

Wegwijs tijdens de zwangerschap, bevalling en kraamperiode



INFORMATIEBROCHURE VOOR AANSTAANDE OUDERS

INHOUD

1. INLEIDING.....	4
2. INFOAVOND en PRENATALE CONSULTATIE.....	4
3. ZIEKENHUISOPNAME.....	5
4. HOSPITALISATIEVERZEKERING- DAGVERGOEDING.....	6
5. VERBLIJF OP MATERNITEIT.....	7
6. TEAM VAN ZORGVERLENERS.....	10
7. DE MAALTIJDEN.....	11
8. DE VERZORGING.....	12
9. JE LICHAAM DE EERSTE DAGEN NA DE BEVALLING.....	12
10. OOK JE BABY MAAKT EEN AANPASSINGSPERIODE DOOR.....	16
11. TERUG NAAR HUIS.....	19
12. DE WET OP DE MOEDERSCHAPSBESCHERMING.....	20
13. BIJKOMENDE RECHTEN.....	26
14. AFSTAMMING EN GEBORTEAANGIFTE.....	28
15. FINANCIËLE TUSSENKOMSTEN.....	30
16. HULP AAN HUIS.....	31
17. NUTTIGE INFORMATIE.....	35
18. NOG VRAGEN?.....	38
19. BIJLAGE: CHECKLIST.....	39
20. CONTACT.....	42

1. INLEIDING

Welkom op de dienst Materniteit, toekomstige ouders. Van harte gefeliciteerd met jullie zwangerschap!

Binnenkort kom je naar onze kraamafdeling om te bevallen. Om je verblijf zo vlot en aangenaam mogelijk te laten verlopen, ontvang je deze brochure met heel wat praktische tips en wetenswaardigheden over de zorg voor jezelf en je pasgeboren baby. Het team van de Materniteit staat klaar om antwoord te geven op verdere vragen.

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.

Tip: Het kan nuttig zijn dit boekje met praktische richtlijnen mee te brengen bij opname.

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

2. INFOAVOND EN PRENATALE CONSULTATIE

Wij nodigen jou en je partner graag uit op de **informatieavond** in az Vesalius. Deze infoavonden vinden plaats op de 3e maandag van elke maand, van 19.00 tot 22.00 uur. Om 18.45 uur komen we samen in de centrale inkomhal. Deze infoavonden worden georganiseerd door de vroedvrouwen van de dienst materniteit van az Vesalius, dit komt aan bod:

- Arbeid en bevalling
- Rondleiding in de verloskamer
- Kind en Gezin
- Famifed (kinderbijslagfonds)

We willen jullie 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.

Indien mogelijk is een anesthesist aanwezig om antwoord te geven op vragen rond pijnbestrijding.

Deze avonden bieden natuurlijk ook de gelegenheid om kennis te maken met andere ouders in spe.

Prenatale consultatie door de vroedvrouw in az Vesalius.

Jouw gynaecoloog zal een afspraak meegeven rond de 28 ste week voor prenatale consultatie in het ziekenhuis.

De vroedvrouw controleert dan een aantal parameters en zal met jullie de ingevulde vragenlijst overlopen.

Zij zal tevens met jullie de verwachtingen rond arbeid en bevalling bespreken en jullie mogelijke vragen beantwoorden.

Voor verdere informatie verwijzen we jou naar je gynaecoloog.

3. ZIEKENHUISOPNAME

Aanmelden

- Overdag meld je je vóór de bevalling aan bij de inschrijvingsbalie in de inkomhal aan de hoofdingang van het ziekenhuis, campus Tongeren of via de dienst Spoedgevallen, gelegen achter het ziekenhuis, ingang via de Baverstraat.
- Vanaf 22.00 uur altijd via de dienst Spoedgevallen
- In dringende gevallen of bij onzekerheid: ga direct naar de dienst materniteit.

Je baby schrijf je na de bevalling in bij de inschrijvingsbalie.

Welke documenten heb je nodig?

- Identiteitskaart, bloedgroepkaart, eventueel belangrijke persoonlijke gegevens en de verwijsbrief van de gynaecoloog.
- Het ziekenhuis heeft een akkoord met de meeste privéverzekeraars. Je dient de medewerker aan de inschrijvingen in te lichten over je verzekeraar.
- Bezorg de verwijsbrief van je gynaecoloog aan de vroedvrouw.

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

- tweepersoonskamer
- privékamer
- luxekamer

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

4. HOSPITALISATIEVERZEKERING- DAGVERGOEDING

4.1 Hospitalisatieverzekering

Om gebruik te kunnen maken van een hospitalisatieverzekering voor de bevalling moet u deze enige tijd voor de zwangerschap hebben afgesloten. De meeste verzekeraars hanteren hiervoor dan ook een wachttijd.

Indien u een hospitalisatieverzekering heeft afgesloten gelieve dan uw ziekenhuisopname tijdig aan te geven bij uw verzekeraar.

We willen u erop wijzen dat de dekking van de hospitalisatieverzekering sterk kan verschillen tussen de diverse maatschappijen onderling. Zo komen sommige polissen bv. niet, of slechts beperkt tussen wanneer u wordt opgenomen op een éénpersoonskamer, luxekamer, ... Informeer u daarom grondig vóór de ziekenhuisopname.

Voor de terugbetaling van uw onkosten heeft de verzekeringsmaatschappij een aangifteformulier en / of uw ziekenhuisfactuur nodig. U kunt de factuur aan hen overmaken van zodra u ze ontvangt van het ziekenhuis.

Indien u een hospitalisatieverzekering heeft bij een maatschappij die een overeenkomst heeft met het ziekenhuis, dan wordt de factuur rechtstreeks overgemaakt wanneer u de dienst inschrijvingen hiervan geïnformeerd heeft.

Sommige maatschappijen staan toe om uw ongeboren kind al te verzekeren door een eenvoudige kennisgeving tijdens de zwangerschap. Hierdoor is uw baby onmiddellijk verzekerd na de geboorte. Op deze wijze vermijdt je een wachttijd voor je kind en een medische vragenlijst die aangeboren afwijkingen kan uitsluiten. Ook al is deze kans klein, toch adviseren wij om al

tijdens je zwangerschap hiervoor de nodige regelingen te treffen, indien je verzekeraar deze mogelijkheid aanbiedt.

Bij andere maatschappijen dien je onmiddellijk na de geboorte de aansluiting in orde te brengen.

4.2. Dagvergoeding

Sommige mensen beschikken over een aanvullende verzekering (ziekenfonds) die een forfaitaire dagvergoeding uitbetaalt bij een verblijf in het ziekenhuis.

Enkele verzekeraars vragen hiervoor een 'attest van ziekenhuisopname'.

Indien dit voor u het geval is, gebruik dan het attest dat is bijgevoegd bij uw ziekenhuisfactuur.

5. VERBLIJF OP MATERNITEIT

De onthaalbediende verwijst of begeleidt je naar de afdeling materniteit (blok B, 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 jouw verwachtingen omtrent de bevalling en geboorte kenbaar maakt. Slechts één persoon mag jou vergezellen in het verloskwartier. Uitzonderingen bespreek je liefst op voorhand met je gynaecoloog.

Om jezelf en je partner te ontspannen zijn er verschillende mogelijkheden in ons verloskwartier: bad/douche, bal, klimrek, massage, relaxatietechnieken en verschillende houdingen.

Als je graag muziek beluistert mag je die meebrengen voor het verloskwartier. Vergeet je fototoestel of camera niet.

Het is praktisch een handbagage mee te brengen, speciaal voorzien voor het verloskwartier en een andere voor 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
- sokken
- muziek en fototoestel
- ...



Voor je baby

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

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 de 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 en pantoffels
- eventueel een lijst van je thuismedicatie
- dit boekje

Voor je baby

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

6. 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 kinesitherapeut 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. Hij of zij kan je ondersteuning bieden bij psychosociale, administratieve of praktische vragen (hulp aan huis, opvoedingsondersteuning, erkenning van het kind en geboorteaangifte, moederschapsrust, borstvoedingsverlof, kraamgeld, kindergeld, enz.)
- Verder kan je ook gebruik maken van de psycholoog bijv. ingeval een moeizame hechting, relationele problemen, en dergelijke meer en van de pastorale medewerker, bijv. bij doodgeboorte
- tijdens je verblijf krijg je bezoek van de regioverpleegkundige van Kind & Gezin. Zij geeft je uitleg over de diensten van deze organisatie en regelt de verdere afspraken

7. DE MAALTIJDEN



Mama

Ontbijt:	tussen 08.00 u en 08.30 u
Middagmaal:	tussen 12.00 u en 12.30 u
Avondmaal:	tussen 17.00 u en 17.30 u

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

Baby

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

Partner

Je kan een maaltijd bestellen door een ingevuld bonnetje vóór 9.00 uur af te geven aan de verpleging. Deze bonnetjes kun je op werkdagen verkrijgen aan de kassa in de inkomhal (beperkte openingsuren). Je kan voor maaltijden eventueel ook terecht in de cafetaria van het ziekenhuis (op niveau -1).

8. DE VERZORGING

Mama

Op de dag van je bevalling mag je, 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.

9. JE LICHAAM DE EERSTE DAGEN NA DE BEVALLING

9.1 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 opnieuw bloeden met klonters.

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

9.2 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 weer 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 enkele dagen naweeën voelen.

9.3 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.

9.4 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.

9.5 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.

9.6 Gewicht



Na de geboorte van je baby, word je geconfronteerd met je veranderende lichaam. Gun je lichaam de tijd om weer het vroegere figuur terug te krijgen. Start 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 het 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 in vorm te krijgen.

9.7 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 in geval men geen borstvoeding geeft (= lactatieremmers)
- stimuleren van de stoelgangproductie (= laxerende preparaten)
- andere

9.8 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.

9.9 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 huiltag. 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 relativeren 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 staan klaar om je te helpen bij vragen en je te begeleiden bij elke zorg.

10. OOK JE BABY MAAKT EEN AANPASSINGSPERIODE DOOR

10.1 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.

10.2 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.

10.3 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!**

10.4 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.

10.5 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.

10.6 Oogjes

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

10.7 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 bilirubine waarde 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.

10.8 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 (in Brussel).

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

11. 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 ouder kan beroep doen op kraamzorg, of je nu thuis of in het ziekenhuis bevalt. Sommige mutualiteiten en hospitalisatieverzekeringen voorzien een tussenkomst in de kosten voor kraamhulp.

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

In hoofdstuk 16 vind je een overzicht van verschillende instanties die je thuis kunnen bijstaan.



12. DE WET OP DE MOEDERSCHAPSBESCHERMING

12.1 Verbod op discriminatie

Zowel bij de aanwerving als tijdens de arbeidsovereenkomst moet de werkgever mannen en vrouwen gelijk behandelen. Het moederschap mag dus geen aanleiding geven tot enige vorm van discriminatie. De werkgever mag tijdens de sollicitatiegesprekken in principe geen vragen stellen over een eventuele zwangerschap, tenzij die vragen relevant zouden zijn wegens de aard of de uitoefeningsvoorwaarden van de functie.

12.2 Verwittiging van de werkgever

Vanaf het ogenblik dat de werkneemster zwanger is, heeft ze er alle belang bij haar werkgever hiervan op de hoogte te brengen. Vanaf dat ogenblik zijn er immers een aantal wettelijke beschermingsmaatregelen die in werking treden. Deze hebben betrekking op de arbeidsvoorwaarden en op de gezondheid van de werkneemster en haar ongeboren kind.

Zo heeft de zwangere werkneemster het recht om van het werk afwezig te zijn voor een zwangerschapsonderzoek wanneer dit niet kan plaatsvinden buiten de arbeidsuren.

Het is aan te raden om de werkgever te informeren **door een geneeskundig getuigschrift** aangetekend te versturen of het geneeskundig getuigschrift te overhandigen en hiervan een bewijs van ontvangst te vragen.

12.3 Ontslagbescherming

Vanaf het ogenblik dat de werkgever op de hoogte is van de zwangerschap, begint een speciale bescherming tegen ontslag te lopen. Deze ontslagbescherming loopt tot een maand na het postnataal verlof (met inbegrip van de verlengingen). Uitsluiting hierop zijn dwingende redenen (diefstal, collectief ontslag, enz.).

12.4 Verbod op overwerk en nachtarbeid

Zwangere werkneemsters en werkneemsters die borstvoeding geven, mogen geen overwerk verrichten. Op deze regel zijn er een aantal uitzonderingen, bijvoorbeeld voor de personen met een vertrouwenspost of personen met een leidinggevende functie die in de wetgeving wordt genoemd.

De werkgever kan een zwangere werkneemster niet verplichten nachtarbeid te verrichten gedurende een periode van acht weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum. Mits voorlegging van een geneeskundig getuigschrift mag de werkneemster nachtarbeid ook weigeren gedurende andere periodes tijdens de zwangerschap en gedurende maximum vier weken onmiddellijk volgend op de bevallingsrust.

De werkgever is dan verplicht de werkneemster dagarbeid te geven of, indien dit niet mogelijk is, de uitvoering van de arbeidsovereenkomst te schorsen.

12.5 Veiligheid en gezondheid



De werkgever is verplicht in samenwerking met de arbeidsgeneesheer een risico-evaluatie uit te voeren voor al zijn personeelsleden. Op grond van de resultaten van die analyse worden de te nemen preventie maatregelen bepaald.

De werkgever moet de arbeidsgeneesheer op de hoogte brengen van de zwangerschap van een werkneemster. Haar werkpost wordt beschouwd als risicopost indien de evaluatie een gezondheidsrisico uitgewezen heeft of wanneer zij nachtarbeid verricht. Zij staat dan onder medisch toezicht van de arbeidsgeneesheer.

Wanneer de evaluatie een blootstelling uitwijst aan agentia of arbeidsomstandigheden die een risico betekenen, moet de werkgever één van de volgende maatregelen nemen, op voorstel van de arbeidsgeneesheer en aangepast aan het specifieke geval van de werkneemster:

- een tijdelijke aanpassing van de arbeidsomstandigheden of risicogebonden werktijden;
- een verandering van werkpost die verzoenbaar is met de gezondheidstoestand van de werkneemster;
- wanneer dit onmogelijk blijkt, wordt de uitvoering van de arbeidsovereenkomst geschorst.

In dat geval geniet de werkneemster de uitkering voorzien in het kader van de ziekte- en invaliditeitsverzekering. Geen enkel loon is verschuldigd door de werkgever voor deze periode. Deze maatregelen zijn ook van toepassing in een periode van borstvoeding.

12.6 Moederschapsverlof

Het moederschapsverlof duurt in principe 15 weken. Het verlof dat voor de bevalling genomen wordt, het zwangerschapsverlof of prenataal verlof, kan maximum 6 weken duren.

De rust die begint vanaf de dag van de bevalling, de bevallingsrust of het postnataal verlof, moet minimum 9 weken omvatten.

Wordt de geboorte van een meerling verwacht, dan kan het prenataal verlof 8 weken duren en kan het postnataal verlof eveneens met 2 weken worden verlengd.

Als zelfstandige kan je maximaal 8 weken moederschapsverlof aanvragen (9 weken in geval van een meerling). Je moet verplicht 1 week voor de bevalling nemen en 2 weken na de bevalling, de overige 5 weken kunnen naar keuze worden opgenomen in periodes van 7 kalenderdagen in de periode van 3 weken voor de bevalling tot 23 weken na de bevalling.

12.6.1. Zwangerschapsverlof



Het zwangerschapsverlof mag beginnen vanaf de zesde week voor de vermoedelijke bevallingsdatum. De zwangere werkneemster mag zelf kiezen vanaf wanneer ze haar zwangerschapsverlof opneemt. De dagen die ze niet opneemt kan ze overdragen tot na de bevalling.

Ten laatste zeven weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum bezorgt zij de werkgever een geneeskundig getuigschrift waaruit deze datum blijkt. Als zij na de voorziene datum bevalt, wordt het zwangerschapsverlof verlengd tot

de werkelijke bevallingsdatum.

Vanaf de zevende dag voor de vermoedelijke bevallingsdatum moet de zwangere werkneemster echter thuis blijven.

Als ze bevalt voor de voorziene datum gaan de dagen die ze niet meer kan opnemen, verloren.

Wanneer er een meerling verwacht wordt, mag de zwangere werkneemster zwangerschapsverlof nemen vanaf de achtste week voor de vermoedelijke bevallingsdatum. Het geneeskundig getuigschrift moet ze dan ook negen weken voor die datum aan de werkgever bezorgen.

12.6.2. Bevallingsrust

Vanaf de dag van de bevalling mag de moeder gedurende negen weken niet werken. Hierop bestaat geen enkele uitzondering.

Wanneer de werkneemster nog heeft gewerkt op de dag van de bevalling, zal de periode van negen weken bevallingsrust beginnen te lopen de dag na de bevalling.

Wanneer de moeder vóór de geboorte niet al haar zwangerschapsverlof opgenomen heeft, kan zij die dagen nemen na de verplichte negen weken bevallingsrust. Het aantal dagen is gelijk aan de periode waarin zij verder heeft gewerkt vanaf de zesde week (achtste week als er een meerling verwacht wordt) voor de werkelijke bevallingsdatum. Deze periode moet wel verminderd worden met het aantal dagen dat ze toch gewerkt heeft tijdens de verplichte rust van zeven dagen voor de werkelijke bevallingsdatum. Dit kan het geval zijn als de werkelijke bevallingsdatum niet samenvalt met de vermoedelijke bevallingsdatum, m.a.w. als het kind te vroeg geboren is. Dit betekent dus dat in totaal ten hoogste vijf weken (zeven weken bij een meerling) kunnen overgedragen worden tot na de geboorte.

Sedert 1 april 2009 kunnen werkneemsters die bevallen, onder bepaalde voorwaarden, de laatste 2 weken van hun moederschapsverlof omzetten in verlofdagen van postnatale rust. Deze dagen moeten worden opgenomen in een periode van 8 weken vanaf de hervatting van het werk. De werkneemster maakt voor deze dagen aanspraak op een moederschapsuitkering.

De omzetting kan enkel betrekking hebben op de 2 laatste weken van het

prenatale verlof. Deze weken worden verschoven tot na het verplichte postnatale verlof (9 verplichte weken).

Dit betekent dat enkel de werkneemster die prenataal verlof over te dragen heeft, een beroep kan doen op deze nieuwe regelgeving. Zo kan de werkneemster het werk hervatten door enkele werkdagen af te wisselen met enkele verlofdagen.

Een aantal inactiviteitsdagen worden meegerekend als arbeidsdagen: vakantie, klein verlet, feestdagen,...

12.6.3. Verlenging van het moederschapsverlof (ingeval het pasgeboren kind in de verplegingsinrichting moet blijven)

Wanneer het pasgeboren kind na de eerste zeven dagen te rekenen vanaf zijn geboorte in de verplegingsinrichting moet opgenomen blijven, kan de werkneemster haar postnatale rustperiode verlengen met een duur gelijk aan de periode dat haar kind na die eerste zeven dagen in de verplegingsinrichting opgenomen blijft. De duur van deze verlenging(en) mag niet meer bedragen dan vierentwintig weken.

De werkneemster die van deze mogelijkheid gebruik wil maken geeft aan haar werkgever bij het einde van haar postnatale rustperiode, een getuigschrift van de verplegingsinrichting waaruit blijkt dat het pasgeboren kind in de verplegingsinrichting opgenomen blijft na de eerste zeven dagen vanaf zijn geboorte en met vermelding van de duur van de opname.

Wanneer tijdens die verlenging van de postnatale rustperiode het pasgeboren kind nog in de verplegingsinrichting verblijft, kan het verlof opnieuw worden verlengd; een getuigschrift met vermelding van de duur van de opname uitgaande van de verplegingsinrichting zal opnieuw aan de werkgever moeten overhandigd worden.

12.6.4. Moederschapsuitkering

Gedurende het moederschapsverlof wordt een moederschapsuitkering toegekend door het ziekenfonds. Het bedrag is vastgesteld op een percentage van het salaris.

Tijdens de eerste dertig dagen van het moederschapsverlof wordt de uitkering berekend op het volledig salaris. Nadien wordt een geplafonneerd

salaris in aanmerking genomen.

Daarvoor stuurt de zwangere werknemster een medisch getuigschrift met vermelding van de vermoedelijke bevallingsdatum naar haar ziekenfonds. Daarop ontvangt ze van het ziekenfonds een inlichtingenblad, dat gedeeltelijk door haar moet worden ingevuld en gedeeltelijk door de werkgever of de uitbetalingsinstelling van werkloosheidsuitkeringen.

Na de bevalling dient zij een geboortecertificaat aan het ziekenfonds te bezorgen. Op basis van dit certificaat wordt de einddatum van de moederschapsrust berekend.

Binnen de acht dagen na het einde van het bevallingsverlof dient zij een bewijs van werkhervatting aan het ziekenfonds te bezorgen.

13. BIJKOMENDE RECHTEN

13.1 Borstvoedingsverlof



Het borstvoedingsverlof is een gunst en geen recht toegekend door de werkgever of door een collectieve arbeidsovereenkomst (CAO). De duur van het vrijwillig borstvoedingsverlof kan variëren tot maximum 5 maanden. Opgelet, het vrijwillig borstvoedingsverlof is in principe een onbezoldigd verlof tenzij anders bepaald in de CAO. Het ziekenfonds betaalt u voor deze periode een uitkering.

13.2 Borstvoedingspauzes



Iedere werknemer heeft recht om tijdens het werk tot 9 maanden na de geboorte borstvoedingspauzes te nemen. Wanneer de moeder 7,5 uur of meer werkt heeft zij recht op 2 pauzes van 30 minuten of 1 pauze van 1 uur. Voor een werkdag van 4 uur tot 7,5 uur heeft de werknemer recht op 1 pauze van 30 minuten.

De werkgever dient te zorgen voor een afgesloten ruimte waar de moeder in rust borstvoeding kan geven of kan afkolven.

Je hebt recht op een ziekteuitkering die gelijk is aan 82 % van het brutobedrag voor de uren of halve uren borstvoedingspauze. Maandelijks dien je een attest van de arts of van Kind & Gezin aan de werkgever te bezorgen.

13.3 Geboorteverlof

Vaders maar ook de meemouder die in de geboorteakte staat vermeld en de partner die wettelijk samenwoont met de moeder of de partner die voor de geboorte minstens 3 jaar samenwoonde met de moeder hebben recht op 10 dagen geboorteverlof binnen de 4 maanden volgend op de dag van de geboorte.

Drie dagen worden vergoed door de werkgever en zeven door de mutualiteit. Om deze vergoeding te ontvangen moet de aanvrager zich met een uittreksel van de geboorteakte richten tot zijn of haar mutualiteit en tot de werkgever.

13.4 Ouderschapsverlof (loopbaanonderbreking)

De RVA biedt beide (adoptie)ouders de mogelijkheid om de arbeidstijd te verminderen of tijdelijk te stoppen met werken om te kunnen zorgen voor jullie kinderen. Indien je aan verschillende voorwaarden voldoet betaalt de RVA je een uitkering voor de dagen dat je niet of minder werkt. Ouders die een kind adopteren hebben uiteraard dezelfde rechten. Voor meer informatie neem contact met uw werkgever of de RVA.

Werknemers kunnen tevens recht hebben op een aanmoedigingspremie afhankelijk in welke sector men werkt. Voor meer informatie en bedragen kan men terecht op het gratis nummer 1700 of via de websites: www.rva.be of www.werk.be

14. AFSTAMMING EN GEBORTEAANGIFTE

Afstamming langs moederszijde gebeurt automatisch door de vermelding van haar naam in de geboorteakte. Anoniem bevallen is in België niet mogelijk, hierdoor staat de afstamming van moederszijde vast.

Wanneer de ouders gehuwd zijn geldt de vaderschapsregel, dit wil zeggen dat indien het kind geboren wordt binnen het huwelijk de echtgenoot automatisch de vader van het kind is. Ook indien het huwelijk werd ontbonden en het kind binnen de 300 dagen na de ontbinding geboren werd geldt de vaderschapsregel.

Deze vaderschapsregel geldt niet meer in volgende gevallen:

- als de echtgenoot al meer dan 300 dagen verdwenen is
- wanneer het kind geboren is 300 dagen na het indienen van een verzoekschrift tot echtscheiding met onderlinge toestemming
- na een uitspraak van de rechtbank in kort geding inzake echtscheiding
- na een vonnis van de vrederechter waarin deze toestemt in afzonderlijke verblijven
- wanneer de baby geboren werd 300 dagen na de inschrijving van de echtgenoten op verschillende domicilie

Indien de ouders niet gehuwd zijn, hebben kinderen alsnog dezelfde rechten als kinderen die binnen een huwelijk geboren zijn mits erkenning door de vader. De vader kan het kind enkel erkennen indien hij toestemming heeft van de moeder. Deze erkenning kan vanaf de zesde zwangerschapsmaand worden gedaan bij de gemeente van je woonplaats in bijzijn van de moeder. Men dient de identiteitskaarten mee te nemen, alsook een medisch attest van de vermoedelijke bevallingsdatum. Voor meer informatie kan u terecht bij de burgerlijke stand van uw gemeente.

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

Waar?

Administratief Centrum Praetorium (1e verdieping), dienst burgerlijke stand, 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.

15. FINANCIËLE TUSSENKOMSTEN

15.1 Kraamgeld/ Geboortepremie

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 geboorteaattest bij dat je ontvangt bij de geboorteaangifte van je baby.

Het aanvraagformulier is te verkrijgen bij Famifed (www.famifed.be).
Telefonisch op het gratis nummer 0800 94 434.

15.2 Geboorte- en borstvoedingspremie mutualiteit

In het kader van de aanvullende ziekteverzekering, is het best mogelijk dat je recht hebt op een geboortepremie of een geschenk.

Sommige mutualiteiten bieden tevens een borstvoedingspremie aan. Neem contact op met je ziekenfonds om na te gaan waar je recht op hebt. Voeg hierbij een kopie van de geboorteakte.

15.3 Kinderbijslag

Kinderbijslag is een maandelijkse bijdrage in de kosten voor je kinderen, maar ook voor de kinderen van je partner en zelfs voor pleegkinderen.

Elk kind krijgt een eigen Groeipakket met financiële tegemoetkomingen. Als gezin heb je de keuze tussen 5 uitbetalers Groeipakket die de rechten onderzoeken voor alle kinderen in jouw gezin. Ze zorgen ook voor de uitbetaling ervan.

Je blijft steeds voor minstens één jaar bij een uitbetaler aangesloten. Daarna kan je veranderen van uitbetaler als je dit wenst. Hiervoor neem je gewoon contact op met je nieuwe uitbetaler. Die zorgt voor een vlotte overdracht van je dossier.

Voor gezinnen die al kinderbijslag ontvingen voor 2019, zijn de dossiers automatisch overgezet van de bestaande 12 kinderbijslagfondsen naar de vijf Vlaamse uitbetalers Groeipakket. Deze gezinnen kunnen na 1 jaar -vanaf 2020- ook veranderen van uitbetaler als ze dit wensen. Veranderen van uitbetaler is ook al in 2019 mogelijk als er gezinsuitbreiding is.

Ontvang je nog geen Groeipakket?

Als je zwanger bent kan je het startbedrag aanvragen bij jouw uitbetaler Groeipakket. Dit kan vanaf de zesde maand zwangerschap.

De contactgegevens van je uitbetaler vind je op brieven of in mails over het Groeipakket.

Nog geen brief of mail ontvangen?

Dan kan je altijd via <https://mijngroeipakket.be> opzoeken wie jouw uitbetaler van het Groeipakket is.

Als het je eerste kind is en je nog geen uitbetaler hebt, dan kan je tussen één van de vijf uitbetalers kiezen en bij hen je aanvraag indienen.

16. HULP AAN HUIS

16.1 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

T. 089 36 00 85

T. 089 30 08 80

Zelfstandige vroedvrouwen

T. 03 218 89 67

Gouden gids: rubriek 976

www.vroedvrouwen.be

Deze items komen ook aan bod tijdens de informatieavond.

16.2 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.

Kraamzorg 'Volle Maan'

Familiehulp



T. 011 45 69 50 - 089 62 91 40 - 078 15 00 45

www.familiehulp.be

Kraamzorg 'Limburg'

Landelijke Thuiszorg



T. 089 32 80 65 - 070 22 88 78

www.landelijkethuiszorg.be

Kraamzorg 'Amerijtje'

Solidariteit voor het gezin



T. 012 263 491 - 070 23 30 28

www.solidariteit.be

Kraamzorg 'Reddie Teddy'

De Voorzorg



T. 011 85 06 42

www.devoorzorg.be

Kraamzorg 'OTV'



T. 089 35 44 55

www.otv.be

16.3 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-vlaanderen.be), (www.sodexo.be) of op T. 02 547 54 95.

Zelfstandigen

Als zelfstandige zwangere kan je eventueel 105 gratis dienstencheques 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.

17. NUTTIGE INFORMATIE

17.1 Expertisecentrum Kraamzorg Limburg

Bij het Expertisecentrum Kraamzorg kan iedereen terecht voor informatie over de zwangerschap, de bevalling, de kraamperiode en het mogelijke zorgaanbod nadien. Dit Expertisecentrum richt zich zowel tot de zwangere 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.

Expertisecentrum Kraamzorg Limburg

Het Amerijtje

Koningin Astridlaan 32, 3500 Hasselt

T. 011 29 10 52 of 011 29 10 58 (indien sluitingsdagen dan T. 070 22 23 54)

www.zwangerenbevallen.be

17.2. Borstvoedingsgroepen

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

La Leche League Vlaanderen (LLL)

T. 015 55 79 43

www.lalecheleague.be

Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding vzw (VBBB)

T. 03 281 73 13

www.vbbb.be

Vzw Borstvoeding

T. 051 77 18 03

www.vzwborstvoeding.be

17.3 Kind & Gezin



Kind & Gezin biedt een ruime waaier van gratis diensten voor aanstaande ouders en ouders van jonge kinderen. Kind & 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 & 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 & Gezin een rol bij adoptie en bij de begeleiding en opvang van kinderen in een specifieke situatie. Zij beschikken ook over een bibliotheek.

De Huizen van het Kind zijn een initiatief van Kind & Gezin en willen fungeren als een lokaal informatie- en ondersteuningsplaats voor ouders. Het is een partnership tussen verschillende lokale organisaties met uiteenlopende diensten voor ouders en kinderen. De Huizen van het Kind zijn verspreid over Vlaanderen en Brussel.

www.huizenvanhetkind.be

Voor meer informatie kan je terecht op www.kindengezin.be of via Kind & Gezin, tel. 078 15 01 00, elke werkdag van 08:00 tot 20:00 uur.

17.4 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, tel. 02 572 57 57.

Zoek je naar kinderopvang in je buurt?



Kind & 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 neem telefonisch contact op via tel. 078 15 01 00.

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

De Gezinsbond heeft een uitgebreid net van plaatselijke kinderoppasdiensten. Voor meer informatie kan je terecht bij de centrale kinderoppasdienst van de Bond via www.gezinsbond.be of op T. 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.

17.5 Hulplijn 1712

1712 is een gratis hulplijn voor elke burger die vragen heeft over geweld, misbruik en kinder- en oudermishandeling.

1712 is er voor jou: kind, jongere, volwassene en oudere.

1712 is er voor elke vraag over elke vorm van geweld of misbruik. Niet alleen lichamelijk geweld. Ook psychisch, economisch of seksueel geweld.

1712 is er voor slachtoffer en dader, jongen en meisje, man en vrouw, homo en hetero.

Bereikbaar: elke werkdag, telefonisch van maandag tot vrijdag, van 9 tot 17 uur en 24/24 via www.1712.be



18. NOG VRAGEN?

Hopelijk heeft u na het lezen van deze brochure een antwoord gekregen op uw vragen.

Voor meer informatie staan wij graag ter beschikking.

We wensen u alvast een prettig verblijf, een vlotte bevalling en veel vreugde met de komst van je baby.

Het team van de dienst Materniteit



19. BIJLAGE: CHECKLIST

Onderstaande checklist bevat alle aandachtspunten zodat je zeker bent dat je volledig voorbereid bent.

Laat waardevolle voorwerpen zo veel mogelijk thuis.

CHECKLIST BEVALLING:
1. Vooraf te voorzien/ aan te vragen:
<ul style="list-style-type: none">• Indien je niet gehuwd bent, ga je best vóór de bevalling samen met je partner het kind erkennen op de gemeente.
Hospitalisatieverzekering: <ul style="list-style-type: none">• Ga na welke tussenkomsten zijn geboden (éénpersoons-/ luxekamer, ...)• Verzeker je ongeboren kind reeds voor de bevalling (indien mogelijk)
<ul style="list-style-type: none">• Vraag het kraamgeld aan vanaf de zesde maand van de zwangerschap. (ook bij een doodgeboorte of een vroeggeboorte min. 180 dagen)
<ul style="list-style-type: none">• Vraag kraamhulp aan (indien gewenst/noodzakelijk)
<ul style="list-style-type: none">• Vraag huishoudelijke hulp aan (indien gewenst/noodzakelijk)
<ul style="list-style-type: none">• Dien voor de geboorte (indien gewenst/noodzakelijk) al een aanvraag in voor kinderopvang (in verband met de eventuele wachtlijsten).
<ul style="list-style-type: none">• Voorzie enkele weken voor de uitgerekende bevallingsdatum aparte handbagage voor het verloskwartier én voor de materniteit.
2. Breng mee:
<ul style="list-style-type: none">• identiteitskaart
<ul style="list-style-type: none">• bloedgroepkaart
<ul style="list-style-type: none">• verwijfsbrief van de gynaecoloog
<ul style="list-style-type: none">• gegevens én aangifteformulier van uw hospitalisatieverzekering / zorgverzekeraar (NL)
<ul style="list-style-type: none">• contactgegevens van de familieleden / mantelzorgers
2.1. Breng mee naar het verloskwartier: (Handbagage 1)
VOOR MAMA: <ul style="list-style-type: none">• 2 T-shirts of nachtkleedjes (voldoende breed, liefst met korte mouwen)

• Toiletbenodigdheden
• 2 handdoeken en washandjes
• Sokken
• CD's en fototoestel
VOOR JE BABY:
• 1 hemdje of body
• 1 warme pyjama / kruippakje
• 1 handdoek en washandje
• zachte doek of badhanddoek
• babymutsje
• sokjes
2.2. Breng mee naar de materniteit: (Handbagage 2)
VOOR MAMA:
• nachtkleedjes (indien je borstvoeding geeft liefst sluiting vooraan)
• beha's (eventueel borstvoedingsbeha's)
• voldoende ondergoed
• toiletbenodigdheden
• handdoeken en washandjes
• kamerjas en pantoffels
• eventueel een lijst van je thuismedicatie
• dit boekje
VOOR JE BABY:
• voldoende katoenen hemdjes of body's
• voldoende pyjama's of kruippakjes
• sokjes
• handschoentjes (katoen)
• mutsjes
• handdoeken en washandjes
• 1 borsteltje of kam

<ul style="list-style-type: none"> • voldoende slabbetjes
<ul style="list-style-type: none"> • luiers, voor wanneer je naar huis vertrekt, tijdens je verblijf op de Materniteit zijn er luiers beschikbaar.
3. Na de bevalling:
<ul style="list-style-type: none"> • Ga de baby inschrijven bij de dienst inschrijvingen van het ziekenhuis
<ul style="list-style-type: none"> • Doe een aangifte bij de hospitalisatieverzekering/ dagvergoeding (indien van toepassing)
<ul style="list-style-type: none"> • Sluit het kind aan bij een hospitalisatieverzekering (indien gewenst)
<ul style="list-style-type: none"> • Ga binnen 15 kalenderdagen na de bevalling je kindje aangeven en/of erkennen bij de burgerlijke stand van de stad Tongeren (aangifte verplicht vanaf een zwangerschapsduur van 180 dagen - ook bij een doodgeboorte)
<ul style="list-style-type: none"> • Vraag de kinderbijslag aan
<ul style="list-style-type: none"> • Schrijf het kind in bij een mutualiteit
<ul style="list-style-type: none"> • Neem contact op met Kind & Gezin
<ul style="list-style-type: none"> • Laat het kind verplicht inenten voor Polyomyelitis
<ul style="list-style-type: none"> • Laat de hielprik bij je baby uitvoeren indien dit nog niet gebeurde in het ziekenhuis.

20. CONTACT

Artsen Gynaecologie & Verloskunde

Dr. P. Bex, Dr. M. Henskens, Dr. N. Minten, Dr. P. Viaene,
Dr. K. Weckx

Kinderartsen

Dr. P. Bollen, Dr. A. Botos, Dr. B. Christiaens, Dr. A. Declercq, Dr. Lecoutere

Dienst Materniteit/verloskamer	T. 012 39 62 30
Neonatologie	T. 012 39 62 56
Hoofdvroedvrouw: Martine Leroi	T. 012 39 62 29
Dienst Patiëntenbegeleiding Kim Torner	T. 012 39 66 28
Kinderafdeling	T. 012 39 65 32
Spoedgevallen	T. 012 39 68 21
Voor afspraken	T. 012 39 61 11



Hazelereik 51 • 3700 Tongeren • 012 39 61 11
Hospitaalstraat 15 • 3740 Bilzen • 012 39 61 11

www.facebook.com/azVesalius
www.twitter.com/az_Vesalius

www.azvesalius.be