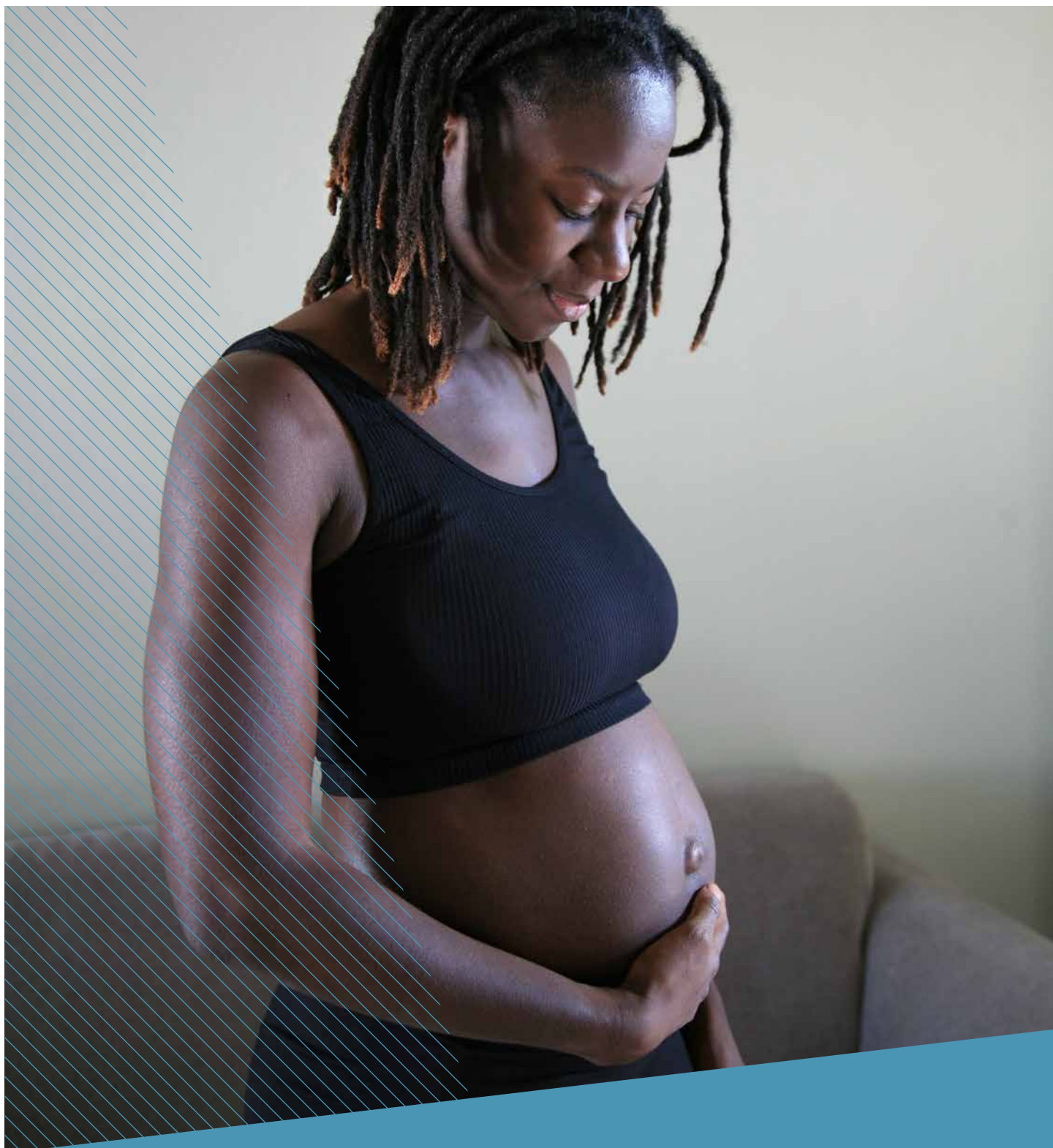




Kind in Beeld
Zwangerschap



Opgroeien

Kind & Gezin

Meer weten?

Neem een kijkje op onze website



Meer informatie over gezond zwanger worden?

Neem een kijkje op de website gezondzwangerworden.be



Legende

-  niet doen
-  info
-  risico op besmetting
-  aandachtspunt
-  's morgens
-  's middags
-  's avonds
-  maaltijd
-  ziekenhuis
-  thuis
-  arts en/of vroedvrouw
-  tijd
-  alarm
-  temperatuur
-  zeg dat je zwanger bent
-  man
-  vrouw

Inhoud

Zwangerschap

Voeding	4
Voeding en risicofactoren zwangerschap	6
Levenswijze	8
Verzorging	12
Ongemakken	14
Emoties en beleving	18
Vorbereiding	20
Ondersteuning	21
Alarmsignalen	22
Tekens naderende bevalling	23

Opvolging zwangerschap

Tijdslijn	24
-----------	----

Geboorte

Tijdslijn	26
-----------	----

Na de geboorte

Nazorg	29
--------	----

Sociale wetgeving

Tijdslijn	33
-----------	----

Voeding

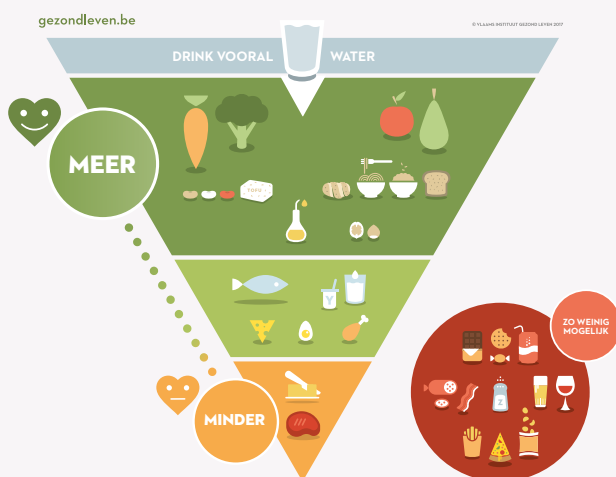
Gezonde voeding

Eet gezond en gevarieerd, met aandacht voor plantaardige en niet of weinig bewerkte voeding.

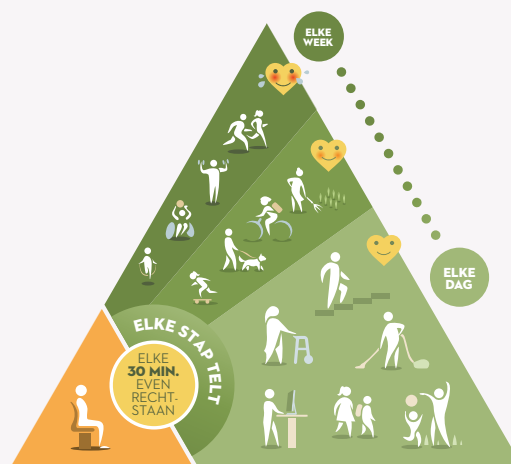
Een aantal risicofactoren verhogen de kans op vroeggeboorte. Sommige van die risicofactoren zijn beïnvloedbaar. Zo verlaagt een gezonde voeding de kans op vroeggeboorte.



VOEDINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN



Bron:
Vlaams Instituut Gezond Leven,
www.gezondleven.be.



BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN



Water:
1,5 liter/dag



Graanproducten:
5 tot 9 sneden brood/dag
3 tot 5 aardappelen/dag



Fruit:
2 tot 3 stuks/dag



Groenten:
300 gram/dag



Melkproducten en calciumrijke sojaproducten:
1 tot 2 sneden kaas (20 tot 25 gram/dag) en
4 glazen melk (600 ml/dag) en
calciumverrijkte sojaproducten 100 gram/dag



Vlees, vis, eieren en vervangproducten:
Vlees, vleeswaren en gevogelte: 100 gram/dag of
Vis: 125-150 gram/dag of
Eieren: max. 2/week of
Peulvruchten: 60-90 gram/dag



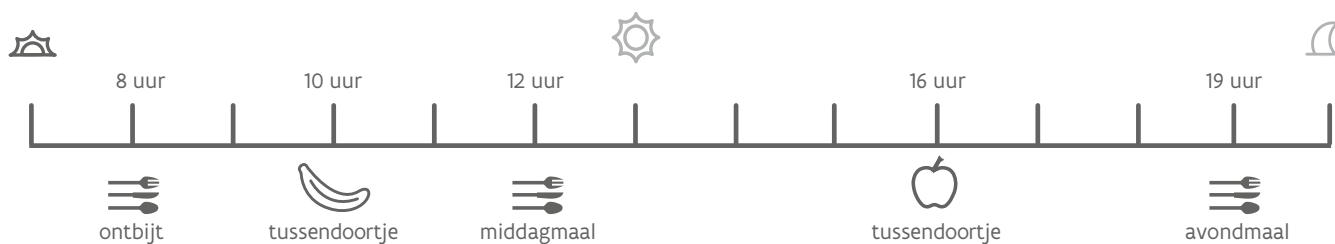
Smeer- en bereidingsvet:
35 tot 45 gram/dag



Restgroep:
met mate

Gezonde voeding tijdens de zwangerschap

Eet regelmatig op (ongeveer) deze uren van de dag:



Eet regelmatig lichte maaltijden, in plaats van minder vaak maar zwaarder te eten.



Drink voldoende water.



Eet vezelrijk voedsel.



Gewichtstoename aan het einde van de zwangerschap.



11,5 tot 16 kilogram

17 tot 25 kilogram



1 maand



2 maanden



3 maanden

Neem foliumzuur vanaf het stoppen met contraceptie tot en met de eerste 3 maanden.

Voeding en risicofactoren zwangerschap



Geen alcohol



Gebruik cafeïne met mate. Drink geen energiedranken.

Voorkom listeriosebesmetting



Kook of bak vis, vlees en schaaldieren



Geen voorverpakte gerookte vis



Geen rauwe vis



Ontdooi voedsel altijd in koelkast, micorgolf of koud water



Vermijd risicoproducten



Industrieel verhitte melk.
Respecteer de houdbaarheidsdatum.



Geen (kazen op basis van) rauwe melk
(au lait cru)

Voorkom salmonellabesmetting



Geen (eigen bereidingen met) rauwe eieren

Voorkom toxoplasmosebesmetting



Geen halfdoorbakken vlees

Geen rauw vlees



Was of schil rauwe groenten en fruit.



OF



Draag handschoenen bij contact met aarde of uitwerpselen van katten.

Levenswijze

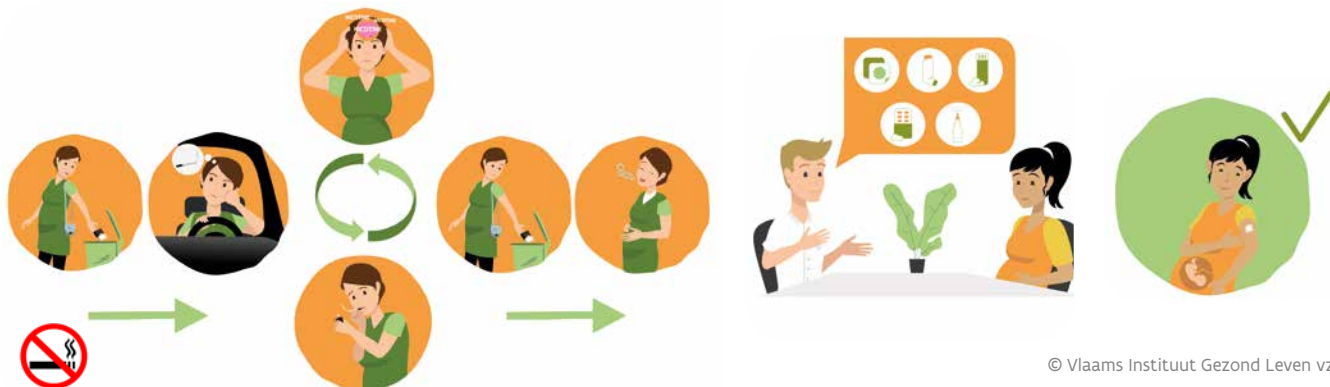
Risicofactoren



Stoppen met roken blijft op elk moment tijdens de zwangerschap zinvol én belangrijk. (Passief) roken verhoogt onder meer de kans op vroeggeboorte.



Geen drugs



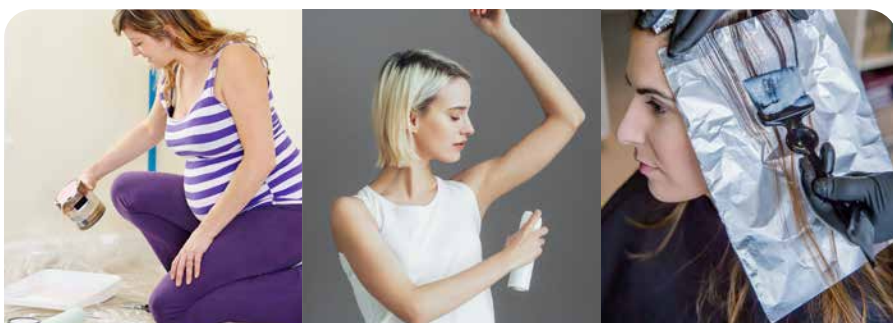
© Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Roken is een hardnekkige verslaving. Rookstopbegeleiding ondersteunt om vol te houden bij verschillende pogingen om te stoppen met roken. Rookstopbegeleiding verhoogt

de slaagkans om te stoppen met roken (bv. met behulp van een nicotinepleister, inhaler, zuigtablet, nicotinekauwgom of mondspray).



Vermijd saunabezoek tijdens de zwangerschap



Hou blootstelling aan hormoonverstorende stoffen zo laag mogelijk. Gebruik hiervoor de tips op de website van FOD Volksgezondheid:





Vermijd ioniserende straling.



Vermijd lawaaierige plaatsen.



Zoek hulp bij geweld. Bel, mail of chat met 1712.

Voorkom CMV-besmetting ♀ ♂



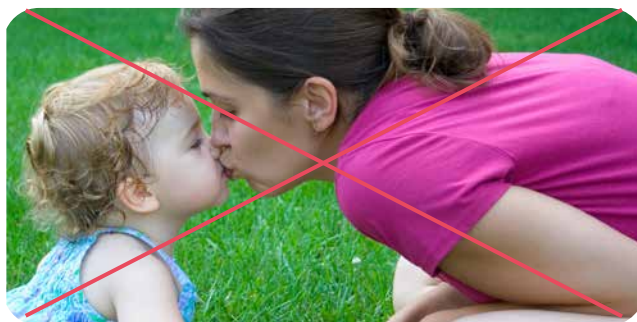
Handen wassen na contact met urine, speeksel, ...



Reinig regelmatig alle materiaal dat in contact komt met lichaamsvocht kinderen.



Fopspeen niet in mond.



Geen kusjes op de mond.



Eetgerei kind niet in jouw mond.

Medicatie



Neem geen geneesmiddelen of vitaminen op eigen initiatief.



Haal een doosje jodiumtabletten in de apotheek. Neem deze in na een nucleair incident, als de overheid het aanbeveelt.

Gezondheid en bewegen



Vervoer



EN



Onderbreek regelmatig lang stilzitten.

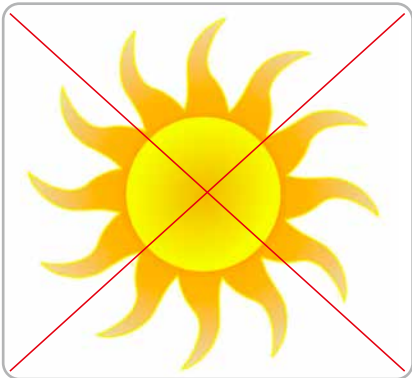


Verzorging

Hygiëne



Zorg voor een goede dagelijkse lichaamshygiëne, met aandacht voor handhygiëne.



Vermijd overmatig zonnebaden. Zoek verkoeling.

Tandhygiëne



Trimester
2



Besteed aandacht aan mondhygiëne. Een aantal risicofactoren verhogen de kans op vroeggeboorte. Sommige van die risicofactoren zijn beïnvloedbaar. Zo verlaagt een goede mondhygiëne de kans op vroeggeboorte. Ga naar de tandarts.

Beweging



Bewegen verbetert je fitheid.
Oefeningen (bij een kinesiotherapeut) bereiden je voor op de bevalling.

Aanvraag voor perinatale kinesithérapie

Voornaam _____

Naam _____

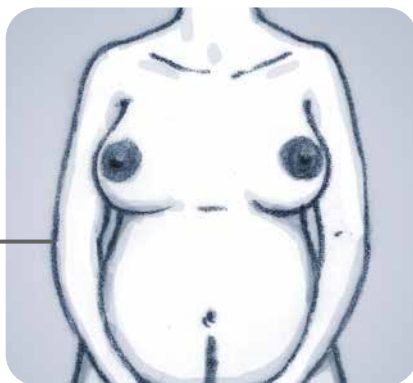
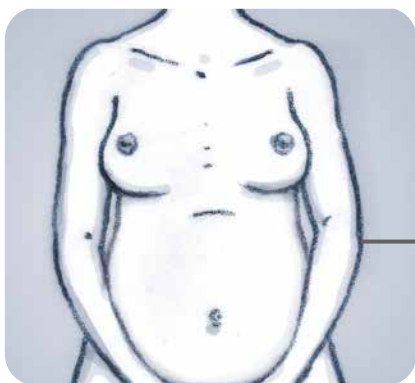
Straat en nummer _____

Gemeente _____

Kleef hier je kiestertje van het onderzoek.



Kledij

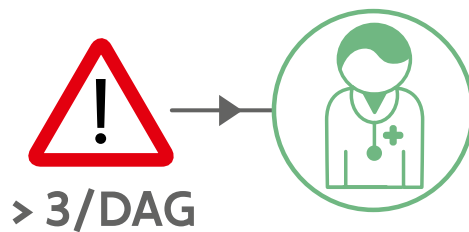
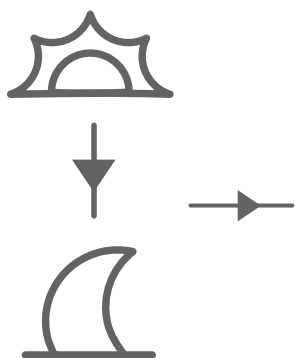


Je borsten worden groter. Tepel(hof) verandert van kleur.
Een zwangerschapslijn kan verschijnen.



Draag comfortabele kledij en
goed passende beha's.

Ongemakken



Eet een lichte maaltijd voor het opstaan.



Drink voldoende water.



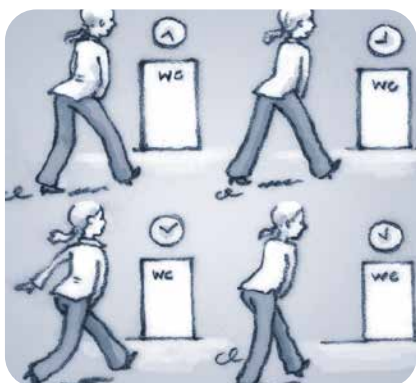
Eet regelmatig lichte maaltijden, in plaats van minder vaak maar zwaarder te eten.



Ga liggen na de maaltijd.



Eet een lichte maaltijd voor het slapengaan.



Vaker plassen



Harde stoelgang



Drink 1,5 liter water per dag.



Eet vezelrijk voedsel.



Beweeg voldoende.



Neem je tijd om rustig naar het toilet te gaan.



Kortademigheid



Zwangerschapsstriemen



Duizeligheid



Rug- en bekkenpijn



Zit goed rechtop.



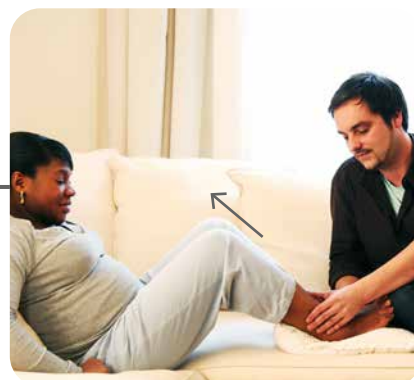
Buig door de knieën bij het optillen.



Rust op de linkerszij.



Kuitkrampen



Masseer van de enkel naar boven toe.



Gezwollen voeten



Rust met je voeten omhoog.



Spataders



Beweeg voldoende.



Masseer van de enkel naar boven toe.



Brandend maagzuur



Vermijd te zware maaltijden,
sterke koffie en bruisende dranken.



Aambeien



Eet vezelrijke voeding.



Neem je tijd om rustig
naar het toilet te gaan.

Emoties en beleving



Blij? Verdrietig? Onzeker?

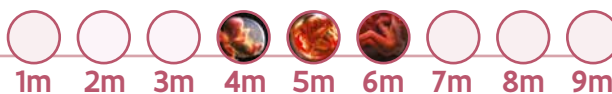


Gevoelens kunnen elkaar afwisselen. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Ook de periode na de geboorte is een kwetsbare periode.

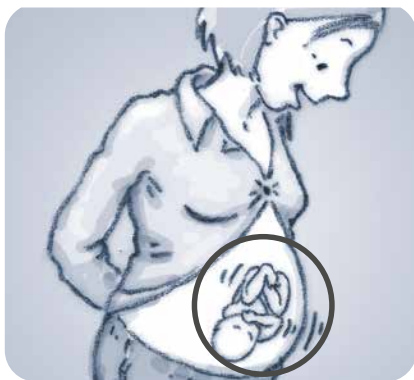


Ouderschap leer je met vallen en opstaan. Aanvaard en vraag hulp van mensen door wie je je graag laat omringen.

Rond 16 - 20 weken



Trimester
2



De bewegingen van je kindje zijn stilaan voelbaar.

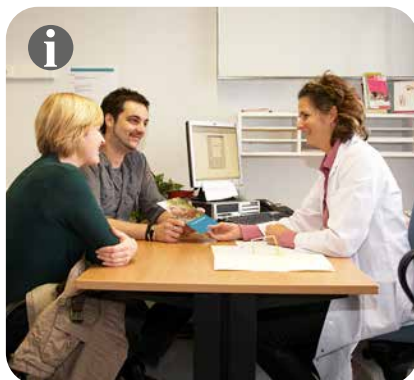


Geniet samen van de bewegingen van jullie kindje.

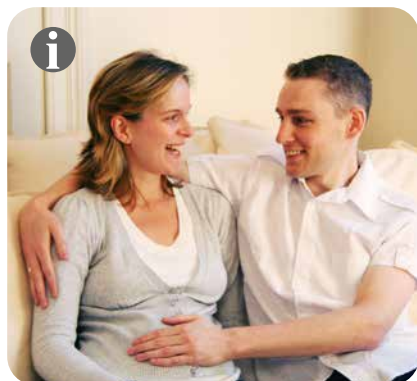
Vorbereiding



Veilige babyspullen kopen of lenen.



Besprek met je arts of vroedvrouw
mogelijke houdingen om te bevallen, of je pijnstilling wil, ...



Informeer je en besprek samen de
voeding van je kindje.



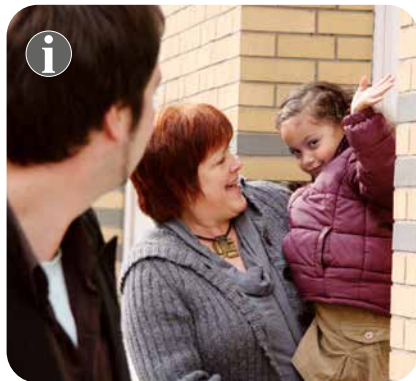
Moedermelk biedt
heel wat voordelen.



OF

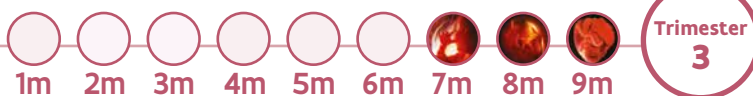


Vorbereiding



Heb je al één of meerdere kinderen, bereid jullie dan samen voor op de komst van de baby.
Regel opvang voor tijdens je bevalling.

Rond 8 maanden



Beval je in een ziekenhuis? Maak dan een koffer voor jezelf en je kindje klaar. Hou telefoonnummers voor dringende gevallen bij de hand.

Beval je thuis? Ga dan vooraf met je arts en/of vroedvrouw na welke benodigdheden er thuis nodig zijn.



Haal vooraf nog wat extra boodschappen, voldoende luiers, ... in huis.

Ondersteuning

Vroedvrouw



Informeer naar een vroedvrouw ter ondersteuning van de zorg voor jezelf en je kind.

Kraamzorg



Informeer naar een kraamverzorgende voor huishoudelijke, familiale, ... ondersteuning na de bevalling.

Kinderopvang



Gezinsopvang

OF



Groepsopvang

Door Kind en Gezin

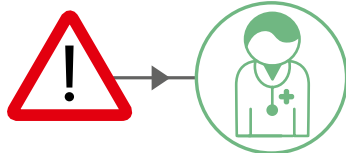


Kind en Gezin neemt contact met je op en luistert welke ondersteuning jij wil. Of bel zelf 078 150 100.



Informatie over medische opvolging zwangerschap vind je op pagina 24.

Alarmsignalen



Gewichtsverlies



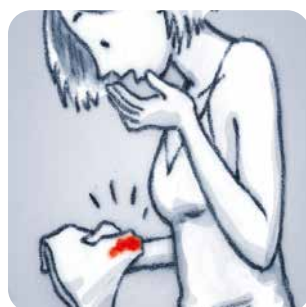
Onverklaarbare pijn



Aanhoudende koorts



Vallen



Bloedverlies



Overdreven veel vaginaal witverlies



Vochtverlies



1m

2m

3m

4m

5m

6m

7m

8m

9m

Trimester
2+3



Je kindje beweegt minder dan
gewoonlijk of je voelde de laatste
24 uren geen beweging.



Misselijkheid en maagpijn



Hoofdpijn



Troebel zicht



Vochtophopen
in ledematen en gezicht

Tekens naderende bevalling



Verlies slijmprop



Verlies vruchtwater



Bloedverlies



Regelmatige en pijnlijke weeën,
voelbaar in buik en/of onderrug



Ontwikkeling en opvolging



Aantal opvolginsmomenten:

- bij eerste zwangerschap: doorgaans 10
- bij volgende zwangerschap: doorgaans 7

Op verschillende momenten tijdens je zwangerschap



Gewicht



Urine



Parameters (bloeddruk)



Palpatie buik



Controleren harttonen



(Advies)gesprek

Indien nodig



Vaginaal onderzoek



Bloedafname



Controle harttonen en contracties via monitor

Bespreek vaccinaties voor, tijdens of na de zwangerschap met je arts of gynaecoloog!



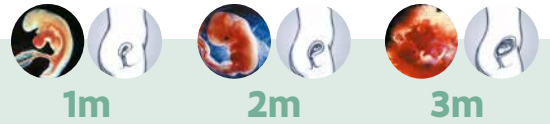
Zwanger of kinderwens?

Check je vaccatiestatus. Een aantal vaccins zijn sterk aangeraden tijdens de zwangerschap.

Bevallen?

Bescherm je baby tegen infectieziektes via het basisvaccinatieschema.

Trimester 1



Zwangerschapstest



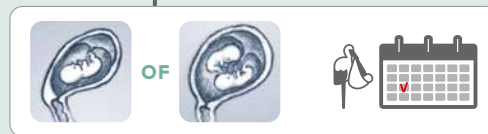
Bloedaafname



Eerste echo



N.I.P.T. (niet-invasieve prenatale test) om genetische aandoeningen op te sporen



Trimester 2



Opsporen eventuele structurele afwijkingen



Screening zwangerschapsdiabetes



Echografieën ('pretecho's') en het beluisteren van de harttonen buiten een medische setting worden afgeraden.

Trimester 3



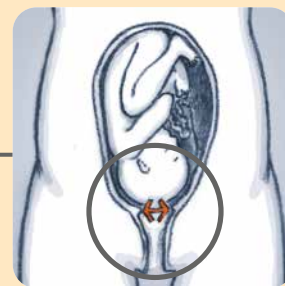
Opsporen eventuele groei- en liggingsafwijkingen



Vaginale-rectale wisser voor screening GBS



Fasen bevalling



Onderzoeken



Omgaan met pijn





INDIEN NODIG



infuus



knip



keizersnede



eerste borstvoeding
binnen uur na bevalling

Eerste momenten



huid op huid



gewicht



navelverzorging



afdrogen en aankleden



hoofdomtrek



vitamines



INDIEN NODIG



couveuse

Nazorg baby



temperatuur



lengte



gewicht



in bad



navelverzorging



de luijer verschonen



vitamines



medisch onderzoek



veilig slapen



aangeboren aandoeningen opsporen



tussen 48 en
96 uren na de
geboorte

Nazorg mama



hartfrequentie



temperatuur



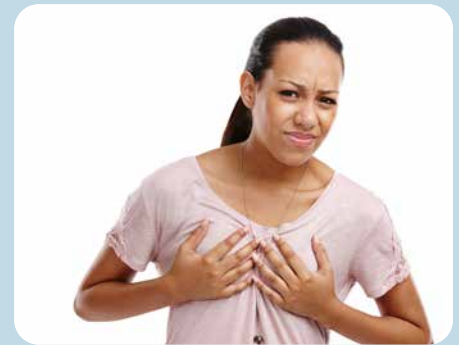
bloeddruk



hygiëne



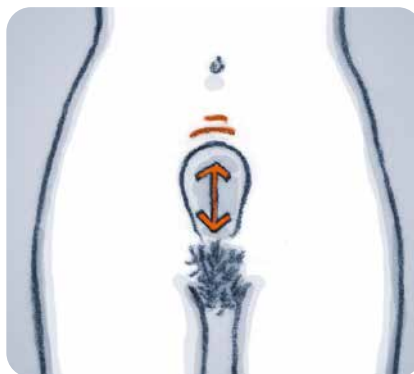
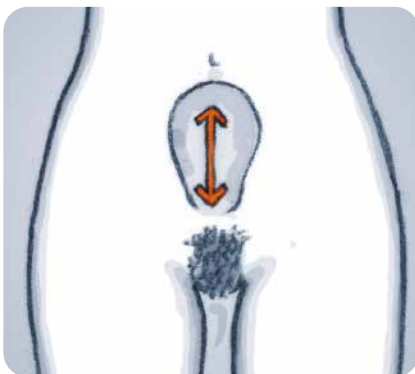
controle bloedverlies
en baarmoederhoogte



stuwings borsten en
pijnlijke tepels



naweeën



+/- 8w na bevalling

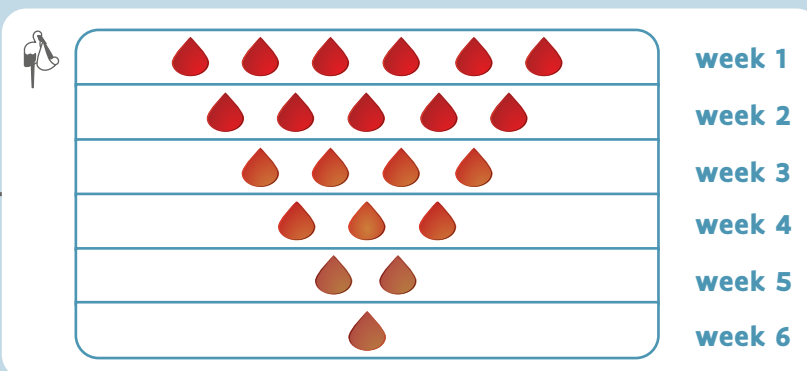
Babyblues



Rust



Vaginaal verlies



Dienstverlening Kind en Gezin



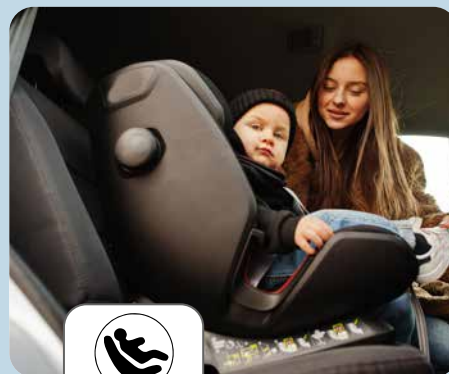
OF



HUIS VAN HET KIND

Consultatiebureau Kind en Gezin

Veilig onderweg



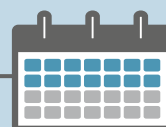
Opvolging gezondheid mama



Je vruchtbaarheid herstelt zich in de eerste weken na de bevalling. Denk bewust na over gezinsplanning/spreek erover met je partner. Bespreek een paar weken na de bevalling anticonceptie en seksuele gezondheid met je arts of vroedvrouw.



Plan sessies bij de kinesitherapeut.



> 14 dagen

post-partumdepressie?



Sociale wetgeving

Voor de geboorte

trimester 1

week 1 tot en met 12



werkgever informeren
over de
zwangerschap



Aangifte aan de werkgever

Naam en adres van de aanstaande mama:

Voorbeeld:

Naam:

Adres:

Opgroeien | Kind & Gezin

aangifte aan
de werkgever



melden zwangerschap
aan ziekenfonds

trimester 2

week 13 tot en met 27



mogelijkheden verlof en
borstvoedingspauzes
bespreken met werkgever



startbedrag Groeipakket
www.groeipakket.be



zwangerschapsattest



INFINO



parentia

FONS. ...
Vlaamse Uitbeter Groeipakket

1x



1m 2m 3m



4m 5m 6m



7m 8m 9m



vanaf 8^{ste} maand uitbetaald



aanvragen kraamzorg

trimester 2

week 13 tot en met 27



niet getrouwd?
eventueel erkenning
door partner



Erkenning vóór de geboorte

Naam en adres van de aanstaande mama:

Voorname: _____
Naam: _____
Adres: _____

Opgroeien | Kind&Gezin

erkenning vóór
de geboorte



erkenningsakte

trimester 3

week 28 tot en met 40+



moederschapsrust



Aanvraag tot moederschapsrust

Naam en adres van de aanstaande mama:

Voorname: _____
Naam: _____
Adres: _____

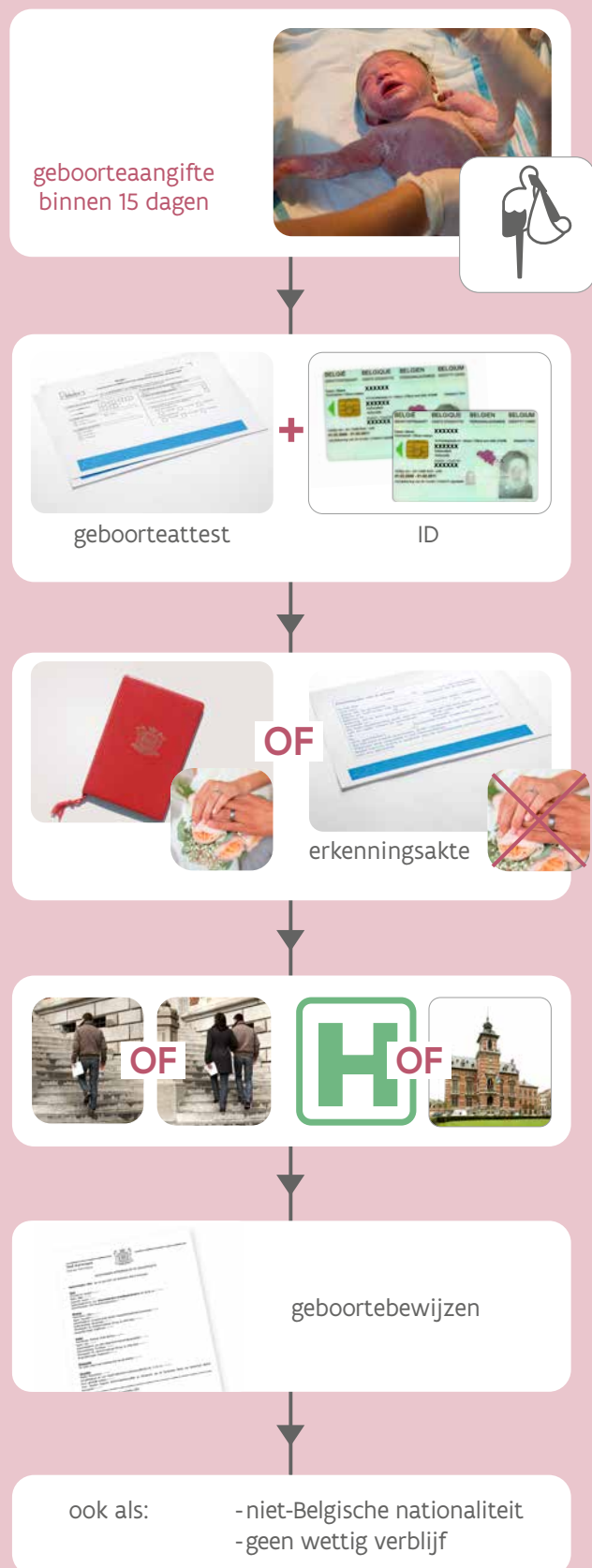
Opgroeien | Kind&Gezin

aanvraag tot
moederschapsrust



informeer ook naar het
toevoegen van je kindje in de
aanvullende ziekteverzekering

Na de geboorte



Meld de geboorte bij je kinderopvang en vraag de attest(en) inkomensstarief aan.
Heb je een ouder kind dat naar een opvang met tarief gaat? Vraag dan korting aan.



Hallepoortlaan 27 | 1060 BRUSSEL

kindengezin.be

Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100 (zonaal tarief)
of chat via onze website

Vind ons op  en kijk of jouw regio
een eigen pagina heeft.

Volg ons op  

Meer ondersteuning bij praten over gezinsplanning en
zwangerschap met anderstaligen: zanzu.be (Sensoa/BZgA)