



Mijn zwangerschap

Materniteit

01 Inhoud

Jouw zwangerschapsplan	4
Gezonde voeding tijdens je zwangerschap	6
Aandachtspunten	9
Vaccinaties	10
Suikertest	12
Waar kan je terecht?	13
Goed om weten	16
Hulp en ondersteuning in specifieke situaties	18
Extra infomomenten	21

02 Welkom

Proficiat! Je bent zwanger!

Deze informatiebrochure biedt jou een leidraad doorheen negen maanden vol verwachting uitkijken naar nieuw leven.

Wij hopen jou als team van gynaecologen, kinderartsen, vroedvrouwen en ondersteunende diensten snel terug te zien op onze andere infomomenten en uiteindelijk op onze afdeling materniteit.

Materniteit (afdeling H1)



1ste trimester (week 1 - week 13)

- 1ste bezoek gynaecoloog - 1ste trimester echo (bevestiging echo)
- NIPT-test
- Bloedname: toxoplasmose - CMV - bloedgroep
- Foliumzuur 0,4mg (best voor de conceptie)
- Aangifte werkgever (zie attest in zwangerschapsboekje)
- Kinderopvang zoeken (site Kind & gezin)

2de trimester (week 14 - week 27)

- 2de trimester echo's:
 - 16 weken bij de vroedvrouw (enkel controle hartslag, geen anatomie)
 - 20 weken bij de gynaecoloog (anatomische check-up)
- Consultatie bij de vroedvrouw in het ziekenhuis
- Zelfstandige vroedvrouw kiezen
- Kraamhulp
- Borstvoeding/ Kunstvoeding
- Borstvoedingsinfo materniteit
- Erkenning indien niet getrouwd (vanaf 24w)
- Kraamgeld (vanaf 24w)
- Kinesitherapie
- Suikertest (24-28w)

- Naam voor je kindje kiezen
- Geboortelijst
- Geboortekaartjes – doopsuiker
- Treinreizen in 1ste klas (zie attest zwangerschapsboekje)



3de trimester (week 28 -...)

- Consultatie bij de vroedvrouw in het ziekenhuis – voorbereiding op de bevalling
- 3de trimester echo (opvolging groei)
- Kinkhoestvaccin Triaxis® (28-32 weken)
- Koffer maken
- Start moederschapsrust
- Bevalling

Bevalling

Meebrengen:

- Identiteitskaart
- Bloedgroepkaart
- Hospitalisatiekaart
- Infobrochures
- Trouwboekje/ erkenningspapieren



Na de bevalling

- Naar het gemeentehuis (Sint-Truiden)
 - Geboorteaangifte binnen de 15 kalenderdagen
 - Attest werkgever mama/partner
 - Attest mutualiteit
 - Attest kinderbijslagfonds
 - Zelfstandige vroedvrouw verwittigen
- Kind & Gezin neemt thuis contact op
- Controle pediater (na 4 weken)
- Controle gynaecoloog (na 6 weken)

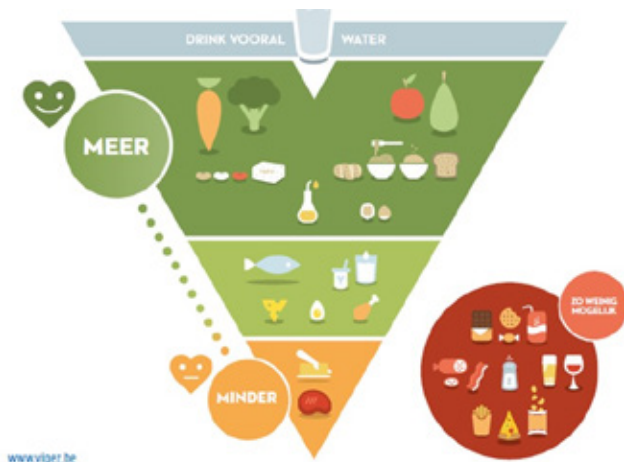
04

Gezonde voeding tijdens je zwangerschap

Een evenwichtige voeding tijdens je zwangerschap komt zowel jou als je baby ten goede. Eet daarom gezond, vers, gevarieerd met voldoende energie, eiwitten, vezels, vitaminen, mineralen. Denk eraan om voldoende (water) te drinken!

Als je zwanger bent, is het niet nodig om voor twee te eten, maar een zwangerschap is ook niet het ideale moment om te diëten. Streef naar een gezonde gewichtstoename.

Onderstaande voedingsdriehoek kan je helpen om een gebalanceerde voeding samen te stellen. Plantaardige voeding heeft de voorkeur, vermijd daarnaast overmatig bewerkte voeding.



Suikers leveren energie voor jou en jouw baby, deze suikers zijn terug te vinden in graanproducten, brood (5 tot 9 sneden brood per dag), aardappelen (3 tot 5 aardappelen per dag), groenten en fruit. Overmatig snoepen is af te raden.

De bouwstoffen die jouw baby nodig heeft voor de ontwikkeling zijn **eiwitten**. Bronnen van dierlijke eiwitten zijn onder andere vis, eieren, vlees en melkproducten. Noten, graangewassen, peulvruchten, champignons en soja bevatten plantaardige eiwitten. Een gezonde combinatie van dierlijke en plantaardige eiwitten wordt sterk aanbevolen. Eet maximum 2 eieren per week of 60 tot 90 gram peulvruchten. Je drinkt best 4 glazen melk per dag, of kies voor vervanging zoals kaas, yoghurt, platte kaas, ...

Zorg voor een **vezelrijke** voeding, dit vergemakkelijkt de spijsvertering en voorkomt constipatie. Eet bijvoorbeeld volle rijst, volle deegwaren, groenten, fruit en volkorenbrood. De aanbevolen hoeveelheid groenten bedraagt 300 gram per dag.

Kies voor een stuk **fruit** als tussendoortje. Je eet best 2 tot 3 stukken fruit per dag. Vermijd indien mogelijk bananen en druiven, deze bevatten veel suikers.



Vlees, vis, melkproducten en plantaardige olie bevatten vetstoffen en zijn rijk aan vitamine A en D. 100 gram vlees, vleeswaren of gevogelte per dag of 125 tot 150 gram vis per dag worden aangeraden in een evenwichtige voeding. Beperk smeer- en bereidingsvetten tot 35 à 45 gram per dag.

Beperk de inname van sterk bewerkte voedingsmiddelen.

Vocht is niet alleen voor je baby maar ook voor jezelf van groot belang. Drink daarom voldoende, minstens 1,5 liter per dag. Vermijd frisdrank of fruitsap en drink vooral water.

05 Aandachtspunten

Foliumzuur

Foliumzuur start je best al als je graag zwanger wilt worden, het vermindert de kans op neurale buisdefecten, zoals een open ruggetje, met maar liefst 50%.

Toxoplasmose

Om een infectie met toxoplasmose te voorkomen, besteed je best extra aandacht aan het grondig wassen van groenten en is het aangeraden om rauw of halfgaar vlees te vermijden.

Ook kattenuitwerpselen bevatten soms toxoplasmose, vermijd dus de kattenbak. Bij het tuinieren is het aangeraden handschoenen te dragen.

CMV

Om de kans op een CMV-besmetting klein te houden, is het belangrijk om een goede handhygiëne (wassen of ontsmetten) toe te passen na contact met lichaamsvocht van kleine kinderen, geen bestek uit te wisselen met kinderen, niet te drinken van hetzelfde glas... Deze maatregelen worden best ook nageleefd door de partner!

Listeria

Zachte kazen op basis van rauwe melk (au lait cru) kunnen de kans op een listeria-infectie vergroten. Voorbeelden van zachte kazen: camembert, brie en roquefort.

Alcohol

Bieren, wijn of sterke dranken worden best vermeden tijdens de zwangerschap.

06 Vaccinaties

Kinkhoestvaccinatie

Wat is kinkhoest?

Pertussis (of kinkhoest) is een ernstige, besmettelijke infectie van de luchtwegen die veroorzaakt wordt door een bacterie.

De ziekte wordt overgedragen door kleine druppeltjes bij het niezen, hoesten of via de handen.

Waarom je laten vaccineren tegen kinkhoest?

Het kinkhoestvaccin beschermt je tegen de ziekte en voorkomt dat je anderen (en dus ook baby's) besmet.

De bescherming die het vaccin biedt is niet blijvend.



Wat zijn de praktische afspraken rond de kinkhoestvaccinatie?

Je krijgt informatie over de vaccinatie bij je consultatie bij de vroedvrouw op 16 weken. Het optimale moment voor vaccinatie is tussen 28 en 32 weken zwangerschap. Daardoor is er voldoende productie van antistoffen bij de moeder, met transfer naar de foetus, die de neonat zullen beschermen tijdens de kritieke eerste twee maanden. Daarom is het nodig dat je je elke zwangerschap laat vaccineren. Vaccinatie gebeurt door je huisarts. Het vaccin is daar kosteloos voor jou en je partner en voor

kinderen in het gezin ouder dan 18 jaar. Voor je omgeving is het vaccin 10 jaar geldig.

Griepvaccinatie

Vaccinatie gebeurt best in oktober en november. Vrouwen die zwanger zijn op het ogenblik van het griepseizoen behoren tot een van de risicogroepen en laten zich best vaccineren. Enkele eenvoudige voorzorgsmaatregelen verminderen de kans op besmetting: pas een goede handhygiëne toe en gebruik tijdens het hoesten of niezen wegwerpzakdoekjes.

07 Suikertest

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat suiker opgenomen kan worden in de weefsels in het lichaam. In de tweede helft van je zwangerschap zorgen je hormonen ervoor dat insuline minder goed kan werken dan wanneer je niet zwanger bent. Bij zwangerschapsdiabetes kan je lichaam de verhoogde nood aan insuline niet bijhouden waardoor je suikerspiegel gaat stijgen. Op korte en lange termijn kan dit risico's inhouden voor moeder en kind. In de meeste gevallen normaliseren de bloedsuikerwaarden zich na de bevalling.

Wanneer testen?

Tussen 24 en 28 weken zwangerschap

Waar testen?

Deze test kan je laten afnemen bij de huisarts, bij sommige zelfstandige vroedvrouwen of in het labo van het ziekenhuis.

Hoe testen?

De test wordt afgenomen door het drinken van een hoge dosis vloeibare suiker. Vervolgens wordt er bloed geprikt om te kijken hoe je lichaam deze suiker verwerkt en of je waarde niet te hoog is. Indien de waarde afwijkend is, zijn verdere testen nodig, gevolgd door een eventuele behandeling met dieet, beweging en indien nodig insuline.

Meer info?

Project Zoet Zwanger

Tel.: 09 242 85 33

E-mail: project@zoetzwanger.be

Website: www.zoetzwanger.be

08 Waar kan je terecht?

Tijdens je zwangerschap en kraamperiode zijn er verschillende zorgverleners en instanties waar je ondersteuning kan krijgen.

De vroedvrouw

Je kan steeds beroep doen op een vroedvrouw die je thuis mee opvolgt en begeleidt, zowel tijdens de zwangerschap als na de bevalling. Consultaties bij een vroedvrouw in de thuiszorg worden door jouw mutualiteit grotendeels tot volledig vergoed.

Omdat de lijst van zelfstandige vroedvrouwen in de regio vaak verandert, kan je dit overzicht aan het onthaal van de afdeling verkrijgen of op de vroedvrouwenconsultatie van 16 weken.

De beroepsorganisatie van vroedvrouwen biedt op haar website een mogelijkheid aan om jouw postcode in te voeren, waarna je een lijst krijgt van vroedvrouwen in jouw regio (www.vroedvrouwen.be).



Indien de vroedvrouw geconventioneerd is, zijn de bedragen die de vroedvrouw voor haar bezoeken mag vragen, gelimiteerd. Deze bedragen zijn terug te vinden in de nomenclatuurlijst en het merendeel hiervan wordt voor 100% terugbetaald door het ziekenfonds na het binnenbrengen van een attest. Indien de vroedvrouw bovendien voor de derdebetalersregeling kiest, dan wordt zij rechtstreeks door de mutualiteit betaald.

Indien de vroedvrouw niet geconventioneerd is, krijg je 75% van de vooropgestelde bedragen terugbetaald door het ziekenfonds.

Tijdens je zwangerschap heb je recht op 12 consultaties bij een vroedvrouw, ofwel thuis ofwel in het ziekenhuis. Hou er dus rekening mee dat monitoring op de kraamafdeling op het einde van de zwangerschap bij de prenatale consultaties gerekend wordt.

Na de bevalling heb je ook recht op 6 huisbezoeken die door de mutualiteit worden terugbetaald. Nadien kan er enkel terugbetaling verkregen worden mits motivatie.

Kraamzorg aan huis

Na je bevalling kan je ook rekenen op kraamhulp. De kraamverzorgende kan jou en je gezin de eerste dagen en weken na de bevalling ondersteunen. Lichte huishoudelijke taken worden dan van je overgenomen, zodat je rustig kan wennen aan je nieuwe gezinsleven.

Je vraagt kraamhulp best al aan als je 20 à 25 weken zwanger bent. De kostprijs per uur van kraamzorg wordt bepaald aan de hand van het gezinsinkomen. Sommige mutualiteiten en hospitalisatieverzekeringen voorzien een tussenkomst voor de kosten van de kraamhulp.

<p>Kraamzorg 'Amerijtje' Regio Limburg Tel: 078/05.52.00 E-mail: info@zwangerenbevallen.be Website: www.zwangerenbevallen.be</p>	
<p>landelijke thuiszorg</p>	<p>Landelijke thuiszorg Regio Limburg Tel: 089/32.80.65 E-mail: kraamzorglimburg@ons.be Website: www.landelijkethuiszorg.be</p>
<p>Familiehulp Regio Limburg Tel: 011/45.69.50 E-mail: hasselt@familiehulp.be Website: www.familiehulp.be</p>	
	<p>Kraamzorg Reddie Teddy Regio Limburg Tel: 011/85.06.42 E-mail: reddieteddy.limburg@devoorzorg.be Website: www.devoorzorg.be</p>
<p>Kraamzorg OTV Homecare Regio Limburg Tel: 089/35.44.55 E-mail: kraamzorg@otvhomecare.be Website: www.otvhomecare.be</p>	

09 Goed om weten

Erkenning

Wanneer jij en je partner niet gehuwd zijn, zal de baby automatisch de familienaam krijgen van de mama. Wanneer je dit wenst aan te passen, maak je best even een afspraak op de burgerlijke stand van je gemeente (dit mag in de gemeente waar je woont). Dat kan vanaf 24 weken zwangerschap. Er wordt dan een 'Erkenning' opgesteld, waardoor jouw kindje nu ook de familienaam van papa kan krijgen. Dit kan echter ook nog na de bevalling in orde gebracht worden.

→ Wist je dat je ook kan kiezen voor een dubbele familienaam?

Mutualiteit

Het is een goed idee om bij je mutualiteit te checken op welke 'extra's' je recht hebt omdat je zwanger bent!

Hospitalisatieverzekering

Ook bij je verzekering kan je best even navraag doen, zodat je geïnformeerd je kamerkeuze kan maken, wanneer je wordt opgenomen op onze kraamafdeling. Onze brochure 'Factuurwijzer' kan je hier ook mee helpen.

Kraamgeld/Startbedrag

Voor de geboorte van een kind, krijg je in Vlaanderen een startbedrag (vroeger kraamgeld/ geboortepremie) van € 1.167,33. Dit kan je aanvragen vanaf 24 weken zwangerschap. De gynaecoloog zal je hiervoor een attest maken.

Meer info? Surf naar: www.groeipakket.be

Kinesithérapie

Wanneer je nood hebt aan kine tijdens de zwangerschap, kan je hiervoor ook in ons ziekenhuis terecht. Indien je kiest voor een externe kinesist, let je er best op dat deze gespecialiseerd is in prenatale kine. Met een attest van je arts kan je 9 sessies terugbetaald krijgen door de mutualiteit.

Moederschapsrust

De moederschapsrust bedraagt 15 weken. Hiervan moet 1 week prenataal opgenomen worden. Je hebt dan dus nog recht op 14 weken Q-time met je pasgeboren baby!

Je kan best even navragen bij je werkgever welke specifieke richtlijnen voor jou van toepassing zijn.

Wist je dat het vaderschapsverlof (vader/ meeouder) vanaf januari 2023 20 dagen telt?

Kind & Gezin

Vanaf je zwangerschap tot je kindje drie jaar is kan je gratis gebruik maken van de diensten van Kind & Gezin. Zij focussen op preventieve diensten die te maken hebben met voeding, verzorging, ontwikkeling en opvoeding, gezondheid en een veilige leefwereld. Ook voor vaccinaties van je kind kan je bij hen terecht. Daarnaast kan Kind & Gezin de nodige ondersteuning bieden in geval van adoptie en bij de begeleiding en opvang van kinderen in een specifieke situatie.



Tel.: 078 15 01 00

E-mail: haspengouw@kindengezin.be

Website: www.kindengezin.be

10

Hulp en ondersteuning in specifieke situaties

JAC Sint-Truiden

Het Jongeren Advies Centrum (JAC) biedt informatie en ondersteuning op vlak van welzijn. Met vragen of problemen kan je steeds anoniem bij hen terecht. Daarnaast zorgen zij in geval van nood voor crisisopvang.

Tel.: 011 85 00 05

E-mail: jac.sttruiden@cawlimburg.be

Website: www.jaclimburg.be

Fara

Bij Fara kan je terecht met al je vragen en bezorgdheden rond zwangerschapswens, tienerzwangerschap, prenatale testen of een ongeplande zwangerschap.

Je kan ook anoniem contact opnemen met Fara via de chatoptie op hun website.

Tel.: 016 38 69 50

E-mail: vragen@fara.be

Website: www.fara.be

Rookstopbegeleiding

Wens je te stoppen met roken? Dit is niet enkel voordelig voor je eigen gezondheid maar ook voor de gezondheid van je (ongeboren) kind. Met professionele begeleiding verhoog je de kans om te kunnen stoppen. Je hebt recht op terugbetaling bij rookstopbegeleiding. Stoppen met roken is gemakkelijker met twee, probeer je partner erbij te betrekken.

Tel.: 0800 111 00

Website: www.tabakstop.be

Expertisecentrum Kraamzorg “Amerijtje”

Het Expertisecentrum Kraamzorg is een informatiepunt waar aanstaande of jonge ouders terecht kunnen voor informatie en advies. Al jouw vragen over zwangerschap, geboorte en kraamperiode kunnen hier beantwoord worden.

Tel.: 078 055 200

E-mail: info@zwangerenbevallen.be

Website: www.zwangerenbevallen.be

Amber begeleiding

Amber begeleiding is een initiatief van het Centrum voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning (CKG). Deze begeleiding richt zich specifiek naar gezinnen met een baby. Opvolging kan gestart worden vanaf 1 maand voor de vermoedelijke bevallingsdatum, de zorg wordt ten laatste gestart als het kindje 6 maanden oud is. Enkele keren per week komt er iemand bij je thuis langs die je helpt in het verzorgen van de baby, je helpt hechten aan je kindje, de ontwikkeling van je baby stimuleert en het netwerk rond jullie gezin versterkt.

Tel.: 011 69 68 26

E-mail: steunpunt.zuidlimburg.ckg@hummeltjes.be

Website: www.hummeltjes.be

Kom'ma

Kom'ma is een organisatie die zich focust op (aanstaande) ouders en grootouders met kinderen tot 3 jaar die regelmatig te maken krijgen met moeilijke of stressvolle omstandigheden. Zij organiseren gratis informatieve bijeenkomsten met andere ouders en bieden een luisterend oor, al dan niet in een individueel gesprek. Indien nodig gaan ze samen met jou op zoek naar gepaste hulp of dienstverlening. Ook met al je vragen rond zwangerschap, opvoeding, administratie... kan je bij hen terecht.

Tel.: 089 36 79 40

E-mail: info@campuso3.be

Website: www.campuso3.be

Ruilwinkel het Wisselke

Iedereen met baby's en peuters tot drie jaar kan terecht in het Wisselke in Hasselt. Deze ruilwinkel biedt kledij (tot maat 110), speelgoed, verzorgingsmateriaal, slaappullen, vervoersmiddelen en zwangerschapskledij aan. Betalen doe je met stempels die je verdient door zelf kinderspullen binnen te brengen. Te klein geworden babykleertjes kan je zo ruilen voor een maatje groter.

Tel.: 011 37 79 72

E-mail: hetwisselke@hasselt.be

Website: www.hasselt.be/ruilwinkel



11 Extra infomomenten

Borstvoedingsinfo

- Info gedurende 1 uur bij de lactatiekundige
- Best na 30 weken zwangerschap
- Max. 2 koppels
- Materniteit
- Contact:
Materniteit – 011 69 98 41

Rondleiding op de kraamafdeling

- Rond de zwangerschapsduur van 34 weken
- Infosessie over arbeid en bevalling, rondleiding op de verloskamer
- Contact:
Secretariaat gynaecologie – 011 69 98 45

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

materniteit (afdeling H1)
tel.: 011 69 98 41

secretariaat gynaecologie
tel.: 011 69 94 85

sociale dienst
tel.: 011 69 91 40

dienst facturatie
tel.: 011 69 92 22



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10
info@stzh.be • www.sint-trudo.be