





Inhoud

1. Welkom.....	3
2. Infoavond voor zwangeren	4
3. Ziekenhuisopname	5
4. Verblijf op de materniteit.....	6
5. Team van zorgverleners.....	8
6. De maaltijden.....	9
7. De verzorging	10
8. Je lichaam de eerste dagen na de bevalling.....	11
8.1. Bloedverlies	11
8.2. Naweëën.....	11
8.3. Knip of episiotomie	11
8.4. Stoelgang.....	12
8.5. Vochtophoping in de ledematen	12
8.6. Gewicht.....	12
8.7. Medicatie.....	12
8.8. Rust.....	13
8.9. Emoties.....	13
9. Ook je baby maakt een aanpassingsperiode door.....	14
9.1. Honger	14
9.2. Teruggeven van de voeding	14
9.3. Slaap.....	14
9.4. Hikken.....	14
9.5. Niezen.....	15
9.6. Oogjes.....	15
9.7. Geelzucht.....	15
9.8. Hielprik.....	15
10. Terug naar huis.....	16
11. Rechten en plichten.....	17
11.1. Kraamgeld.....	17
11.2. Erkenning en geboorteaangifte.....	17
11.3. Kinderbijslag	18
11.4. Geboortepremie vanuit de mutualiteit.....	18
12. Kraamzorg	19
12.1. Vroedvrouw.....	19
12.2. Kraamhulp.....	19
13. Huishoudhulp met dienstencheques	21
14. Nuttige informatie.....	22
14.1 Expertisecentrum Kraamzorg Limburg.....	22
14.2. Borstvoedingsgroepen.....	22
14.3. Kind en Gezin	22
14.4. Kinderopvang.....	23
15. Vragen	24



1. Welkom

...toekomstige ouders. Van harte gefeliciteerd met jullie zwangerschap!

Vermoedelijk kom je binnenkort naar onze kraamafdeling om te bevallen. Om je verblijf zo vlot en aangenaam mogelijk te laten verlopen hebben we getracht in deze brochure heel wat praktische tips en wetenswaardigheden te bundelen over de zorg voor jezelf en je baby.

Het succes van een bevalling hangt voor een groot deel af van je eigen vermogen om de dingen te nemen zoals ze op je afkomen. Respecteer het natuurlijke van je zwangerschap en neem de ongemakken van de laatste weken erbij, in het voordeel van je baby. Je baby heeft recht op 40 weken zwangerschap.

Ongetwijfeld is deze brochure niet compleet. Indien je bijkomende vragen hebt, aarzel niet om contact te nemen met het team van de materniteit.

Het kan nuttig zijn dit boekje mee te brengen bij opname, aangezien deze informatie praktische richtlijnen bevat.

De algemene onthaalbrochure van ons ziekenhuis kan je terugvinden op www.azvesalius.be



2. Infoavond voor zwangeren

Wij nodigen jou en je partner graag uit op de **informatieavond** die maandelijks plaatsvindt in het AZ Vesalius.

De infoavonden worden georganiseerd door de vroedvrouwen van de materniteit in samenwerking met Kind en Gezin. Ook is er de anesthesist aanwezig die je een antwoord kan geven op eventuele vragen rond pijnbestrijding.

De infoavond heeft tot doel je zo goed mogelijk te informeren over de zwangerschap en de bevalling. Hoe meer inzicht en ondersteuning je tijdens de zwangerschap krijgt, hoe beter je het geboorteproces zal doormaken en ervaren. Deze avond biedt ook de gelegenheid om kennis te maken met andere ouders in spe.

Voor verdere informatie willen we je graag verwijzen naar je gynaecoloog. Je gynaecoloog beschikt over de folder: 'Infoavond voor zwangeren'.



3. Ziekenhuisopname

Aanmelden

- voor een bevalling meld je je aan bij de inschrijvingsbalie in de inkomhal (hoofdingang) van het ziekenhuis (Hazelereik) of via de dienst spoedgevallen, gelegen achter het ziekenhuis (ingang via de Baverstraat).
- vanaf 22u00: altijd via spoedgevallen.
- in dringende gevallen of bij onzekerheid: ga direct naar de materniteit.

Je baby schrijf je na de bevalling zelf in bij de inschrijvingsbalie (inkomhal).

Welke documenten heb je nodig?

Identiteitskaart, bloedgroepkaart, SIS-kaart, eventueel belangrijke persoonlijke gegevens. Bezorg de verwijsbrief van je gynaecoloog aan de vroedvrouw.

Verzekeringsdocumenten: het ziekenhuis heeft een akkoord met de meeste privé-verzekeraars. Je dient de inschrijvingen in te lichten over je verzekeraar.

Je kamervoorkeur wordt, in de mate van het mogelijke, gerespecteerd. Voor je verblijf heb je de keuze:

- zaal = tweepersoonskamer (geen supplement)
- privé-kamer
- luxekamer (mogelijkheid tot overnachting voor de partner)

Voor een privé of luxekamer mag de arts een supplement op het ereloon aanrekenen.



4. Verblijf op de materniteit

De onthaalbediende verwijst of begeleidt je naar de materniteit (blok A, tweede verdieping).

De vroedvrouw zal je begeleiden tijdens de arbeid en de bevalling. Zij neemt bij opname contact op met de gynaecoloog. Belangrijk is dat je je verwachtingen omtrent de bevalling en geboorte kenbaar maakt. In regel mag slechts één persoon jou vergezellen in het verloskwartier. Uitzonderingen zijn op voorhand bespreekbaar met je gynaecoloog.

Om jezelf en je partner te ontspannen zijn er verschillende keuzemogelijkheden binnen ons verloskwartier: bad/douche, bal, klimrek, massage, aanleren van relaxatietechnieken en verschillende houdingen.

Indien je graag muziek beluistert, breng gerust CD's mee voor het verloskwartier. Vergeet je fototoestel of camera niet.

Het is praktisch een handbagage mee te brengen, speciaal voorzien voor het verloskwartier en voor de materniteit.



Wat breng je mee naar het verloskwartier?

Voor mama:

- 2 T-shirts of nachtkleedjes (voldoende breed, liefst met korte mouwen)
- toiletbenodigdheden
- 2 handdoeken en washandjes
- eventueel een beha, kamerjas
- pantoffels.

Voor de baby:

- 1 hemdje of body
- 1 warme pyjama / kruippakje
- 1 handdoek en washandje
- zachte doek of badhanddoek
- babymutsje.

Ongeveer een uur na de bevalling verlaat je het verloskwartier en word je naar je kamer gebracht op de materniteit. Zorg ervoor dat jullie de eerste uren na de geboorte samen kunnen genieten van jullie baby. Je baby kan zich daardoor rustig aanpassen aan zijn nieuwe omgeving. Stel gerust het bezoek even uit.

Als je baby te vroeg geboren wordt of extra observatie nodig heeft, wordt je baby op de neonatologie (N*) opgenomen. Je krijgt hierover een brochure met aangepaste informatie.

Wat breng je mee naar de materniteit?

Voor mama:

- nachtkleedjes (indien je borstvoeding geeft liefst sluiting vooraan)
- beha's (eventueel borstvoedingsbeha's)
- voldoende ondergoed
- toiletbenodigdheden
- handdoeken en washandjes
- kamerjas
- eventueel een lijst van je thuismedicatie en een kleine voorraad hiervan
- deze informatiebrochure.

Voor de baby:

- voldoende katoenen hemdjes of body's
- voldoende pyjama's of kruippakjes
- eventueel sokjes
- eventueel handschoentjes (katoen)
- handdoeken en washandjes
- 1 borsteltje of kam
- voldoende slabbetjes
- luiers, voor je vertrek naar huis (voor je verblijf op de materniteit zijn er luiers beschikbaar).



5. Team van zorgverleners

Op de materniteit zijn er verschillende zorgverleners die mee instaan voor jouw welzijn en dat van je baby:

- de gynaecoloog komt je regelmatig opzoeken.
- de kinderarts onderzoekt je baby na de geboorte en vóór je vertrekt uit het ziekenhuis. Als je tijdens je zwangerschap al een voorkeur hebt voor de kinderarts van je baby, mag je dit meedelen. Wij houden in de mate van het mogelijke rekening met je keuze.
- de hoofdvroedvrouw komt bij je langs. Zij is verantwoordelijk voor de organisatie.
- de vroedvrouwen staan in voor de dagelijkse zorgen en garanderen de continuïteit.
- de kinesist kan, in overleg met de gynaecoloog, langskomen voor de postnatale oefeningen. Prenatale oefeningen kan je op voorhand volgen onder begeleiding van een kinesist. Maak hiervoor telefonisch een afspraak, de contactgegevens vind je op de achterzijde van deze brochure.
- indien je wenst kan je beroep doen op de sociaal werker van de dienst patiëntenbegeleiding, de psycholoog, de pastorale dienst... Zij kunnen je ondersteuning bieden bij psychosociale, administratieve of praktische vragen.
- tijdens je verblijf krijg je bezoek van de regioverpleegkundige van Kind en Gezin. Zij geeft je uitleg over de diensten van deze organisatie en regelt de verdere afspraken.



6. De maaltijden

Mama:

Ontbijt: tussen 08u00 en 08u30

Middagmaal: tussen 12u00 en 12u30

Avondmaal: tussen 17u00 en 17u30

Indien je een bepaald dieet dient te volgen, meld je dit best bij opname aan de materniteit.

Baby:

Deel je keuze voor borstvoeding of kunstvoeding mee. Dan krijg je hierover een brochure met uitgebreide informatie.

Partner:

Je kan een maaltijd bestellen met bonnetjes die op werkdagen te verkrijgen zijn aan de kassa (beperkte openingsuren! Tel 7051) in de inkomhal. Het ingevulde bonnetje dien je vóór 9u00 af te geven aan de verpleging. Je kan voor maaltijden eventueel ook terecht in de cafetaria (-1) van het ziekenhuis.



7. De verzorging

Mama:

Op de dag van je bevalling mag je reeds zelfstandig, eventueel onder begeleiding, een douche nemen. Bij een keizersnede word je de eerste dag in bed gewassen door de vroedvrouw. Nadien is douchen mogelijk.

Dagelijks controleren de vroedvrouwen de verschillende parameters zoals temperatuur, stand van de baarmoeder, bloedverlies en eventueel bloeddruk om het verloop van je herstel te volgen.

Op iedere kamer is er op het toilet een spoelsysteem ter beschikking. Je krijgt hierbij de nodige uitleg.

Baby:

Tijdens de verzorging krijg je zoveel mogelijk informatie zodat je bij het ontslag goed voorbereid bent om je baby zelfstandig te verzorgen. Eerst wordt je getoond hoe je je baby kan wassen. Nadien mag je dit onder begeleiding zelf proberen.

De vroedvrouw zorgt voor de nodige observaties en biedt hulp bij het wegen en de navelverzorging van je baby.



8. Je lichaam de eerste dagen na de bevalling

8.1. Bloedverlies

De eerste dagen na de bevalling heb je bloedverlies. Dit vermindert naarmate de kraamtijd vordert, waarbij ook de kleur verandert.

Wat is abnormaal?

Plots terug beginnen bloeden met klonters.

Het verlies krijgt een scherpe, indringende, slecht riekende geur in plaats van een fletse bloedgeur.

8.2. Naweeën

Het inkrimpen van de baarmoeder tot normale grootte noemen we de naweeën.

De baarmoeder zit onmiddellijk na de geboorte ongeveer op navelhoogte en zal in de loop van de kraamtijd terug inkrimpen. De vroedvrouw controleert dagelijks de stand van de baarmoeder.

Bij een eerste kindje heb je mogelijk niet zoveel naweeën. Bij een tweede en volgende bevalling kan je hier enkele dagen enige hinder van ondervinden.

8.3. Knip of episiotomie

De knip of episiotomie wordt indien nodig gedaan om het geboortekanaal te vergroten en/of inscheuren te vermijden tijdens de bevalling.

Hoe gebeurt de verzorging?

De episiotomie wordt dagelijks nagekeken door de vroedvrouw. Zij staat ook in voor de controle op genezing, zwelling of ontsteking. Dit kan eveneens gebeuren door de vroedvrouw aan huis.

Naargelang het soort hechtingsdraad dat de gynaecoloog gebruikt, moeten de hechtingen al dan niet worden verwijderd. Zo nodig, gebeurt het verwijderen de vierde of vijfde dag na de bevalling.

Het is normaal dat de huid rond de wonde gevoelloos aanvoelt na het verwijderen van de hechtingen. Dit kan twee tot zes maanden duren.

Normale pijn = bij zitten, hoesten, niezen, lachen, opstaan...

Abnormale pijn = continue, kloppende, brandende pijn...



Hoe kan je pijn verzachten?

Je kan de pijn verzachten door veel te spoelen met koud of lauw water na elk toiletgebruik, met pijnmedicatie of door het lokaal aanbrengen van verdovende spray, zalf of ijs.

Ook als je niet geknipt bent, kunnen er inwendige scheurtjes zijn ontstaan. Die kunnen de eerste dagen voor hinder zorgen bij het plassen. Ook hier biedt het spoelsysteem veel verlichting.

8.4. Stoelgang

Het is mogelijk dat je de eerste dagen na de bevalling geen stoelgang maakt. Zorg voor voldoende vezelrijke voeding met donker brood, fruit en voldoende vocht. Neem ook voldoende tijd om naar het toilet te gaan.

8.5. Vochtophoging in de ledematen

De laatste maanden van de zwangerschap kan je, onder invloed van hormonen, wat vocht vasthouden in je lichaam, voornamelijk in de benen en de handen.

Dit kan ook na de bevalling voor ongemakken zorgen. Het lost zich normaal vanzelf op in de eerstvolgende dagen of weken. Hulpmiddelen hierbij kunnen zijn: hoogstand van het voeteinde van het bed, wisseldouche met koud en warm water.

8.6. Gewicht

Na de geboorte van je baby, word je geconfronteerd met je veranderende lichaam. Gun je lichaam de tijd om weer zijn vroegere figuur terug te krijgen. Je start beter geen vermageringsdieet vlak na de bevalling en zolang je borstvoeding geeft. Je lichaam heeft gezonde voeding nodig om op krachten te komen.

De tijd die het lichaam nodig heeft om weer zijn vroegere figuur terug te krijgen, hangt af van volgende factoren:

- overgewicht opgebouwd tijdens de zwangerschap
- hoeveelheid beweging
- kraamgymnastiek
- eetgewoonten: regelmaat, matigheid en variatie
- borstvoeding helpt je om het snelst je figuur terug in vorm te krijgen.

8.7. Medicatie

Het voorschrijven van medicatie na de bevalling blijft meestal beperkt tot vitamines en ijzerpreparaten om aan te sterken.

Indien nodig wordt medicatie gegeven:

- tegen pijn
- om de melkproductie af te remmen ingeval men geen borstvoeding geeft (= lactatieremmers)



- stimuleren van de stoelgangproductie (= laxerende preparaten)
- andere.

8.8. Rust

Zwangerschap, arbeid en bevallen vergen heel wat van je krachten. Je lichaam ondergaat daarbij hormonale veranderingen. Na de bevalling ondergaat zelfs je leven een totale verandering door de komst van je baby die dag en nacht voeding en zorgen nodig heeft.

Slaap mee met je baby, wanneer je dit ook maar enigszins kunt. Hou 's nachts je baby best bij je op de kamer. Als je een moeilijke dag achter de rug hebt of je baby heeft een slechte nacht, aarzel dan niet om hulp te vragen aan de vroedvrouw in het ziekenhuis.

Probeer voldoende rust te nemen en zorg tijdig voor een goede organisatie thuis. Durf hulp te vragen.

8.9. Emoties

De komst van jouw baby verandert op ingrijpende wijze je gezinsleven. Enkele dagen na de bevalling kan je last krijgen van 'baby blues' of een huil dag. Je ziet het niet meer zitten, het lijkt alsof je het allemaal niet meer aan kan. Je huilt en je weet gewoon niet waarom. Dit is volkomen normaal. Laat je emoties de vrije loop, het hoort er gewoon bij.

Deze huilbuien duren meestal niet langer dan een week en verdwijnen doorgaans zonder behandeling. Het is een normale reactie die de meeste vrouwen doormaken. Leer dingen te relativiseren en geef jezelf de tijd om alle emoties en veranderingen een plaats te geven.

Blijf vooral niet alleen zitten met je gevoelens, maar spreek erover met je partner, arts of vroedvrouw...

Je mag niet vergeten dat elk kind uniek is en zich op een eigen manier gedraagt wat betreft eten en het aannemen van een eigen voedingsritme, al dan niet huilen tussendoor, slaapgewoonte, etc.

Onze vroedvrouwen en artsen zijn bereid om je te helpen bij vragen en je te begeleiden bij elke zorg.



9. Ook je baby maakt een aanpassingsperiode door

9.1. Honger

Het aantal voedingen dat een baby per dag kan vragen varieert heel sterk. Je baby kan de eerste 24u last hebben van slijmpjes die tijdens de geboorte werden ingeslikt. Overgeven, kokhalzen, weinig zuigbehoefte en niet willen drinken kunnen hiervan een normaal gevolg zijn. Deze verschijnselen verdwijnen geleidelijk in de loop van de volgende dagen.

9.2. Teruggeven na de voeding

Soms is de sluitspier van de maag naar de slokdarm nog te zwak om volledig te sluiten. Hierdoor loopt er voeding vanuit de maag terug tot het mondje, het is niet echt overgeven. Dit komt voor bij 30 à 40% van de zuigelingen en is dus als fysiologisch te beschouwen. In meer zeldzame gevallen heeft de baby er echt last van als er zure maaginhoud terugloopt naar de slokdarm. Dit is 'reflux' en kan behandeld worden.

9.3. Slaap

De eerste dagen is het slaappatroon van je baby onregelmatig. Sommige baby's vallen onmiddellijk in slaap na of zelfs tijdens het zuigen. Anderen liggen langer wakker alvorens ze inslapen. Soms kan je baby ook even huilen. Het is niet altijd nodig om je baby dan op te pakken, geef je baby rustig de tijd om in te slapen. Indien je baby langer dan een kwartier ontevreden blijft na de voeding, kan het zijn dat er geboerd moet worden.

Sommige baby's zijn onrustig rond de vierde levensdag. Er kunnen krampjes ontstaan na de voeding. Je baby probeert dan in te slapen maar wordt voortdurend huilend wakker. Ook krachtig trappelen met de beentjes en steeds willen zuigen is typisch in deze fase.

Deze tips kunnen helpen om dit moeilijke moment wat te verlichten voor je baby: leg je kindje met zijn buik tegen je eigen lichaam aan. Je kan ook het buikje masseren of de beentjes heel zachtjes tegen het buikje aandrukken.

Bij ontslag ontvang je van de kinderartsen **informatie over een veilige slaaphouding en preventie rond wiegendood**. Dit blad bevat tips over slapen op de rug, gezichtje vrijhouden, niet roken, ideale temperatuur, waakzaamheid... **Lees dit aandachtig!**

9.4. Hikken

Hikken is een heel normaal verschijnsel dat voornamelijk voorkomt bij baby's die gulzig drinken. Het is niet echt nodig om je baby rechtop te houden tot het voorbij is. Het gaat meestal vanzelf over.



9.5. Niezen

Niezen is een fysiologische prikkeling die optreedt door licht, droge lucht, wat slijmpjes of melk. Wanneer echter bij het niezen groene of gele neusslijmpjes worden afgescheiden, meld dit dan aan de vroedvrouw of de kinderarts.

9.6. Oogjes

Preventief worden de oogjes onmiddellijk na de geboorte ingedruppeld met oogdruppels. Afscheiding uit de oogjes kan verzorgd worden met boorwater.

9.7. Geelzucht

In de loop van de eerste dagen kan je baby geleidelijk aan een 'mooie' (gele) kleur krijgen. Dit is een normaal verschijnsel.

De gele kleur is het gevolg van een fysiologisch afbraakproces in het bloed, aangezien de lever en de nieren nog niet rijp genoeg zijn om zelfstandig hun reinigende functie uit te oefenen. De kleur is afkomstig van de gele afbraakstof 'bilirubine' die zich dan opstapelt onder de huid en ook zichtbaar is in het wit van de oogjes.

Je kindje wordt dagelijks geobserveerd. Indien de geelzucht te uitgesproken wordt kan een bloedafname mogelijk zijn om de waarde van de bilirubine te bepalen.

Bij een te hoge bilirubinewaarde wordt je baby in het 'bilibedje' gelegd. Het bedje met een lamp die blauw licht afgeeft wordt bij jou op de kamer geplaatst. Je baby krijgt hiervoor een speciaal pakje aan. Eén dag op het bilibedje kan al voldoende zijn, soms zijn meerdere dagen nodig.

9.8. Hielprik

Het onderzoek om mogelijke metabole afwijkingen (stofwisselingsziekten) op te sporen wordt systematisch gedaan. Je ontvangt hierover een informatiefolder.

Je baby krijgt tussen de derde en de vijfde dag na de geboorte een 'hielprik', op de materniteit of door de vroedvrouw aan huis. Bij vroegtijdig ontslag wordt de bloednamekaart mee naar huis gegeven.

De hielprik is een klein prikje in het hielkje om wat bloed te laten druppelen op een absorberende kaart. Deze kaart wordt opgestuurd voor onderzoek naar het Provinciaal Centrum voor Opsporing van Metabole aandoeningen te Wilrijk.

Enkel bij afwijkende resultaten worden de ouders op de hoogte gebracht. Bij een vroegtijdige opsporing is een adequate behandeling mogelijk. Dit komt zelden voor.



10. Terug naar huis

Het ontslag gebeurt steeds in samenspraak met je gynaecoloog en je kinderarts.

De wetgever bepaalt dat de hospitalisatieduur na een bevalling beperkt blijft:

- na een gewone bevalling en een normaal postnataal verloop ben je een viertal dagen bij ons te gast.
- na een keizersnede is je verblijf meestal zes ligdagen.
- uiteraard bestaat ook de mogelijkheid om poliklinisch te bevallen. Je verblijft minimum enkele uren tot een dag op de materniteit.

Tijdens de herstelperiode kan je vermoeid en emotioneel gevoeliger zijn. Voldoende rust en begrip van je partner en omgeving zijn van belang.

Iedere kraamvrouw heeft recht op kraamzorg, of je nu thuis of in het ziekenhuis bevalt.

Kraamzorg kan ingedeeld worden in kraamhulp (verzorgende hulp door gezinszorg) en medisch-verpleegkundige hulp (door huisarts en/of vroedvrouw).

In hoofdstuk 12 vind je een overzicht van verschillende instanties die je thuis kunnen bijstaan.



11. Rechten en plichten

11.1. Kraamgeld

Het kraamgeld wordt uitbetaald bij de geboorte van elk kind dat recht geeft op kinderbijslag. Het bedrag varieert volgens de rang van het kind en is aangepast aan de index. De uitbetaling kan ten vroegste twee maanden voor de vermoedelijke bevallingsdatum gebeuren.

In principe gebeurt de aanvraag door de vader. Indien hij niet tot het gezin behoort, kan dit gebeuren door de moeder of een andere werknemer in het gezin.

Je kan een aanvraag doen vanaf de zesde maand van de zwangerschap tot na de geboorte, ook bij een doodgeboorte of een vroeggeboorte (na tenminste 180 dagen).

Bij de aanvraag voor de geboorte voeg je een medisch attest met de vermoedelijke bevallingsdatum. Dien je de aanvraag in na de geboorte, voeg er dan het geboortecertificaat bij dat je ontvangt bij de geboorteaangifte van je baby.

Het aanvraagformulier is te verkrijgen bij je werkgever of bij het kinderbijslagfonds waarbij de werkgever (of laatste werkgever) van de rechthebbende (meestal de vader) is aangesloten (www.rkw.be). Zelfstandigen kunnen het kraamgeld aanvragen bij hun sociale verzekeringsfonds (www.rsvz.be). Ambtenaren richten zich best tot hun personeelsdienst.

Indien men in geen enkele Belgische, buitenlandse of internationale regeling kinderbijslag kan krijgen, kan je (binnen 90 dagen na geboorte) een aanvraag om gewaarborgde gezinsbijslag indienen bij de Rijksdienst voor Kinderbijslag voor Werknemers. Het moet gaan om kinderen die ten laste zijn van iemand die in België woont en wiens bestaansmiddelen een bepaald bedrag niet overschrijden.

Voor informatie kan je terecht op het nummer 02 528 60 11 of via de website van de Federale overheidsdienst Sociale zekerheid (www.socialsecurity.fgov.be).

11.2. Erkenning en geboorteaangifte

Indien je niet gehuwd bent maar je baby toch wenst te erkennen als kind van de vader, raden we je aan dit vooraf samen in orde te brengen op de burgerlijke stand van je woonplaats. Dit is meestal mogelijk vanaf de zesde zwangerschapsmaand. Is de erkenning nog niet in orde voor de geboorte, dienen beide partners de aangifte te doen.

Indien jullie in het buitenland wonen dienen jullie eerst contact te nemen met de burgerlijke stand vooraleer de aangifte te doen.



De geboorte moet door de vader en/of moeder binnen de 15 kalenderdagen na de bevalling worden aangegeven bij de dienst burgerlijke stand te Tongeren. In deze termijn zijn de zaterdagen, de zondagen en de wettelijke feestdagen inbegrepen. De aangifte is verplicht vanaf een zwangerschapsduur van 180 dagen.

Waar?

Administratief Centrum Praetorium (1^e verdieping), Maastrichterstraat 10, 3700 Tongeren, 012 39 02 13.

Welke documenten zijn er nodig?

- Geboorteverklaring (model 1), afgeleverd via materniteit
- Identiteitskaart of verblijfkaart van de moeder
- Identiteitskaart van de aangever
- Huwelijksboekje of akte indien je gehuwd bent
- Akte van erkenning indien je hiervan in bezit bent.

Bij de aangifte krijg je, naast een aantal afschriften van de geboorteakte, drie specifieke documenten mee: één is bestemd voor de aanvraag van de kinderbijslag, één voor de aangifte bij je ziekenfonds en één voor de verplichte inenting polyomyelitis (dit formulier dien je te bewaren in het boekje van Kind & Gezin).

De dienst burgerlijke stand brengt de aangifte ter kennis van het gemeentebestuur van je woonplaats. Een tijdje later ontvang je een uitnodiging om de identiteitspapieren van je kindje af te halen.

11.3. Kinderbijslag

De kinderbijslag omvat een maandelijks geïndexeerd basisbedrag, dat later aangevuld wordt met een leeftijdsbijslag. Er bestaat voor kinderen met een handicap een verhoogde kinderbijslag.

De aanvraag voor kinderbijslag moet je indienen bij de kas waarbij je het kraamgeld hebt aangevraagd. Voeg bij de aanvraag een kopie van de geboorteakte.

11.4. Geboortepremie mutualiteit

In het kader van de aanvullende ziekteverzekering, is het best mogelijk dat je recht hebt op een premie of een geschenk. Informeer hiervoor bij je ziekenfonds. Voeg hierbij een kopie van de geboorteakte.



12. Kraamzorg

12.1. Vroedvrouw

De vroedvrouw kan ontzettend veel voor je betekenen in deze bijzondere fase van je leven. Je kan ook reeds vroeg in de zwangerschap beroep doen op de zorgzame diensten van de vroedvrouw. Zij is zowel bevoegd voor een prenatale medische begeleiding tijdens de zwangerschap als voor de postnatale zorgen van de moeder en haar pasgeborene(n). Ze is een bron van informatie omtrent keuzes als: plaats van de bevalling, verloop van de arbeid, babyverzorging, borstvoeding...

Vroedvrouwen kunnen op zelfstandige basis, maar ook in dienstverband werken. Hun prestaties worden terugbetaald door de ziekteverzekering. Kilometervergoeding kan aangerekend worden.

Vroedvrouwen in de thuiszorg	Zelfstandige vroedvrouwen
089 36 00 85	03 218 89 67
089 30 08 80	Gouden gids: rubriek 976
www.witgelekruis.be	www.vlov.be – www.nvkvv.be

Deze items komen ook aan bod tijdens de 'infoavond voor zwangeren'.

12.2. Kraamhulp

De kraamverzorgende ondersteunt jou en je gezin wanneer je thuis bent. Zij helpt je bij de verzorging en de voeding van je baby en besteedt ook aandacht aan de andere kinderen in het gezin. Het licht huishoudelijke werk kan ook door haar worden overgenomen, zodat je op een rustig tempo kan wennen aan het nieuwe gezinsleven en kan genieten van de tijd die je hebt met je baby.

Het tarief wordt bepaald per uur en is berekend op basis van het gezinsinkomen. Sommige mutualiteiten en hospitalisatieverzekeringen voorzien een tussenkomst in de kosten voor kraamhulp.

Onafhankelijk van je woonplaats kan je voor kraamhulp terecht bij de organisaties voor gezinszorg die een afdeling kraamzorg hebben. Je kan de hulp best aanvragen als je 20 à 25 weken zwanger bent.

Ook wanneer de zwangerschap moeilijk verloopt kan je beroep doen op kraamhulp. Dit is dan prenatale hulp in het huishouden en de zorg voor de andere kinderen. Hiervoor is een medisch attest van je arts nodig.



<p>Kraamzorg 'Volle Maan' Familiehulp</p>  <p>011 45 69 50 089 62 91 40 078 15 00 45 (www.familiehulp.be)</p>	<p>Kraamzorg 'Limburg' Landelijke Thuiszorg</p>  <p>089 32 80 65 070 22 88 78 (www.landelijkethuiszorg.be)</p>	<p>Kraamzorg 'Amerijtje' Solidariteit voor het gezin</p>  <p>012 26 34 91 070 23 30 28 (www.solidariteit.be)</p>
---	--	---



13. Huishoudhulp met dienstencheques

Dienstencheques

Indien je na het beëindigen van de kraamhulp nog verder hulp in het huishouden wenst, kan dit via het systeem van de dienstencheques. Je kan hulp aanvragen voor het onderhoud van je woning, was en strijk, kleine verstelwerkjes en andere...

De waarde van één dienstencheque is vastgesteld per uur dienstverlening en is gedeeltelijk fiscaal aftrekbaar.

Voor meer informatie over het systeem, de prijs en het overzicht van de erkende ondernemingen kan je terecht op (www.dienstencheques-rva.be), (www.sodexho.be) of op 02 547 54 95.

Zelfstandigen

Als *zelfstandige* zwangere kan je eventueel een aantal gratis cheques bekomen via je sociaal verzekeringsfonds. Je moet echter wel voldoen aan enkele voorwaarden. De cheques kan je aanvragen vanaf de zesde maand van je zwangerschap tot zes weken na de bevalling. Meer informatie vind je op (www.rva.be).



14. Nuttige informatie

14.1. Expertisecentrum Kraamzorg Limburg

Bij het Expertisecentrum Kraamzorg kan iedereen terecht voor informatie omtrent de zwangerschap, de bevalling, de kraamperiode en het mogelijke zorgaanbod nadien. Het richt zich zowel tot de zwangeren als tot de pasbevallen ouder(s), hun omgeving en andere geïnteresseerden. Zij organiseren pre- en postnatale cursussen en beschikken over een kraamwinkel voor het huren of aankopen van materiaal.

EKLimburg Kastanjewal 58, 3700 Tongeren
Koningin Astridlaan 32, 3500 Hasselt
070 22 23 54
(www.zwangerenbevallen.be)

14.2. Borstvoedingsgroepen

Met vragen in verband met de borstvoeding, kan je voor informatie terecht bij onderstaande organisaties.

La Leche League Vlaanderen (LLL) 015 55 79 43 (www.lalecheleague.be)	Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding vzw (VBBB) 03 281 73 13 (www.vbbb.be)	Vzw Borstvoeding 051 77 18 03 (www.vzwborstvoeding.be)
--	---	---

14.3. Kind&Gezin

Kind en Gezin biedt een ruime waaier van gratis diensten voor aanstaande ouders en ouders van jonge kinderen. Kind en Gezin heeft drie kernopdrachten. Door het aanbieden van preventieve diensten die te maken hebben met voeding, verzorging, ontwikkeling en opvoeding, gezondheid en een veilige leefwereld biedt Kind en Gezin gezinsondersteuning. Tijdens de consultaties wordt je kindje preventief onderzocht en krijgt het de nodige vaccinaties. Je kan van deze dienstverlening gebruik maken tot je kindje drie jaar is. Verder speelt Kind en Gezin een rol bij adoptie en bij de begeleiding en opvang van kinderen in een specifieke situatie. Zij beschikken ook over een bibliotheek.

Voor meer informatie kan je terecht op (www.kindengezin.be) of via Kind en Gezin op 078 150 100, elke werkdag bereikbaar van 08u tot 20u.



14.4. Kinderopvang

Opvang kiezen is heel persoonlijk. Elke opvangmogelijkheid legt zijn eigen accenten. Gezien de wachtlijsten willen wij je adviseren om tijdig contact te nemen. Bezoek en vergelijk de verschillende mogelijkheden.

Voor informatie over de fiscale aftrek van de opvangkosten kan je terecht op (www.minfin.fgov.be) of via de Federale overheidsdienst Financiën 02 572 57 57.

Zoek je naar kinderopvang in je buurt?

Kind en Gezin organiseert zelf geen opvang, maar controleert, ondersteunt en stimuleert de kinderopvang. Je kan er terecht voor informatie en advies. Concrete opvangadressen vind je op (www.kinderopvang.be) of op 078 150 100.

Voor informatie kan je contact opnemen met het LOK (Lokaal Overleg Kinderopvang) van je gemeente. Je kan ook gegevens bekomen in de gouden gids, onder de rubriek 7285 kinderopvangsdiensten en kinderdagverblijven.

De Gezinsbond heeft een uitgebreid net van plaatselijke kinderopvangsdiensten. Voor meer informatie kan je terecht bij de centrale kinderopvangsdienst van de Bond via (www.gezinsbond.be) of op 02 507 89 66.

Zoek je oppas voor je zieke kindje?

Als je omwille van plotse ziekte niet terecht kan bij je opvanggezin, kinderdagverblijf, school of door werkomstandigheden niet voor de opvang kan instaan, kan je beroep doen op de thuisoppasdiensten voor één of meerdere dagen. Zij sturen een geschikte persoon die tijdens de aangevraagde dag en uren op je zieke kindje zal passen.

Ziekenfondsen, OCMW's en gemeenten kunnen thuisopvang bieden. Je neemt best contact op en vraagt naar hun voorwaarden.



15. Vragen?

Hopelijk heb je na het lezen van deze brochure een antwoord gekregen op je vragen.

Voor meer informatie staan wij graag ter beschikking. We wensen je alvast een prettig verblijf, een vlotte bevalling en veel vreugde met de komst van je baby.

Namens het team van de materniteit

(versie 2008.4)

Artsen Gynaecologie & Verloskunde

Dr. P. Bex, Dr. M. Henskens, Dr. J.A. Lacocque, Dr. N. Minten, Dr. P. Viaene

Kinderartsen Pediatrie

Dr. P. Bollen, Dr. M.L. Gielen, Dr. R. Snoeys: 012 23 80 71 – Dr. M. Meyers: 089 51 17 26

Dienst Materniteit 012 39 62 30 - **Hoofdvroedvrouw:** M.L. Rouffa: 012 39 62 29

Kinesisten 012 39 79 50

Dienst patiëntenbegeleiding: W. Van Samang: 012 39 66 25

SPOEDGEVALLEN: 012 39 68 21



Hazelereik 51, 3700 Tongeren, 012 39 61 11, www.azvesalius.be