorg na de bevalling.
- ☐ **Sessies** in je buurt om je voor te bereiden op de bevalling en het ouderschap.
- ☐ Welke lichamelijke en emotionele **veranderingen** je kan ervaren.
- ☐ De **voedingskeuze** voor je baby: kies je voor borst- of flesvoeding?
- ☐ De **signalen** die een **bevalling** kunnen aankondigen.

Praktische voorbereiding

- [ ] Bespreek de verschillende **verlofmogelijkheden** (moederschapsrust, geboorteverlof, ouderschapsverlof ...) met je werkgever(s) en eventuele partner.
- [ ] Laat je inspireren voor een **naam** op de namenzoeker op kindengezin.be.
- [ ] Denk na over welke **babyspullen** je aankoopt, leent ... Je vindt handige checklists op kindengezin.be.
- [ ] Vraag je **startbedrag** van het Groeipakket aan. Zo word je automatisch aangemeld voor een **startgesprek** bij Kind en Gezin.
- [ ] Gebruik het attest voor **treinreizen** in 1ste klas met een vervoersbewijs 2de klas (attest in 'Opvolging zwangerschap en geboorte').

Wat kan je verwachten als toekomstige ouder in het tweede trimester?

Laat zwangerschapsdiabetes opsporen

In het begin van je zwangerschap werd je bloedsuikerwaarde via een bloedafname gecontroleerd om diabetes uit te sluiten. **Tussen 24 en 28 weken** word je getest op zwangerschapsdiabetes door een hoge dosis drinkbare suiker te drinken gevolgd door een **bloedafname**.

Heb je zwangerschapsdiabetes? Dan is een **behandeling** nodig met gezonde voeding, beweging en indien nodig insuline.

Bespreek welke voeding je wil geven

Denk (samen met je eventuele partner) na over de voeding van je kind. **Borstvoeding** heeft heel wat voordelen: het beschermt jezelf en je kind tegen allerlei aandoeningen. Bespreek je vragen of twijfels tijdens het startgesprek met je lokaal team van Kind en Gezin, je vroedvrouw of lactatiekundige.

Soms is borstvoeding niet mogelijk of gewenst. Aangepaste **flesvoeding** bevat de nodige voedingsstoffen voor de groei en ontwikkeling van een baby.

Waarom kiezen voor borstvoeding?

Wist je dat moedermelk heel wat afweerstoffen bevat die je kind beschermen? Bovendien bevat moedermelk alle voedingsstoffen die je kind nodig heeft.

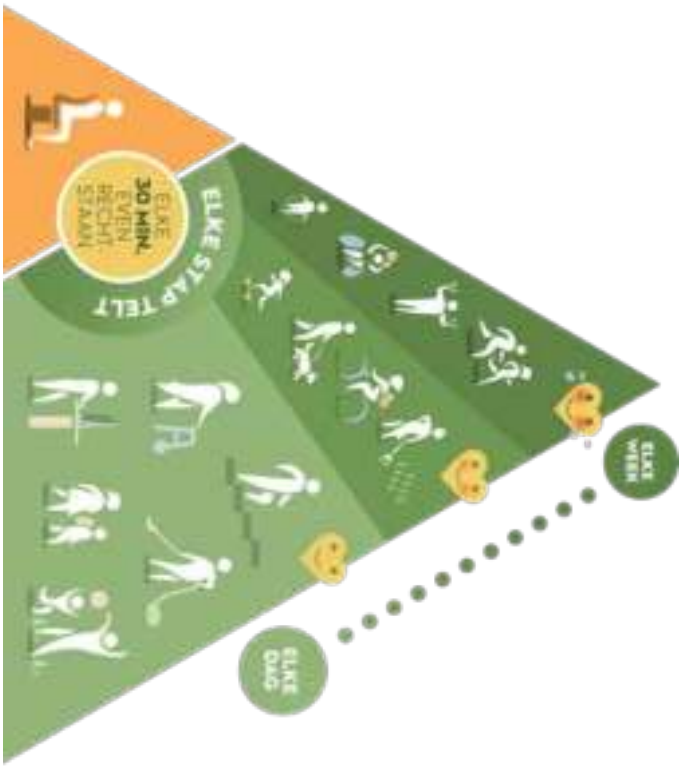
Voel de bewegingen in je buik én blijf zelf in beweging

Voel je zachte **schopjes of 'vlinders'** in je buik? Dat zijn de bewegingen van je baby die je kan beginnen te voelen.

Voldoende beweging verbetert je fitheid. Neem eens de fiets of maak een wandeling. Stem je beweging af op je mogelijkheden van voor je zwangerschap. **Recreatief sporten** en **matig intensief bewegen** tijdens de zwangerschap zijn goed voor jou én je baby.

Zoek contact met je baby

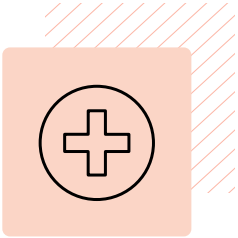
Wrijf zacht over je **buik** en voel de bewegingen van je baby. Neem liever **geen 'pret-echo's'** en gebruik geen toestellen om thuis de hartslag te beluisteren.



ZWANGERSCHAP 3
BEVALLING EN NA DE GEBOORTE
NOTITIES
CONTACT

Bereid je voor op de geboorte

Bespreek met je arts of vroedvrouw welke **mogelijke houdingen** er zijn om te bevallen, en of je **pijnstilling** wil.



Informeer je over bevallen in het ziekenhuis

Als je in het ziekenhuis wil bevallen, informeer je dan over de opname, wat je meeneemt en het verblijf. Organiseer je vervoer en zorg op tijd voor opvang voor je eventuele andere kinderen.

Informeer je over thuis bevallen

Beval je thuis? Je arts of vroedvrouw kan je helpen om je voor te bereiden.

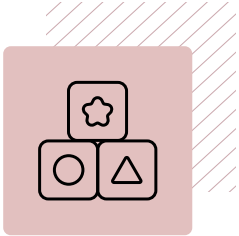
- Welke benodigdheden zijn er thuis nodig?
- Op welke voorzieningen in je buurt kan je indien nodig een beroep doen (bijv. ziekenhuis)?

Vraag je startbedrag aan

Elk kind heeft bij de geboorte eenmalig recht op een startbedrag van het Groeipakket. Je kan dat vanaf 4 maanden voor de geschatte geboortedatum aanvragen bij 1 van de 5 Vlaamse uitbetalers. Op groeipakket.be vind je meer info.

Startgesprek bij Kind en Gezin

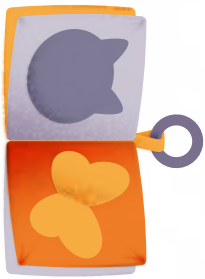
Zodra je je startbedrag aanvraagt, word je automatisch aangemeld bij Kind en Gezin. Een medewerker neemt contact met je op. Wil je nu al kennismaken? Bezorg je gegevens dan op mijn.kindengezin.be of via de Kind en Gezin-Lijn (078 150 100).

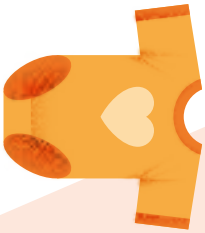


Denk al na over je babyuitzet

Wat kan je lenen? Wat koop je zelf? Wat is noodzakelijk? Check zeker of de spullen veilig en praktisch zijn.

Heb je een kinderkamer nodig?
Je baby slaapt ter preventie van wiegendood zeker de eerste 6 maanden en bij voorkeur tot 1 jaar het best in de ruimte waar je ook bent, in een eigen bed.





ZWANGERSCHAP

BEVALLING EN NA DE GEBOORTE

NOTITIES

CONTACT

CONTROLE OP
30-32 WEKEN

Het derde trimester

Maand 7 tot 9 - Week 28 tot 40

De laatste rechte lijn is in zicht. Nu komt de **bevalling** echt dichtbij. De vermoedelijke bevallingsdatum is een richtdatum. De kans is groot dat je niet op die datum bevalt, maar tussen **38 en 41 weken**. Durf stilaan 'vertragen' en bewust toeleven naar de geboorte.

De ontwikkeling van je baby tijdens het derde trimester

Maand 7 - Week 28 tot 31

Je baby meet ± 35 cm en weegt ± 1100 g

De organen en zintuigen vervolledigen zich. Je baby kan duimzuigen en de ogen openen. Hoewel je baby vooral slaapt, voel je **regelmatig beweging**. Soms ligt het hoofd al naar beneden, de ideale positie voor de geboorte.

Maand 8 - Week 32 tot 35

Je baby meet ± 43 cm en weegt ± 2500 g

Nu de longen zich verder ontwikkelen, is je baby **bijna volgroeid**. Je baby komt vanaf nu vooral bij in gewicht. Je baby heeft wit huidsmeer als beschermlaag dat je na de geboorte vaak nog kan zien, vooral in de huidplooien.

Maand 9 - Week 36 tot 40

Je baby meet ± 50 cm en weegt ± 3460 g

Je baby maakt zich klaar om geboren te worden. De **longen** zijn nu stilaan rijp en voorbereid op de eerste hap lucht. Meestal bevindt het hoofd zich in je bekken. Soms ligt het hoofd bovenaan (stuitligging) of ligt je baby dwars. De huid is zacht en soepel.

Neem de zorg tijdens je zwangerschap en voorbereiding op de geboorte mee in handen

Je zorgplan

- ☐ Tijdens een **gesprek** bij je gynaecoloog, vroedvrouw of huisarts kan je stilstaan bij de voorbereiding op de bevalling, beleving en verwachtingen.
- ☐ Tijdens de controle tussen week 35 en 37 van de zwangerschap gebeurt de **screening** op de **groep B-streptokokkenbacterie** via een vaginale wisser.
- ☐ Start met je **vroedvrouw** de zorg en ondersteuning na de bevalling op.
- ☐ Vraag en aanvaard **hulp in je omgeving** voor en na je bevalling. Onze Kraamkaartjes kunnen je erbij helpen.
- ☐ Tussen 72 en 96 uur na de geboorte wordt je baby via een **bloedafname** gescreend. Informeer je over die screening via aangeborenaandoeningen.be.

Praktische voorbereiding

- ☐ Hou belangrijke **telefoonnummers** bij de hand (arts, vroedvrouw, ziekenhuis ...).
- ☐ Vraag **moederschapsrust** aan (kaartje in 'Opvolging zwangerschap en geboorte').
- ☐ Plan als partner je **geboorteverlof** in.
- ☐ Vraag je verzekeraar om je kind toe te voegen in de **aanvullende ziekteverzekering** (kaartje in 'Opvolging zwangerschap en geboorte').
- ☐ Maak je **koffer** klaar als je in het ziekenhuis bevalt. Leg belangrijke documenten klaar (bijv. erkenningsakte, bloedgroepkaart, medische kaart OCMW ...).
- ☐ Als je thuis bevalt, zorg dan dat je alle **benodigdheden** in huis hebt.
- ☐ Bereid je voor op de **eerste dagen** thuis na de bevalling.

De geboorte komt dichterbij. Hoe kan je je voorbereiden?

Kom tot rust, ook overdag

In het laatste trimester ben je **vlugger moe**. Het is moeilijker om een comfortabele slaaphouding te vinden. **Slaap bij voorkeur op je linkerzij**. Zo neemt de bloedtoevoer naar de moederkoek toe en krijgt je baby meer zuurstof en voedingsstoffen. Je baby trapt je vaak wakker en je krijgt soms krampen in je benen.

Je kind heeft geen last van je moeilijkheden bij het slapen, want het heeft zijn **eigen slaap- en waakritme**. Probeer zelf overdag voldoende tot rust te komen. Neem bijvoorbeeld een ontspannend bad, lees een boek of doe aan yoga.

Verlofmogelijkheden

Moederschapsrust

Werknemers en werklozen hebben recht op **maximaal 15 weken** moederschapsrust (19 weken bij een meerling). **Zelfstandigen** hebben recht op **12 weken** (13 weken bij een meerling).

Borstvoedingspauze

Zodra je aan het werk bent, heb je het recht om **een of twee keer per dag een halfuur** het werk te onderbreken om borstvoeding te geven of moedermelk af te kolven. Dat kan **tot 9 maanden na de geboorte**.

Geboorteverlof

Als **partner** heb je recht op **20 dagen** geboorteverlof. Dat verlof kan je opnemen binnen 4 maanden vanaf de dag van de geboorte.

Hoe vraag je moederschapsrust aan?

- Breng zowel je **werkgever** als je **ziekenfonds** op de hoogte.
- Gebruik het **'Getuigschrift van arbeidsongeschiktheid'** van je ziekenfonds en het kaartje **'Aanvraag tot moederschapsrust'** in het boekje 'Opvolging zwangerschap en geboorte'.

Ben je **zelfstandige** en ga je na de geboorte terug aan het werk? Je sociaal verzekeringsfonds kan je 105 gratis **dienstencheques** voor moederschapshulp toekennen.

Bespreek je verlofmogelijkheden

Informeer je over de voorwaarden bij je werkgever of ziekenfonds. Spreek er ook over met je eventuele partner.

Bespreek je verwachtingen over het ouderschap

De geboorte komt dichterbij. Stond je al eens stil bij je verwachtingen over het ouderschap? Denk (samen) na welke mama of papa je graag wil zijn en welke opvoeding je je kind wil geven.

Het is goed om er **ook na de geboorte** regelmatig eens bij stil te staan. Praat over je noden en die van je kind. Zo groeien jullie elke dag opnieuw. Ervaar je moeilijkheden of bezorgdheden waar je zelf niet uitraakt? Het **spreekuur ouderschap en opvoeding** van Kind en Gezin in je buurt kan je daarbij helpen.

Opvoeden leer je met vallen en opstaan en doe je niet alleen. Hulp in het huishouden en bij de zorg voor je kind kan het makkelijker voor je maken. Maak ook regelmatig tijd vrij voor jezelf, je eventuele relatie en samen als gezin.

Het aftellen kan beginnen!

Nog een paar weken? Of een paar dagen? Neem voldoende rust. Soms kan je '**nesteldrang**' ervaren: je wil je graag voorbereiden op de komst van je baby en je huis opruimen en poetsen. Het is oké om dat gevoel los te laten.

Voelt je **buik soms hard** aan? Korte, onregelmatige samentrekkingen van je baarmoeder die geen pijn doen, kondigen de bevalling nog niet aan. Met die zwakke samentrekkingen oefent je baarmoeder op het 'echte werk'.

Bevalling en na de geboorte

De geboorte van je kind is een van de meest intense momenten die je kan meemaken. Hoewel elke bevalling anders verloopt, lees je in dit hoofdstuk wat je kan verwachten.

Neem de zorg voor jezelf en je baby na de geboorte mee in handen

Je zorgplan na de geboorte

- [ ] Tussen dag 0 en 2 na de geboorte onderzoekt je **huisarts of kinderarts** je baby.
- [ ] Beval je in het ziekenhuis? Spreek af met je **vroedvrouw** om op huisbezoek te komen op de dag na het ontslag uit het ziekenhuis.
- [ ] Een **bloedafname** bij je baby tussen 72 en 96 uur na de geboorte spoort een aantal ernstige aangeboren aandoeningen op.
- [ ] Verwittig je kraamzorgorganisatie om **kraamzorg** thuis op te starten.
- [ ] Tussen dag 7 en 10 na de geboorte onderzoekt je **huisarts of kinderarts** je baby.

- [ ] Kreeg je 2 weken na de geboorte nog geen telefoon van je lokaal team van Kind en Gezin? Contacteer dan de **Kind en Gezin-Lijn** (078 150 100).
- [ ] Plan een **gynaecologisch onderzoek** ongeveer 6 weken na de bevalling.
- [ ] Meld de geboorte bij je **kinderopvang** en vraag de attest(en) inkomens-tarief aan. Heb je een ouder kind dat naar een opvang met tarief gaat? Vraag dan korting aan.
- [ ] Plan sessies bij de **kinesitherapeut**.
- [ ] Vraag en aanvaard **hulp** uit je omgeving.

Na de bevalling

- [ ] Doe de **geboorteaangifte** bij de gemeente of in het ziekenhuis waar je kind geboren is.
- [ ] Kreeg je al het startbedrag van het **Groeipakket**? Dan ontvang je het maandelijkse bedrag automatisch. Is dat nog niet het geval? Vraag dan het Groeipakket voor je kind aan bij je uitbetaler naar keuze.
- [ ] Meld de geboorte bij je **ziekenfonds**.
- [ ] Breng je **werkgever** op de hoogte.
- [ ] Je eventuele partner kan **geboorteverlof** aanvragen.
- [ ] Meld de geboorte bij je **verzekeraar** (gebruik het kaartje in het boekje 'Opvolging zwangerschap en geboorte').

Aankondiging van de bevalling

Tussen de eerste tekenen van de start van de bevalling en de eigenlijke bevalling verlopen er gemiddeld een aantal uren. De tijd daartussen is vaak langer bij een eerste bevalling dan bij een volgende.

Zo kan de bevalling starten:

- **Slijmprop verliezen**
  Een slijmerige, soms licht bloederige afscheiding verliezen wijst erop dat de baarmoederhals zich langzaam opent.

- **Vliezen breken (en verlies van vruchtwater)**
  De vliezen kunnen onverwacht breken of tijdens de bevalling. Het doet op zich geen pijn. Het vruchtwater kan via druppels of met een grote stroom vloeien.
- **Regelmatige pijnlijke weeën, voelbaar in de buik en/of onderrug**
  Aanvankelijk kan je de weeën vergelijken met pijn bij maandstonden. Geleidelijk volgen ze elkaar sneller op. Ze worden regelmatiger en pijnlijker.

Doet een van deze tekenen zich voor?

Neem dan meteen contact op met het ziekenhuis, je arts of vroedvrouw.

Omgaan met pijn

Er zijn verschillende manieren om de pijn tijdens de bevalling te verlichten. Ademhalingsoefeningen, verschillende houdingen, een warm bad, bewegen op een zitbal … kunnen helpen om te **ontspannen**.

Er is ook **pijnstilling met medicatie** mogelijk. Bij een epidurale verdoving krijg je pijnstilling via een prik in de rug.

- Het onderlichaam wordt minder gevoelig.
- Je maakt de bevalling bewust mee, reageert op aanwijzingen, maar voelt minder of geen pijn.

Informeer vooraf bij je arts of vroedvrouw.

Verschillende fases van de bevalling

In de **ontsluitingsfase** verkort en opent de baarmoederhals door regelmatige weeën.

In de **uitdrijvingsfase** is de baarmoederhals volledig geopend en mag je persen.

- De **persweeën** duwen je baby door de vagina naar buiten. Het hoofd (of de stuit) wordt zichtbaarder bij elke perswee.
- De druk in het geboortekanaal is heel groot. Een arts of vroedvrouw kan het geboortekanaal (als dat nodig is) verruimen door een **knip** te geven in het weefsel om inscheuren te vermijden.
- Vervolgens verschijnen de **schouders**. Zodra je baby geboren is, wordt die als alles goed gaat op je buik gelegd.
- Een pasgeboren baby blijft met de moederkoek verbonden door de **navelstreng**. Zo kan die even wennen aan de nieuwe omgeving. De navelstreng wordt vervolgens afgebonden en doorgeknipt. Nu ademt je baby zelfstandig.
- Ongeveer 10 tot 30 minuten na de geboorte zal je nog moeten persen voor de **moederkoek** met de navelstreng en vliezen.

Keizersnede

Een keizersnede is nodig als een vaginale bevalling niet kan of gevaarlijk is voor jou of je baby. Met die **medische ingreep** wordt je baby via de buik geboren. Als de gezondheid van jou en je baby het toelaat, gebeurt de ingreep met **epidurale** verdoving en is er aandacht voor een **zo natuurlijk mogelijk verloop** van de geboorte. De ouder(s) worden bij de geboorte betrokken en je ziet ook zelf je baby geboren worden.

De arts laat je baby langzaam geboren worden. Zo krijgt je kind de tijd om zich aan de omgeving aan te passen. Daarna wordt de navelstreng doorgeknipt. Na een eerste nazicht blijft je baby bij de ouder(s) en komt dankzij **huid-op-huid-contact** tot rust.

Steun elkaar

Je partner (of iemand anders die je vertrouwt) kan een belangrijke rol opnemen voor en tijdens de bevalling. Zo kan die ondersteunen **tijdens de weeën** en ervoor zorgen dat jullie zoveel mogelijk tot rust komen.

Bij de bevalling kan je partner of vertrouwenspersoon je aanmoedigen, de navelstreng doorknippen, de baby door huid-op-huidcontact tot rust brengen ...

Ook **na de geboorte** is de steun van je partner of vertrouwenspersoon heel belangrijk: verluieren en verzorgen, helpen bij de voeding, administratie in orde brengen ... Stap voor stap groei je samen als team dat zorgt draagt voor je baby.

Vlak na de geboorte

De **eerste kennismaking** met je pasgeboren baby is een intense belevenis. Je baby is na de geboorte gemiddeld een uur wakker en alert. Leer elkaar samen rustig kennen.

Ligt je baby aan je borst en wil je **borstvoeding** geven? Geef die dan de tijd om zelf de borst te zoeken. Eerst likt en snuffelt je baby aan de tepel, daarna zal die happen en zuigen. Met die eerste voeding binnen een uur na de geboorte krijgt je baby onmiddellijk de eerste druppels moedermelk binnen. Die voeding beschermt je baby tegen infecties en zorgt ervoor dat de melkproductie goed op gang komt.

Eerste zorgen voor je pasgeboren baby

De **eerste verzorging** van je baby gebeurt zoveel mogelijk op je buik of vlakbij jou: afdrogen, verwijderen van slijmpjes, navelverzorging, wegen, aankleden, toedienen van vitaminen …

1, 5 en 10 minuten na de geboorte krijgt je baby een **Apgar-score**.
Je baby krijgt punten op ademhaling, huidskleur, spierspanning, hartslag en reactie op prikkels. Is de score minder dan 8 op 10? Dan krijgt je kind extra aandacht.

Bloedprik screening ernstige aangeboren aandoeningen

Elke pasgeborene krijgt **een bloedprik**. Met dat bloedstaal wordt gescreend op een aantal **ernstige aangeboren aandoeningen**.
Lees meer op aangeborenaandoeningen.be.

De eerste dagen thuis

Na de geboorte volgt vaak een drukke periode thuis die veel energie kan vragen. Voor je baby zorgen, het huishouden, bezoek ontvangen … Het is vaak overweldigend als je lichaam nog herstelt van de bevalling en je je verward en kwetsbaar kan voelen.

Draag in die omstandigheden **zorg voor jezelf en elkaar**. Enkele tips: schrap dingen die even kunnen wachten, hou het aantal bezoeken haalbaar en laat helpende handen toe om deze periode aangenamer te maken. Het is helemaal oké als je huis er rommelig bij ligt, of het eens niet lukt om je baby een bad te geven.

Contraceptie

Een paar weken na de bevalling ben je **opnieuw vruchtbaar**. Wil je niet opnieuw zwanger worden? Bespreek dan de verschillende vormen van contraceptie met je arts of vroedvrouw.

Geef je borstvoeding? Dan kan je menstruatiecyclus later op gang komen. **Borstvoeding** biedt enkel **tijdelijk bescherming** tegen een nieuwe zwangerschap en dat onder **heel strikte voorwaarden**. Zelfs als je die toepast, is er nog kans op een nieuwe zwangerschap. Wil je dat vermijden? Dan is contraceptie aanbevolen.

Verzorging van je baby

De verzorging van je pasgeboren baby vraagt wat meer aandacht dan bij een groter kind. In het begin is het nog even wennen om je pasgeboren baby te verluieren, al leer je het snel. Ontdek rustig hoe je je baby een bad geeft en het navelstompje verzorgt. Vraag raad aan je vroedvrouw.

Verzorging op maat

De huid, navel, oren, ogen, neus, nagels en haren van een baby zijn extra gevoelig. Ze hebben specifieke verzorging nodig.

Naar Kind en Gezin

Het ziekenhuis of de vroedvrouw meldt de geboorte aan Kind en Gezin. Na de geboorte volgt Kind en Gezin de **groei en ontwikkeling** van je kind op. Ons **gratis basisaanbod** bestaat uit **huisbezoeken en consulten**.

Wat mag je van Kind en Gezin verwachten in de eerste weken?

- Als je baby 2 weken oud is, plant je lokaal team een eerste **huisbezoek** in.
- Voor je baby 4 weken oud is, voert de verpleegkundige de **gehoortest** uit.
- Op 4 weken ga je langs bij de arts in het **consultatiebureau**. De arts kijkt naar de groei en ontwikkeling van je kind en voert een lichamelijk onderzoek uit.

Wat heeft Kind en Gezin te bieden?

Al onze bezoeken, consultaties en testen zijn **gratis**!

Huisbezoek

Een huisbezoek is het ideale moment om je **vragen en ervaringen** rustig te bespreken.

Opvoedingsondersteuning

Het is normaal dat je als ouder **vragen** hebt rond opvoeding. **Stel gerust je vraag** tijdens een contactmoment, telefonisch of online. Vraag zeker ook naar het **extra aanbod** rond opvoeding, zoals het spreekuur ouderschap en opvoeding.

Gehoortest

Op **4 weken** is er een gehoortest om **aangeboren gehoorafwijkingen** op een veilige en pijnloze manier op te sporen. Is je kind 3 weken oud en heb je nog geen afspraak voor een gehoortest? Neem contact op met de Kind en Gezin-Lijn (078 150 100).

Oogtest

Tijdens de consultaties van **12 en 30 maanden** voert de verpleegkundige een oogtest uit. De test gaat na of er een risico bestaat op een **'lui oog'** en spoort enkele **ernstige oogafwijkingen** op.

Consultaties

Voor de opvolging van je kind kom je langs in het consultatiebureau voor een aantal basisconsultaties. De momenten zijn zo gepland dat ze aansluiten bij belangrijke veranderingen in de **ontwikkeling** van je kind en bij het **vaccinatieschema**.

Je notitieruimte

Je hebt vast heel wat vragen over je zwangerschap, bevalling en de periode na de geboorte. Aarzel niet om ze te stellen aan de zorgverleners die je zwangerschap opvolgen. Hier kan je vragen (of informatie) noteren zodat je die steeds bij de hand hebt.

Contactgegevens

Je kan al tijdens je zwangerschap bij Kind en Gezin terecht. Aarzel dus niet om de Kind en Gezin-Lijn te contacteren.

De **contactgegevens** van je **zorgverleners** verzamel je in het boekje ‘Opvolging zwangerschap en geboorte’.

Ik belde al een paar keer naar de Kind en Gezin-Lijn. Ik stelde hen vragen over voeding, slapen, koorts na vaccinatie … De verpleegkundige was telkens heel begripvol, luisterde aandachtig en gaf goede raad zonder belerend over te komen. Een topservice die Kind en Gezin aanbiedt.

– Nele

mama van Lowie (1,5 jaar)

Vragen of twijfels?
Contacteer de Kind en Gezin-Lijn

Bel 078 150 100

Van maandag tot en met vrijdag van 8 tot 20 uur

- Een **afspraak** in een consultatiebureau maken, verplaatsen of annuleren
- **Informatie** en **advies** over alle thema's van Kind en Gezin
- **Meldingen** en **klachten** indienen
- Vragen over **kinderopvang** stellen

Bel je liever niet?
Je kan ons ook bereiken via mail of chat.

Belangrijke noodnummers

070 245 245
Antigifcentrum

112
Brandweer, politie en medisch team

1712
Hulplijn bij vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling

106
Tele-Onthaal

Sla deze nummers op in je telefoon

Privacy

Dit Zwangerschapsboekje is eigendom van de mama. Het is strikt vertrouwelijk. Jij beslist of en met wie je de informatie wil delen.

Dit boekje wil je zo goed mogelijk informeren over het verloop van de zwangerschap en aanverwante onderwerpen. Het is geen kopie van het medisch dossier bij de arts en vervangt dat ook niet.

Onze medewerkers zijn gebonden aan het beroepsgeheim. Dat wil zeggen dat zij informatie over je kind en je eventuele gezin aan niemand mogen doorgeven. Ze kunnen bepaalde informatie wel bespreken met een collega die ook gebonden is door het beroepsgeheim, als dat helpt om je een goede dienstverlening te bieden.

E-mailadres

Je e-mailadres kan gebruikt worden voor:
- een automatische herinnering aan een afspraak (tenzij je expliciet zegt die niet te willen ontvangen).
- de verwittiging van de verhuis van een consultatiebureau.
- individuele e-mails van een teamlid dat je kind of eventuele gezin begeleidt.
- uitnodigingen voor informatieve bijeenkomsten op het consultatiebureau of het Huis van het Kind.
- informatieve e-mails over acties van of met Kind en Gezin (Week van de Groeilamp, spelen en bewegen, gezonde voeding ...).

Je e-mailadres wordt in elk geval nooit doorgegeven aan anderen en bij gebruik door Kind en Gezin zal het afzendadres altijd eindigen op opgroeien.be.

Meer informatie vind je op kindengezin.be/nl/privacybeleid.

Kind en Gezin werkt samen met ...

Agentschap Zorg en Gezondheid | Vlaamse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie | Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde | Domus Medica | Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen | Zorggezind en de Diensten voor gezinszorg in Vlaanderen en Brussel | Vlaams Instituut Gezond Leven | Axxon - Bicap | Vlaamse Expertisecentra Kraamzorg

Opgroeien | Kind & Gezin

Kind en Gezin I Hallepoortlaan 27 I 1060 BRUSSEL I **kindengezin.be**

Wil je iets kwijt? Vertel het ons! Zo kunnen we onze dienstverlening verbeteren. Afspraak maken, verplaatsen of annuleren?
Heb je een vraag? Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100 (zonaal tarief) of chat via onze website.

Volg ons op

Editie 2023 D/2023/4112/2
V.U.: Bruno Vanobbergen, waarnemend administrateur-generaal Opgroeien, Hallepoortlaan 27, 1060 Brussel.
Tekstovername met bronvermelding toegestaan.