



Kind in Beeld
Zwangerschap



Opgroeien

Kind & Gezin

Inhoud

Zwangerschap

Trimester 1	4
Maand 1	12
Maand 2	13
Maand 3	14

Trimester 2	16
Maand 4	20
Maand 5	21
Maand 6	22

Trimester 3	24
Maand 7	26
Maand 8	26
Maand 9	27

Opvolging zwangerschap

Tijdslijn	28
-----------	----

Geboorte

Tijdslijn	32
-----------	----


















Na de geboorte

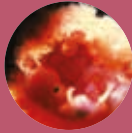
Nazorg	37
--------	----

Sociale wetgeving

Tijdslijn	42
-----------	----

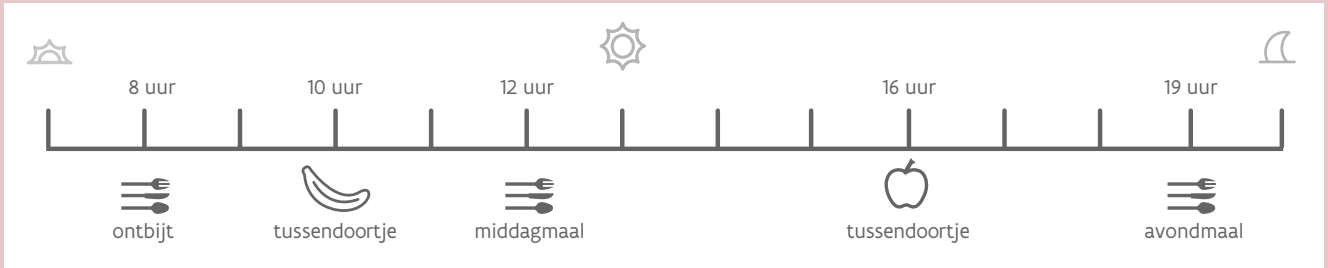
Legende

-  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



Voeding

regelmatig op (ongeveer) deze uren van de dag:

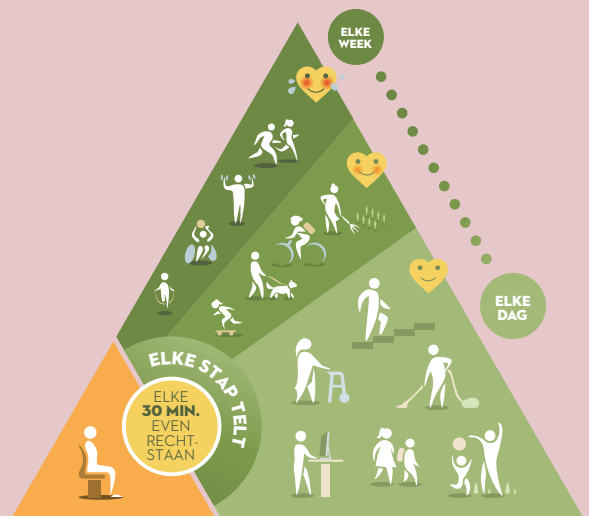
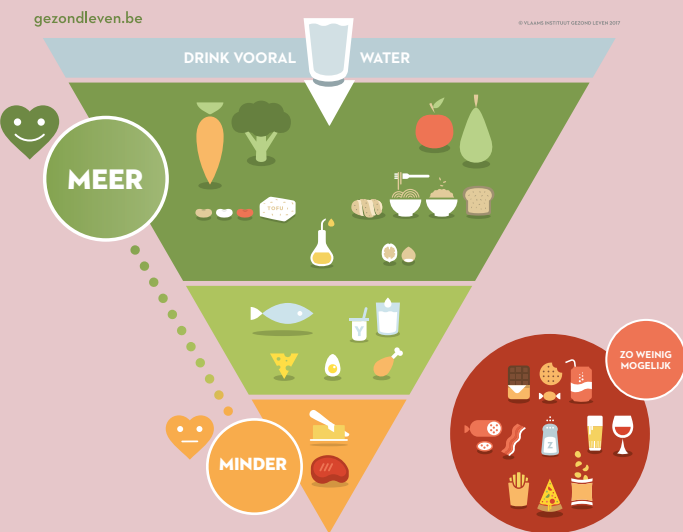


Eet gezond en gevarieerd, met aandacht voor plantaardige en niet of weinig bewerkte voeding.

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



BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

De voedingsdriehoek:

Voedingsmiddelen worden gegroepeerd en gerangschikt volgens hun effect op de gezondheid. De donkergroene voedingsmiddelen zijn het meest gunstig voor onze gezondheid, de lichtgroene zijn dat iets minder. De oranje zijn overbodig en gebruik je best beperkt. De rode groep voedingsmiddelen staat buiten de driehoek gezien hun ongunstig effect op onze gezondheid. Eet dus in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding. Geef de voorkeur aan weinig of niet bewerkte voeding en eet zo weinig mogelijk sterk bewerkte voeding.

De bewegingsdriehoek:

Maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen. Hoe je dat het best doet, toont de bewegingsdriehoek.



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

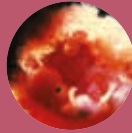


Restgroep:
met mate

Een gezond voedingspatroon

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





Voeding



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



Gebruik cafeïne met mate.
Drink geen energiedranken.



1m

2m

3m

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



11,5 tot 16 kilogram



17 tot 25 kilogram

Gewichtstoename aan het einde van de
zwangerschap.

Verzorging

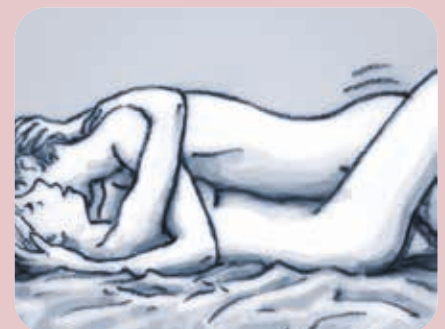
Zorg voor een goede dagelijkse lichaamshygiëne, met aandacht voor handhygiëne.



OF



Levenswijze



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.



Levenswijze



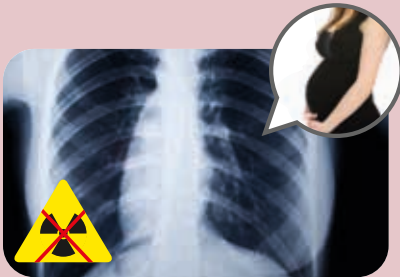
geen alcohol



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



geen drugs



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.

Alarmsignalen



gewichtsverlies



onverklaarbare pijn



aanhoudende koorts



vallen



bloedverlies

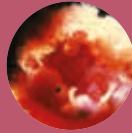


overdreven veel vaginaal witverlies



vochtverlies





Voeding

Voorkom salmonellabesmetting



geen (eigen bereidingen met) rauwe eieren



Voorkom listeriosebesmetting



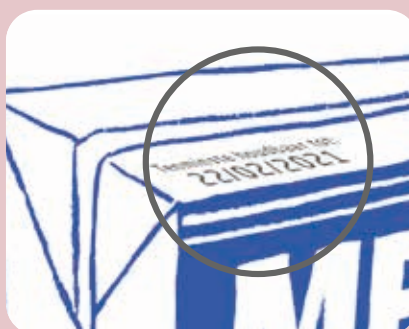
Kook of bak de vis.



geen voorverpakte gerookte vis



geen rauwe vis



respecteer de houdbaarheidsdatum



industriële verhitte melk



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



Voorkom toxoplasmosebesmetting



geen halfdoorbakken vlees



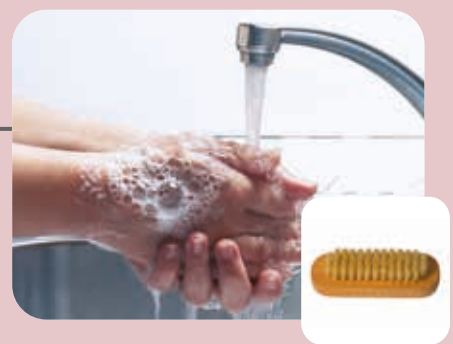
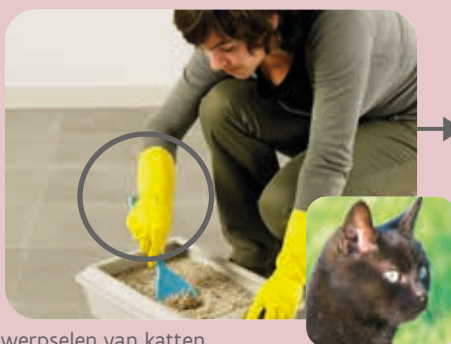
geen rauw vlees



Was of schil rauwe groenten en fruit.



OF



Draag handschoenen bij contact met aarde of uitwerpselen van katten.



MAAND 1

Beleving



gezinsopvang

OF



groepsopvang



Ongemakken



Eet een lichte maaltijd voor het opstaan.



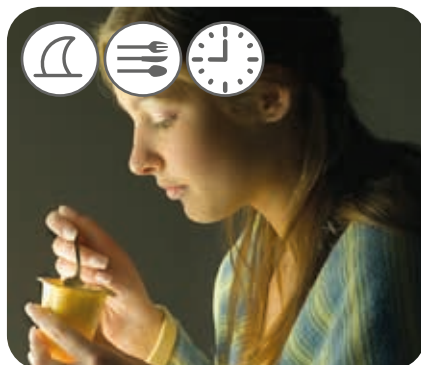
Drink voldoende water.



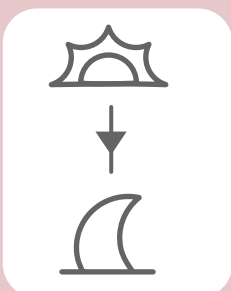
Eet regelmatig lichte maaltijden, in plaats van minder vaak maar zwaarder te eten.



Ga liggen na de maaltijd.

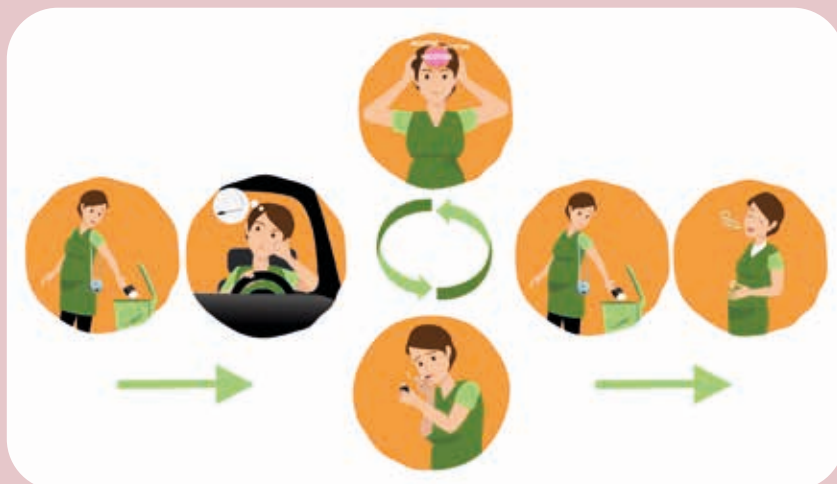


Eet een lichte maaltijd voor het slapengaan.





Levenswijze



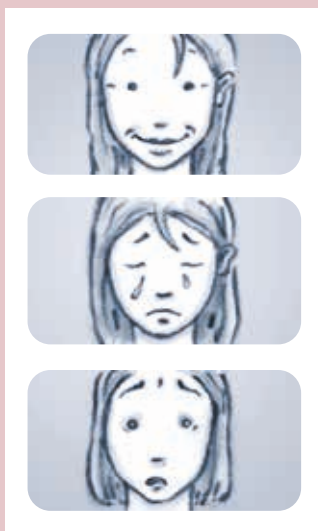
Roken is een hardnekkige verslaving. Rookstopbegeleiding ondersteunt om vol te houden bij verschillende pogingen om te stoppen met roken.



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

© Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Beleving



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.

Blij? Verdrietig? Onzeker?

Verzorging



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.

Ongemakken



vaker plassen



harde stoelgang



Drink 1,5 liter water per dag.



Eet vezelrijk voedsel.



Beweeg voldoende.



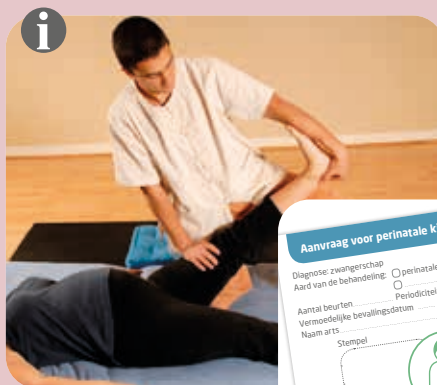
Neem je tijd om rustig naar het toilet te gaan.



Verzorging



Ga naar de tandarts.
Een goede mondhygiëne verlaagt
de kans op vroeggeboorte.



Aanvraag voor perinatale kinesitherapie

Diagnose: zwangerschap perinatale kinesitherapie

Aard van de behandeling: Periodiciteit: _____

Aantal beurten _____

Vermoedelijke bevallingsdatum _____

Naam arts _____ Datum en handte _____

Stempel

K&G

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

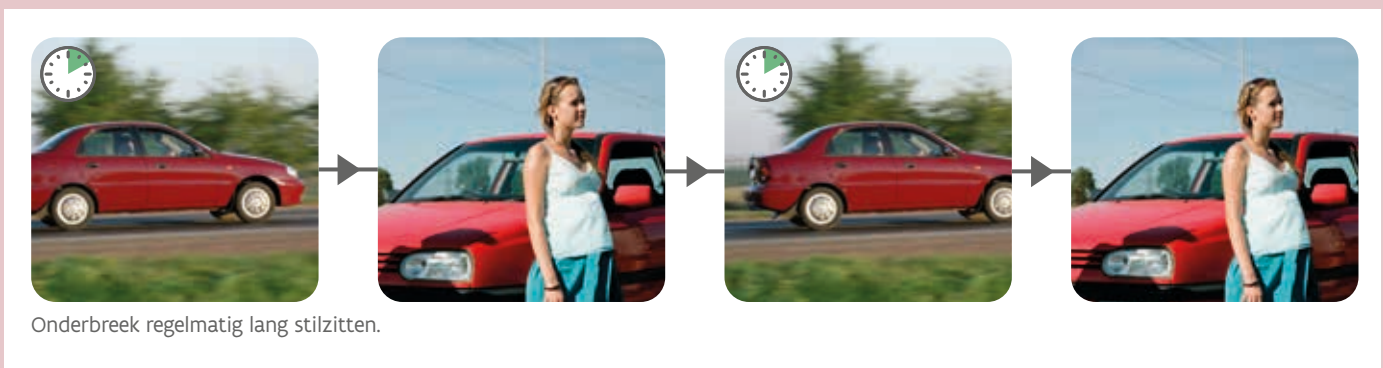


Vermijd overmatig zonnebaden. Zoek verkoeling.

Levenswijze



Draag altijd de autogordel.



Onderbreek regelmatig lang stilzitten.



Ongemakken



kuitkrampen

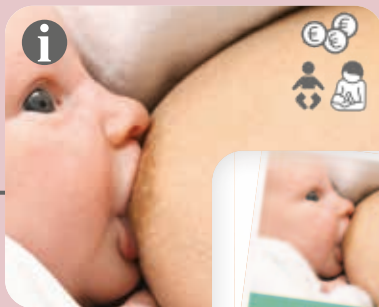


Masseer van de enkel naar boven toe.

Beleving



Informeer je en bespreek samen de voeding van je kindje.



Moedermelk biedt heel wat voordelen.

OF



Veilige babyspullen kopen of lenen.



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

Alarmsignalen



misselijkheid en maagpijn



hoofdpijn



troebel zicht



vochtophopingen in ledematen en gezicht



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





Verzorging



Draag comfortabele kledij en goed passende beha's.

Opvolging



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



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

Ongemakken



gezwollen voeten

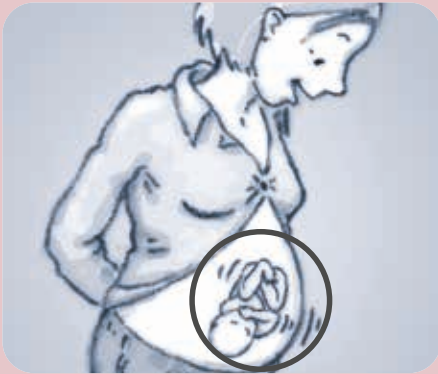


Rust met je voeten omhoog.



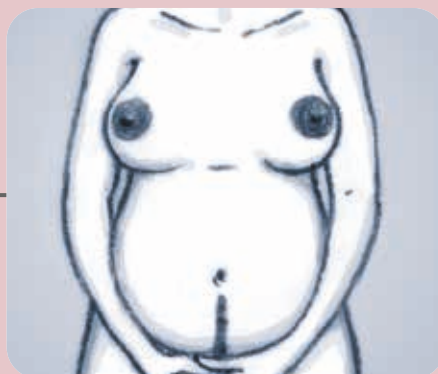
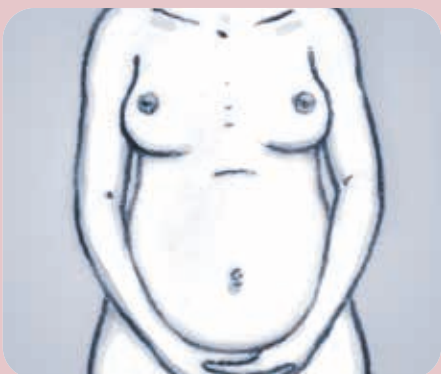
MAAND 5

Beleving



De bewegingen van je kindje zijn stilaan voelbaar.

Verzorging



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



Ongemakken



kortademigheid



zwangerschapsstriemen



duizeligheid



rug- en bekkenpijn



Zit goed rechtop.



Buig door de knieën bij het optillen.



Rust op de linkerzij.

Beleving



Geniet samen van de bewegingen van jullie kindje.



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





Opvolging



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

Ongemakken



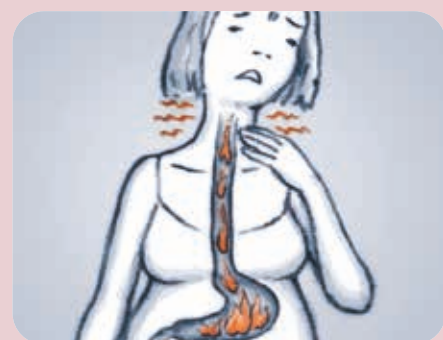
spataders



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.

Alarmsignalen



misselijkheid en maagpijn



hoofdpijn



troebel zicht



vochtophopingen in ledematen en gezicht



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





MAAND 7

Beleving

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



MAAND 8

Beleving

Beval je in een ziekenhuis maak dan je koffer voor jezelf en je kindje. 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.



Beleving

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



Tekens naderende bevalling



verlies slijmprop



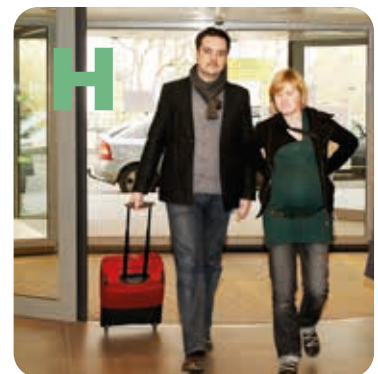
verlies vruchtwater



bloedverlies



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





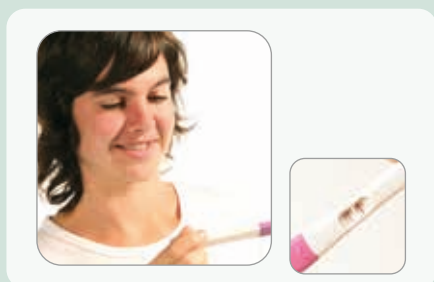
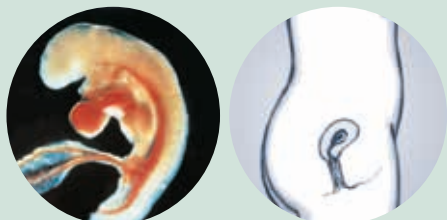
Opvolging zwangerschap

Tijdslijn

Kind & Gezin

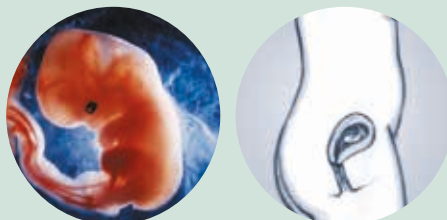
Ontwikkeling en opvolging

maand 1

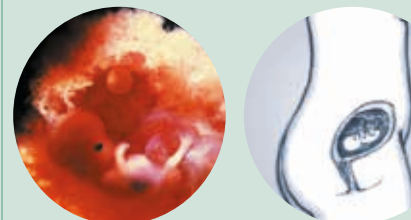


COVID-vaccinatie is heel belangrijk in de zwangerschap. Bespreek de vaccinatie zo snel mogelijk met je arts.

maand 2



maand 3



♀ OF ♂

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



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

maand 4

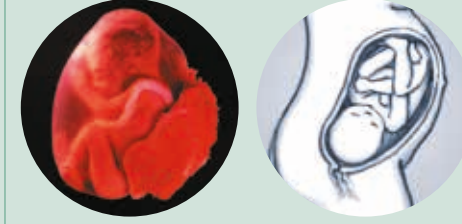
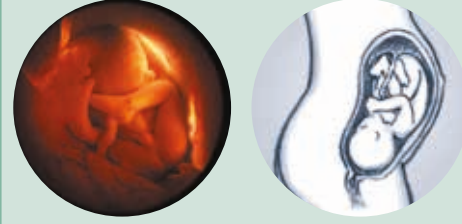
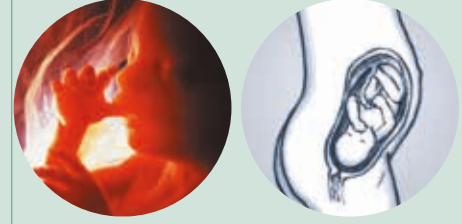
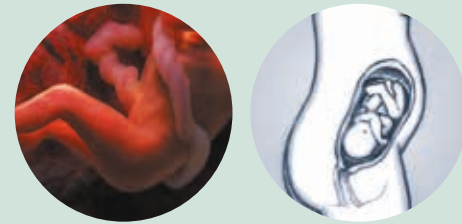
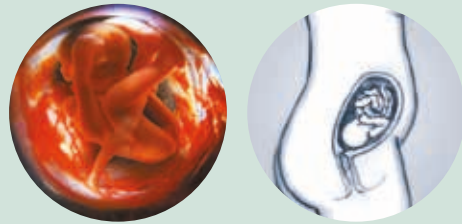
maand 5

maand 6

maand 7

maand 8

maand 9



griepvaccinatie tussen
half oktober en half
november



opsporen eventuele
structurele afwijkingen



kinkhoestvaccinatie



opsporen eventuele groei- en liggingsafwijkingen



WANNEER NODIG



opsporen zwangerschapsdiabetes



vaginale-rectale wisser voor screening GBS

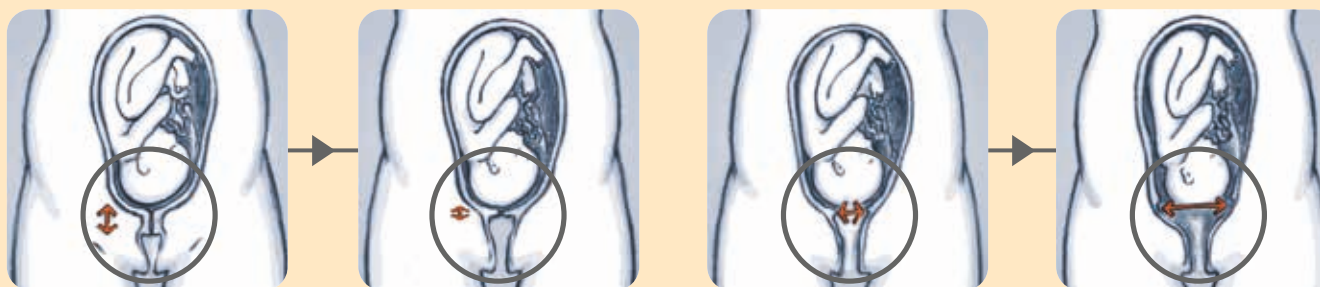


Geboorte

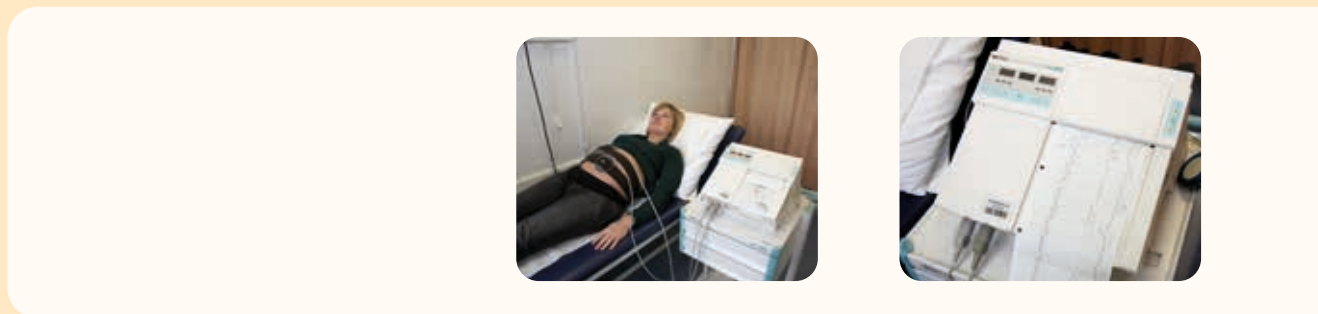
Tijdslijn

Kind & Gezin

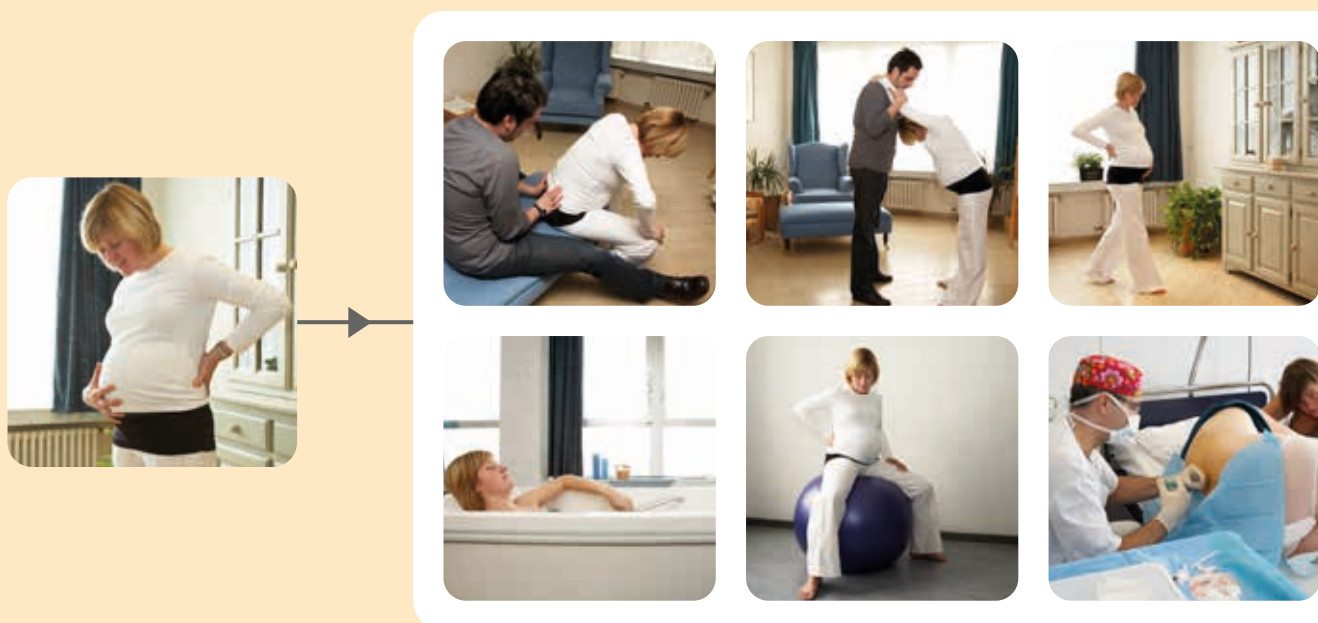
Fasen bevalling



Onderzoeken



Pijnbestrijding





WANNEER NODIG



knip

WANNEER NODIG



keizersnede





eerste borstvoeding
binnen uur na bevalling

Eerste momenten



huid op huid



gewicht



navelverzorging



afdrogen en aankleden



hoofdomtrek



vitamines



WANNEER NODIG



couveuse



Na de geboorte

Nazorg

Kind & Gezin

Nazorg baby



temperatuur



lengte



gewicht



in bad



navelverzorging



de luijer verschoenen



vitamines



medisch onderzoek



veilig slapen



aangeboren aandoeningen opsporen



tussen 72 en 96 uren
na de geboorte

Nazorg mama



hartfrequentie



temperatuur



bloeddruk



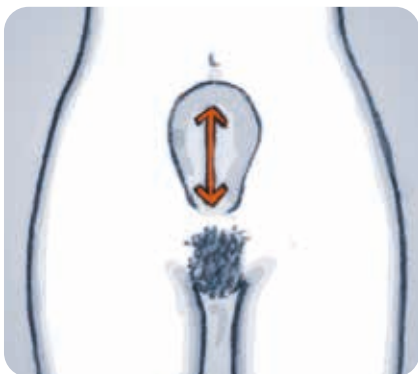
hygiëne



controle bloedverlies
en baarmoederhoogte



naweeën



Babyblues

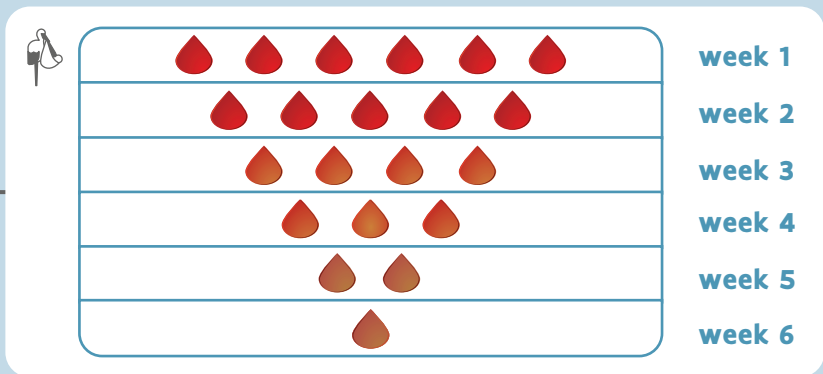
 dag **1** dag **2** dag **3** dag **4** dag **5** dag **6** dag **7**



Rust



Vaginaal verlies

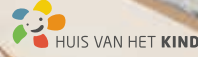


Dienstverlening Kind en Gezin



OF

K&G



Consultatiebureau Kind en Gezin



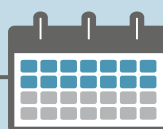
Veilig onderweg



Opvolging gezondheid mama



Je vruchtbaarheid herstelt zich in de eerste weken na de bevalling. Denk bewust na over gezinsplanning. Wil je niet (meteen) opnieuw zwanger worden, breng dan contraceptie ter sprake bij je arts of vroedvrouw.



> 14 dagen

post-partumdepressie?



Sociale wetgeving

Tijdslijn

Kind & Gezin

Voor de geboorte

maand 2



werkgever informeren over de zwangerschap



i



Aangifte aan de werkgever

- Licht je werkgever zo vlug mogelijk in over je zwangerschap en over de vermoedelijke bevallingsdatum.
- Vanaf dat moment beschermt de wet je onder meer tegen ontslag en grensoverste arbeid.
- Laat deze kaart door je arts of vroedvrouw invullen en stuur ze bij voorkeur per aangetekende brief naar je werkgever.

Ondergetekende, gynaecoloog/huisarts/vroedvrouw, verklaart hierbij dat mevrouw _____ zwanger is.

Vermoedelijke bevallingsdatum: _____ Datum en handtekening: _____

Kind & Gezin

aangifte aan de werkgever



maand 5



mogelijkheden verlof en borstvoedingspauzes bespreken met werkgever



i



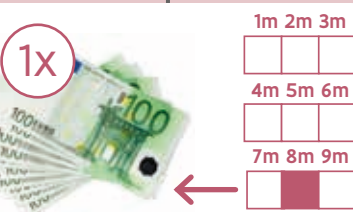
maand 6



startbedrag Groeipakket www.groeipakket.be



zwangerschapsattest



maand 6



niet getrouwd? eventueel erkenning door partner



Erkenning vóór de geboorte

Ben je ongehuwd? De vader van je kind kan je kind al vóór de geboorte erkennen bij de burgerlijke stand van je woonplaats. Dit kan in principe vanaf het eerste begin van de zwangerschap. In sommige gemeenten kan het pas vanaf de 6^{de} maand. Vraag informatie bij de burgerlijke stand van je woonplaats. Soms vraagt die een medisch attest. Laat dit attest invullen. De burgerlijke stand vraagt meestal ook dat beide partners aanwezig zijn.

Ondergetekende, gynaecoloog/huisarts/vroedvrouw, verklaart hierbij dat mevrouw _____ zwanger is.

Vermoedelijke bevallingsdatum: _____ Datum en handtekening: _____

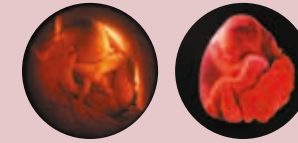
Kind & Gezin



erkenning vóór de geboorte



maand 8-9



moederschapsrust



Aanvraag tot moederschapsrust

Ondergetekende, gynaecoloog/huisarts/vroedvrouw, verklaart hierbij dat mevrouw _____ met moederschapsrust gaat.

Vermoedelijke bevallingsdatum: _____ Datum en handtekening: _____

Kind & Gezin

aanvraag tot moederschapsrust



Na de geboorte

geboorteaangifte binnen 15 dagen



ook als:



OF



geboortebewijzen

- niet-Belgische nationaliteit
- geen wettig verblijf

Groepakket
www.groepakket.be



maandelijks
uitbetalen
van bedrag



J	F	M	A
1x	1x	1x	1x
M	J	J	A
1x	1x	1x	1x
S	O	N	D
1x	1x	1x	1x

15 dagen geboorteverlof
voor partner

Voor een geboorte vanaf 1 januari
2023 heeft de
partner 20 dagen
geboorteverlof.



Kind & Gezin

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)