



# Zwangerschapsboekje

van

.....

Kind & Gezin

### **Privacy**

*Dit Zwangerschapsboekje is eigendom van de moeder. Het is strikt vertrouwelijk. Jij beslist of en met wie je de informatie wil delen.*

*Dit boekje wil de moeder zo goed mogelijk informeren over het verloop van haar zwangerschap en aanverwante onderwerpen. Het is geen kopie van het medisch dossier bij de arts en vervangt dit ook niet.*

### **Beroepsgeheim**

*Bij Kind en Gezin werken regioverpleegkundigen, gezinsondersteuners, consultatiebureau-artsen en andere hulpverleners samen in een team.*

*Gegevens over je kindje en je gezin worden intern binnen dit team uitgewisseld als dit noodzakelijk is voor de preventieve of medische zorgverlening.*

# Welkom bij Kind en Gezin!

Beste (aanstaande) ouder(s),

## **Proficiat met je zwangerschap!**

Een unieke, spannende tijd breekt aan. Benieuwd wat je allemaal te wachten staat? Met dit Zwangerschapsboekje wil Kind en Gezin de komende 9 maanden samen met jou naar de geboorte toelevén.

## **Dit boekje bundelt alles over je zwangerschap.**

Wat speelt er zich af in je buik? Wat gebeurt er met jou? Waar moet je aan denken? Dit boekje is een praktische gids boordevol informatie, tips en advies. Vertrouw op jezelf om er tijdens je zwangerschap mee aan de slag te gaan.

## **Vul dit boekje in en het wordt helemaal jullie verhaal.**

Het boekje biedt elke maand ruimte om onder meer vragen en herinneringen te noteren. Ook je (huis)arts, vroedvrouw, ... zal dit boekje regelmatig invullen. Neem het dus mee telkens als je op controle gaat. Zo heb je straks een fijn boekje vol herinneringen aan 9 bijzondere maanden.

Het team van Kind en Gezin wenst je een fijne zwangerschap toe!



# Wist je dat...

- ... je op **www.kindengezin.be** nog veel meer informatie, brochures, checklists en nuttige adressen vindt? Je kan er ook je bevallingsdatum berekenen en namen zoeken.
- ... je je via de website kan inschrijven op onze **nieuwsbrief 'Zwanger!'**? Je ontvangt dan elke week tips en informatie over jezelf en je kindje(s) op maat van je buik.
- ... we samen met kraamklinieken **infosessies** organiseren over zwangerschap en geboorte? Je vindt de data en locaties terug op onze website.
- ... dit Zwangerschapsboekje er ook is voor wie meer dan 1 kindje mag verwelkomen? Heel wat van de informatie is zowel nuttig bij een zwangerschap van een eenling als van een **meerling**. Daarnaast bestaat er het inlegblad 'Opvolging na de geboorte' om de geboortegegevens en opvolging van elk kindje afzonderlijk te noteren. Vraag er alvast naar bij je arts of vroedvrouw of vraag het aan via [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be).
- ... je elke werkdag van 8 tot 20 uur de **Kind en Gezin-Lijn** kan bellen op **078 150 100**? We beantwoorden je vragen over zwangerschap, je kan brochures aanvragen, ...  
Ook na je zwangerschap kan je er terecht met al je vragen!
- ... een zwangerschap niet altijd synoniem staat voor 'in blijde verwachting'. Gevoelens van verdriet, angst, onzekerheid, ... worden soms moeizaam begrepen. Zoek steun in je omgeving of contacteer een professionele hulpverlener voor al je vragen en twijfels.

## JE BABY

De eisprong en de bevruchting gebeuren meestal 2 weken na het begin van je laatste maandstonden. Het bevruchte eitje deelt zich razendsnel tot een massa cellen en reist via de eileider naar de baarmoeder. Daar hecht het embryo zich aan de baarmoederwand. De vorming van hart, maag, darmen, hersenen, hoofd- en staarteinde is volop bezig.

### Je baby groeit

lengte op 5 weken: ongeveer 0,1 cm



## MAMA

### Voeding

Als je tijdens de hele zwangerschap regelmatig, evenwichtig en gevarieerd eet volgens de actieve voedingsdriehoek krijg je kindje alles wat het nodig heeft. Je hoeft niet 'te eten voor twee'. Heb je een gezond gewicht voor je lengte, dan bedraagt een ideale gewichtstoename tijdens de zwangerschap 11,5 tot 16 kilo (bij tweeling: 17 tot 25 kg). Hoe hoger je BMI (verhouding lengte/gewicht) voor de zwangerschap, hoe meer je je gewichtstoename tijdens de zwangerschap onder controle moet houden omdat dit de ontwikkeling van je kindje beïnvloedt.

- Eet veel fruit, groenten, aardappelen en volle graanproducten.
- Zet 1 tot 2 keer per week vis op het menu en eet niet te veel vlees.
- Beperk zout, suiker en vet.
- Beperk het aantal kopjes koffie, thee en andere drank die cafeïne bevat.
- Drink 1,5 liter water per dag.

### Voorkom besmettingen die een risico inhouden voor je baby

- **Toxoplasmose** (veroorzaakt door een parasiet)  
Als je geen antistoffen hebt, gelden volgende adviezen:
  - Eet geen rauw of halfdoorbakken vlees.
  - Was en spoel rauwe groenten en fruit grondig, schil ze indien nodig.
  - Koken en grondig garen doden deze parasiet.
  - Vermijd contact met kattenuitwerpselen: laat iemand anders de uitwerpselen dagelijks uit de kattenbak verwijderen of draag handschoenen.

# Het 1<sup>ste</sup> trimester maand 1 - week 1 tot 5

- Draag handschoenen als je tuiniert of in contact komt met aarde.
- Was grondig je handen en nagels nadat je rauw vlees hebt aangeraakt of bewerkt, nadat je tuinierde, ...
- **Listeriose** (veroorzaakt door een bacterie)
  - Eet geen zuivelproducten op basis van niet-gepasteuriseerde melk en geen kazen op basis van rauwe melk.
  - Vermijd voorverpakte gerookte vis.
  - Bewaar voeding die gekoeld moet worden zo kort mogelijk op 1 à 5 °C en respecteer de houdbaarheidsdatum.
  - Deze bacterie is niet bestand tegen verhitting door koken of bakken.
- **Salmonella** (veroorzaakt door een bacterie)
  - Eet geen (eigen bereidingen met) rauwe eieren (bv. zelfbereide mayonaise).
  - Koken en grondig garen doden deze bacterie. Hardgekookte eieren en gare eieren in gerechten kunnen dus wel.
- **Cytomegalie** (veroorzaakt door een virus)

Adviezen als je vaak in contact komt met kinderen jonger dan 5 à 6 jaar:

  - Was zorgvuldig je handen met water en zeep of ontsmet je handen met handalcohol na contact met speeksel of urine (bv. na het verluieren of verzorgen van je oudere kind, na het schoonmaken van het potje, ...).
  - Vermijd mondcontact: neem geen gebruikt eetgerei van je kind in de mond (bv. lepel aflikken, uit dezelfde beker drinken, ...), stop de fopspeen van je kind niet in je mond en geef geen kusjes op de mond.
  - Maak speelgoed regelmatig schoon.

Op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) kom je nog meer te weten over deze besmettingen.

## Vitaminen en geneesmiddelen

**Foliumzuur** zorgt voor bloedaanmaak en bevordert de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg) van je baby. Neem vanaf het stoppen met de contraceptie tot en met de eerste 3 maanden van je zwangerschap 0,4 mg per dag.

Neem daarnaast geen **vitaminen** en **geneesmiddelen** op eigen houtje. Vraag eerst advies aan je arts of vroedvrouw. Ook een teveel aan vitaminen (vooral vitamine A en D) kan schaden.

## Levenswijze

- Zorg voor een goede hygiëne en was vaak je handen met water en zeep.
- Vermijd langdurig zitten en blijf voldoende bewegen. Zwemmen, fietsen en wandelen zijn ideaal.
- Rust voldoende en zoek ontspanning op.
- Vermijd lawaaierige plaatsen waar een risico bestaat op het oplopen van gehoorschade bij zowel jezelf als je ongeboren kindje.
- Seksueel contact schaaft je baby niet. Het kan tijdens heel je zwangerschap, tenzij het om medische redenen wordt afgeraden.
- Rook niet en vermijd ruimtes waar gerookt wordt. De giftige stoffen in sigaretten en sigarettenrook schaden je (ongeboren) kind.
- Omdat het onduidelijk is vanaf welke hoeveelheid alcohol schadelijk is, drink je best geen alcohol.
- Gebruik geen drugs.
- Vragen over roken, alcohol, drugs? Praat erover met je arts of vroedvrouw. Daarnaast kan je ook terecht bij de Tabak Stop Lijn (0800 11 100) en DrugLijn (078 15 10 20).
- Zijn er conflicten in jullie relatie die kunnen escaleren? Heb je te maken met geweld? Praat erover met je arts of vroedvrouw. Daarnaast vind je ook informatie op [www.geweldenzwangerschap.be](http://www.geweldenzwangerschap.be).

## Op controle

Dankzij vroegtijdige en regelmatige controles door een arts en/of vroedvrouw wordt je zwangerschap deskundig opgevolgd en kunnen eventuele problemen op tijd worden ontdekt.

Bij een eerste controle worden vragen gesteld over je gezondheid, eventuele vorige zwangerschappen, ... Een bloedafname geeft onder meer aan of je antistoffen tegen rubella (rode hond) en toxoplasmose (kattenziekte) hebt.

## CHECKLIST .....

### ✓ Nu al kinderopvang zoeken!

Begin op tijd aan je zoektocht, want meestal is de wachtlijst lang. Op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) vind je een handig zoekstelsel. Je krijgt op basis van je criteria een concrete resultatenlijst met erkende opvangadressen in je buurt.







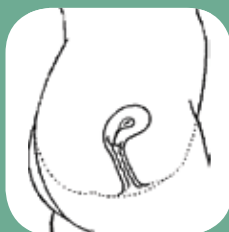


## JE BABY

Ben je volgens de berekening 6 weken zwanger? Dan is je baby nog maar 4 weken oud. Maar hij groeit snel. Ogen, oren, handen, voeten, vingers, tenen en organen ontwikkelen zich verder. Het hartje klopt krachtig en met een duidelijk ritme.

### Je baby groeit

lengte op 9 weken: ong. 2,5 cm



## MAMA

### Ongemakken

Geleidelijk merk je misschien de eerste ongemakken: misselijkheid, vermoeidheid, een veranderde smaak, ... Sommige zwangere vrouwen hebben veel last van kwaaltjes, andere nauwelijks of niet. De ongemakken zijn doorgaans onschuldig en van voorbijgaande aard.

### Misselijk?

- Eet 's morgens voor je opstaat een beschuit, toast, sneetje brood of potje yoghurt.
- Kies meerdere keren per dag voor een lichte maaltijd, in plaats van minder frequent maar zwaarder te eten.
- Ga even liggen na elke maaltijd.
- Eet nog een lichte maaltijd voor het slapengaan.

### Straling

Over eventuele nadelige gevolgen van **gsm-gebruik** tijdens de zwangerschap is nog weinig bekend. Sommige onderzoekers raden de beperking van gsm-gebruik aan.

Vermijd elke onnodige blootstelling aan **ioniserende straling**. Die komt onder meer vrij wanneer röntgenstralen gebruikt worden bij medische beeldvorming, zoals CT-scans en radiografieën. Echografieën en MRI's vallen hier niet onder. Zeg steeds dat je zwanger bent vooraleer je een onderzoek ondergaat.

## Het 1<sup>ste</sup> trimester maand 2 - week 6 tot 9

Duurt het wachten lang en popel je om je kindje regelmatig te horen of te zien? 'Pretecho's' en toestellen om thuis de hartslag van je kindje te beluisteren spelen op dit verlangen in. Bedenk dat het gebruik ervan je stress en onrust kan bezorgen, wat een negatief effect heeft op de ontwikkeling van je kindje. Daarnaast zijn beide technologieën gebaseerd op **echo-dopplerstraling**. Deze straling is ongevaarlijk wanneer ze in een medische setting slechts beperkt wordt gebruikt. De veiligheid van de straling bij veelvuldig gebruik kan niet worden gegarandeerd. Het gebruik ervan buiten een medische setting wordt dan ook uit voorzorg afgeraden.

### Alarmsignalen gedurende de hele zwangerschap

Neem **onmiddellijk** contact op met je arts of vroedvrouw als:

- je gevallen bent.
- je onverklaarbare pijn hebt.
- je bloed verliest.
- je vocht verliest.
- je kindje minder beweegt dan gewoonlijk of je je kindje de laatste 24 uren niet meer voelde bewegen (de bewegingen van je kindje zijn voelbaar vanaf ongeveer 16 à 20 weken zwangerschap).
- je hoofdpijn hebt die gepaard gaat met misselijkheid, maagpijn, tintelende vingers, troebel zicht of vochtophopingen in je ledematen en je gezicht.

Neem ook contact met hen op als:

- je gewicht verliest (bv. bij meer dan 3x/dag braken).
- je aanhoudende koorts hebt.
- je overdreven veel vaginaal witverlies hebt.
- je ongerust bent.

### Emoties

De veranderingen in je lichaam hebben invloed op je gemoedstoestand. Je stemmingen kunnen heel wisselend of extreem zijn. De behoefte aan tederheid en seks kan wisselen. Je kan ook vlugger huilen, je onzeker voelen of juist heel blij en gelukkig zijn.

Natuurlijk maak je je ook wel eens zorgen. Zal mijn kindje gezond zijn?

Zal ik mijn werk en ouderschap kunnen combineren?

Praat erover met je partner, zodat jullie weten wat jullie bezighoudt.

Heb je geen partner of wil je bepaalde gevoelens liever met iemand anders delen, praat dan met iemand die je in vertrouwen kan nemen.

## CHECKLIST.....

### ✓ **Aangifte aan je werkgever**

Meld zo vlug mogelijk schriftelijk (eventueel aangetekend) je zwangerschap en de vermoedelijke bevallingsdatum aan je werkgever. Zodra je werkgever officieel weet dat je zwanger bent, kan je aanspraak maken op bepaalde rechten. Je bent onder meer beschermd tegen ontslag en je mag geen werk uitvoeren dat schadelijk kan zijn voor je baby.

**Tip:** je vindt een attest voor de aangifte vooraan in de flap van dit boekje. Laat je arts of vroedvrouw dit invullen en bezorg het aan je werkgever.



## MIJN ZWANGERSCHAPSDAGBOEK

van ..... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

Totaal aangekomen gewicht na 2 maanden: ..... kg

### Contactgegevens van je arts of vroedvrouw

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Planning kinderopvang

Indien je in de toekomst kinderopvang nodig hebt, wie gaat dan je kindje(s) wanneer opvangen? Partner, oma, onthaalouder, ...

Maandag: .....

Dinsdag: .....

Woensdag: .....

Donderdag: .....

Vrijdag: .....

Zaterdag: .....

Zondag: .....





## JE BABY

Je baby lijkt steeds meer op een 'echt' mensje. Gezicht, armen, benen, handen, voeten, vingers en tenen zijn duidelijk zichtbaar en de organen groeien snel. Je kindje begint te bewegen, maar dat voel je voorlopig nog niet.

### Je baby groeit

lengte op 12 weken: ong. 5,5 cm



## MAMA

### Op controle

Hoewel niet alle aandoeningen bij een ongeboren kindje kunnen worden opgespoord, zijn een aantal onderzoeken mogelijk. Ken je de voor- en nadelen van het onderzoek? Wat zou je doen bij een afwijkend resultaat? Wat zou je doen als blijkt dat je kindje een aangeboren aandoening heeft? Stel hierover voldoende vragen aan je arts of vroedvrouw. Denk hierover (samen met je partner) na voordat je beslist een onderzoek al dan niet te laten uitvoeren.

Op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) vind je nuttige informatie en links naar organisaties met meer gerichte informatie over (de opvolging van) prenatale screening en diagnostiek (bv. Fara, Cozapo, ...).

### Ongemakken

Vanaf nu begint je buik stilaan te groeien. Je baarmoeder groeit en drukt op je blaas, waardoor je vaker moet plassen. Misschien heb je ook last van verstopping. Zo kan je dit proberen te voorkomen of te verhelpen:

- Drink minstens 1,5 liter water per dag (niet te veel voor het slapengaan).
- Eet vezelrijke voeding zoals groenten, fruit, muesli en volkorenproducten.
- Beweeg voldoende.
- Neem rustig de tijd om naar het toilet te gaan.

## Verzorging

Besteed voldoende aandacht aan mondhygiëne. Tijdens de zwangerschap wordt onder meer je tandvlees gevoeliger en zijn je tanden vatbaarder voor bederf. Bij tandbederf kunnen bacteriën zich via de mond door het lichaam verspreiden en de ontwikkeling van je kindje ongunstig beïnvloeden. Een verzorgd gebit bij alle directe verzorgers is ook belangrijk na de geboorte. Via de mond kunnen immers bacteriën overgedragen worden en zo ook de tanden van je kindje aantasten. Een bezoek aan de tandarts plan je best in het tweede trimester. Vertel je tandarts dat je zwanger bent.

### Wat als het anders loopt dan verwacht?

Soms is een zwangerschap geen synoniem van 'in blijde verwachting', gevolgd door een wolk van een baby en (een) gelukkige ouder(s). Misschien ben je ongewenst/ongepland zwanger, zijn er problemen in je relatie, is er iets aan de hand met je baby, verloor je je kindje, ...? Geef jezelf niet de schuld. Zoek steun in je directe omgeving. Aarzel evenmin om erover te praten met je arts en/of vroedvrouw of contact op te nemen met een regioverpleegkundige van Kind en Gezin via de Kind en Gezin-Lijn.

Op [www.vvog.be](http://www.vvog.be) (Vlaamse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie) vind je meer informatie over medische aspecten van een zwangerschap. Op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) vind je informatie en links naar organisaties met gerichte informatie over verlies van een kind, ongeplande zwangerschap, ... (bv. Met lege handen, Fara, ...).

## CHECKLIST .....

### ✓ Vaccinaties

Het is raadzaam om al vóór een zwangerschap na te gaan met je arts welke vaccinaties je nodig hebt. Indien dit niet gebeurde, overloop dit dan alsnog. Plan je een verre reis tijdens je zwangerschap, bespreek ook dat met je arts. Misschien zijn bepaalde reisvaccinaties nodig of is eerder uitstel van de reis tot na je bevalling aangewezen.

#### • Griep

Als zwangere ben je vatbaarder voor een ernstig verloop van griep en de complicaties ervan. Ook de foetus loopt ernstig risico. Daarom wordt de vaccinatie van zwangere vrouwen aangeraden vanaf 14 weken zwangerschap op het ogenblik van het griepseizoen (gedeeltelijk terugbetaald). De ideale periode van inenting ligt tussen half oktober en half november. Bij vaccinatie is de baby dubbel beschermd: door de antistoffen die hij meekrijgt via de placenta en doordat hij de griep niet kan oplopen via zijn moeder.

#### • Kinkhoest

Ben je niet beschermd tegen kinkhoest? Dan kan je na de geboorte je baby, die nog niet (volledig) gevaccineerd is, besmetten. Bij een kind is kinkhoest ernstig en zelfs dodelijk. Daarom is het belangrijk dat jijzelf, je partner en mensen in de omgeving van je baby gevaccineerd zijn.

De kinkhoestvaccinatie wordt best toegediend tussen week 24 en 32 van de zwangerschap. Zo maak je antistoffen aan die via de navelstreng ook aan je baby worden doorgegeven, vooral vanaf week 30. Bij vaccinatie voor de zwangerschap gaan er minder antistoffen naar je baby. Kinkhoestvaccinatie wordt daarom aan alle zwangere vrouwen aangeraden en tijdens elke zwangerschap. Het combinatievaccin kinkhoest/tetanus/difterie kan veilig toegediend worden. Het vaccin is gratis voor zwangere vrouwen en personen in de omgeving van het kind (vanaf 1/7/2014).

#### • Hepatitis B

Sommige mensen zijn besmet met hepatitis B zonder het te weten. Je laat dit best testen. Bij zwangere vrouwen die het hepatitis B virus in zich hebben, is het cruciaal om zo snel mogelijk maatregelen te nemen om de baby bij de geboorte te beschermen (waaronder een vaccinatie binnen de 12 uur na de geboorte).



## MIJN ZWANGERSCHAPSDAGBOEK

van ..... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

Totaal aangekomen gewicht na 3 maanden: ..... kg

Kleef hier je echo.

### Je ervaringen tijdens de echo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Je buik groeit

Kleef hier een foto van je veranderende lichaam.  
Leuk om later terug te zien!

EIGEN NOTITIES OF VRAGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## JE BABY

Je baby is heel actief: hij trappelt met de beentjes en zwaait met de armen. Het hoofdje is nog altijd groot in verhouding tot het lichaam. De oogleden zijn gevormd, maar zullen pas later opengaan. Zijn romp is recht en de ribben verschijnen. De huid van je baby is doorzichtig, je ziet duidelijk de bloedvaten. De voorarmen beginnen te groeien en de handjes zijn al helemaal gevormd. Met een doptone hoor je het hartje al goed kloppen.

### Je baby groeit

lengte op 16 weken: ong. 16 cm  
gewicht op 16 weken: ong. 150 g



## MAMA

### Leuk vooruitzicht!

De vermoeidheid en misselijkheid zijn normaal stilaan voorbij. Je buikje wordt zichtbaar en je bruist van energie. Toch nog ongemakken? Bespreek ze met je arts of vroedvrouw. Daarnaast vind je op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) heel wat tips om ongemakken te verzachten of te voorkomen.

Weet ook dat er je binnenkort een héél bijzondere ervaring te wachten staat: je zal je kindje(s) voor het eerst voelen bewegen. Een leuk vooruitzicht!

### Mmm, ... melk!

Bespreek met je partner de voeding van je kindje. Wordt het borstvoeding? Dan genieten jij en je kindje heel wat voordelen. Bereid je goed voor door, samen met je partner, een infosessie te volgen over borstvoeding.

Via [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) vind je een sessie in je buurt. Duik ook zeker eens in de schat aan informatie in onze brochure 'Borstvoeding'.



## Enkele voordelen van borstvoeding voor je kindje

- Borstvoeding oefent en ontwikkelt de kaak- en tongspieren van je kindje.
- Moedermelk beschermt je baby dankzij afweerstoffen tegen sommige infecties.
- Borstvoeding lijkt te beschermen tegen allergie. Uitsluitend borstvoeding gedurende 6 maanden vermindert het risico op tekenen van allergie op kinderleeftijd.
- Moedermelk is licht verteerbaar en de hoeveelheid en samenstelling zijn altijd aangepast aan de behoefte van je kindje.
- Je kindje heeft minder last van maag- en darmproblemen.

## Enkele voordelen van borstvoeding voor jou

- Door het zuigen trekt je baarmoeder samen waardoor ze sneller herstelt van de bevalling en je minder kans hebt op bloedingen na de bevalling.
- Borstvoeding vraagt energie: je vetreserves worden aangesproken en je benadert sneller je gewicht van voor de zwangerschap.
- Vrouwen die minstens 3 maanden uitsluitend borstvoeding geven, lopen minder risico op borstkanker vóór de menopauze en op eierstokkanker. Er is ook mogelijk minder kans op botontkalking en heupfracturen na de menopauze.
- Borstvoeding zorgt voor een intense gevoelsmatige en lichamelijke beleving voor jezelf en je kindje.
- Moedermelk is onmiddellijk beschikbaar op de juiste temperatuur.

Naast individuele voordelen zijn er belangrijke sociale, economische en ecologische voordelen (kostenbesparend, minder afval, ...).

Soms is borstvoeding niet (meer) mogelijk of wenselijk. In dat geval vind je een antwoord op al je vragen over flesvoeding in onze brochure 'Flesvoeding'.

## CHECKLIST .....

### Een naam zoeken

Op onze website kan je ideeën opdoen voor een voornaam. Of laat je inspireren door een boek uit de bibliotheek. Noteer je favorieten op p. 27. Hoe klinken ze in combinatie met de familienaam? Zal de naam afgekort worden?





## JE BABY

Je baby slikt vruchtwater, plast en vertoont gelaatsuitdrukkingen. Hij reageert op geluiden van buitenaf. De haartjes op het hoofd beginnen te groeien, de nageltjes worden zichtbaar. Het hartje klopt zo'n 120 à 160 slagen per minuut.

### Je baby groeit

lengte op 20 weken: ong. 22 cm  
gewicht op 20 weken: ong. 350 g



## MAMA

### Op controle

Mocht je het geslacht nog niet kennen, dan kom je het nu misschien te weten. Tenzij je je liever laat verrassen natuurlijk. Door middel van een echo zal je kindje uitgebreid onderzocht worden. Er kunnen op dit ogenblik een aantal ernstige afwijkingen worden opgespoord. Weet dat een correct en volledig uitgevoerde echo niet alle afwijkingen kan uitsluiten. Indien door omstandigheden belangrijke delen van het onderzoek niet kunnen worden uitgevoerd (bv. door de positie van je kindje), kan je voor een aanvullende controle worden uitgenodigd. Ben je zwanger tijdens het griepseizoen? Bespreek griepvaccinatie met je behandelend arts. Lees meer over griepvaccinatie op p. 20.

### Verzorging

Tegen het einde van deze maand ben je al over de helft van je zwangerschap. Je lichaam bereidt zich intussen verder voor op de geboorte. Niet alleen je buik wordt steeds groter, ook je borsten worden zwaarder en voller. Je tepels en tepelhof worden gevoeliger en veranderen van kleur door een toegenomen pigmentatie. Door de toegenomen pigmentatie verschijnt mogelijk ook een donkere verticale 'zwangerschapslijn' tussen je schaambeentjes en je navel.

Kies voor comfortabele zwangerschapskledij en goed passende beha's aangepast aan je veranderende lichaam. Misschien kan je wel voor zwangerschapskledij terecht bij je zus of een vriendin?

## Het 2<sup>de</sup> trimester maand 5 - week 19 tot 22

### Vlinders in de buik

Voel je zachte schopjes of vlindertjes in je buik? Dat zijn de bewegingen van je kindje(s) die je nu begint te voelen. Ben je voor het eerst zwanger? Dan kan het nog even duren voor je dit gevoel herkent.

### Op stap

Wil je er samen nog eens tussenuit vooraleer jullie gezin uitbreidt? Neem je de wagen, weet dan dat het dragen van de autogordel ook tijdens de zwangerschap wettelijk verplicht is. Het is veiliger voor jou en je baby. Doe de horizontale riem van de autogordel onder je buik en onderbreek regelmatig een lange autorit om even rond te wandelen.

Wil je het vliegtuig nemen, bespreek dit dan eerst met je arts of vroedvrouw en informeer vooraf bij de luchtvaartmaatschappij tot welke zwangerschapsduur ze vliegen toelaten. Vraag ook naar een zitplaats met extra beenruimte.

Hou verder rekening met deze reistips:

- Je huid is door de toegenomen pigmentatie gevoeliger voor zonnebrand: gebruik zonnecrème met een hoge beschermingsfactor en vermijd overmatig zonnebaden.
- Bescherm je gezicht en zoek regelmatig verkoeling.
- Drink voldoende water.
- Beweging blijft belangrijk, neem dus zeker ook eens de fiets of maak een wandeling.

**Tip:** tijdens de laatste 4 maanden van je zwangerschap mag je in de trein in 1<sup>ste</sup> klas reizen voor de prijs en met een vervoersbewijs van 2<sup>de</sup> klas. Laat je arts of vroedvrouw het attest vooraan in de flap van dit boekje invullen en neem het mee in de trein.

## CHECKLIST .....

### ✓ **Beweging**

Net als daarvoor, blijft het ook tijdens een zwangerschap belangrijk voldoende te bewegen. Recreatief sporten en matige fysieke activiteit tijdens de zwangerschap zijn niet schadelijk voor jou of je kindje en verbeteren je fitheid en conditie. Zwemmen, fietsen en wandelen zijn ideaal.

Dankzij volgende tips ben je fit zwanger:

- Vermijd langdurig zitten (televisie kijken, achter de computer zitten, in de auto zitten, zittend werk, ...). Onderbreek regelmatig met lichte fysieke activiteit.
- Blijf voldoende bewegen, afgestemd op de mogelijkheden en sportprestaties van voor de zwangerschap. Vraag raad aan je arts of vroedvrouw.
- Luister naar je lichaam. Pas zo nodig het tempo en de duur aan en vermijd uitputting.
- Neem genoeg suiker en vocht in.

Prenatale oefeningen helpen je om je lichaam in conditie te houden en om het voor te bereiden op de bevalling. Er wordt veel aandacht besteed aan je bekkenbodemspieren en aan ademhalingsoefeningen. Er is heel wat keuze voor zwangere vrouwen en hun partner. De expertisecentra kraamzorg helpen je kiezen uit het aanbod. Je vindt hun contactgegevens op p. 60.

**Tip:** voor en na de bevalling kan je voor oefeningen ook terecht bij een kinesitherapeut. Je vindt een voorgedrukt voorschrift in de flap vooraan in dit boekje. Laat dit invullen door je arts en je krijgt 9 sessies terugbetaald.



## MIJN ZWANGERSCHAPSDAGBOEK

van ..... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

Totaal aangekomen gewicht na 5 maanden: ..... kg

Kwam je het geslacht te weten?

jongen(s)  meisje(s)  het mag een verrassing blijven

### Wat kwam je nog te weten tijdens de controle?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Je voelde je baby('s) voor het eerst bewegen op

..... / ..... / .....

### Hoe voelde dat aan?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Kleef hier je echo.

EIGEN NOTITIES OF VRAGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## JE BABY

Je baby groeit nu minder snel, maar bouwt onderhuids vet op. Hij kan zijn oogjes openen en hoort zowel de geluiden in je lichaam als de geluiden van buitenaf. Hij reageert daarop met schopjes.

Bij een vroeggeboorte zijn kindjes tussen 24 en 26 weken in principe levensvatbaar, al verschilt die grens van baby tot baby.

### Je baby groeit

lengte op 24 weken: ong. 30 cm

gewicht op 24 weken: ong. 660 g



## MAMA

### Harde buik

Voelt je buik soms hard aan? Onschuldige samentrekkingen van je baarmoeder zijn zwak, onregelmatig en doen geen pijn.

### Zoek contact

Praten, zingen, naar muziek luisteren, zacht over je buik wrijven, ...

Zoek contact met jullie kindje en geniet daarvan met het hele gezin.

### Zwangerschapsdiabetes

Tussen 24 en 28 weken word je getest op zwangerschapsdiabetes via het drinken van een hoge dosis suiker gevolgd door een bloedafname. Heb je zwangerschapsdiabetes, dan worden abnormaal hoge bloedsuikerwaarden vastgesteld. De behandeling bestaat uit gezonde voeding, beweging en indien nodig ook insuline. Net na je bevalling zullen de bloedsuikerwaarden weer normaal worden. Tot de helft van de vrouwen met zwangerschapsdiabetes ontwikkelt echter binnen 5 tot 10 jaar blijvende diabetes.

Een gezonde voeding en regelmatige beweging kunnen je kans op blijvende diabetes sterk verminderen. Op [www.zoetzwanger.be](http://www.zoetzwanger.be) vind je allerlei informatie rond (de opvolging van) zwangerschapsdiabetes en hoe je je jaarlijks kan laten uitnodigen bij je huisarts om blijvende diabetes op te sporen.

## CHECKLIST .....

### ✓ **Vorbereiding op de geboorte**

Bespreek met je arts of vroedvrouw mogelijke houdingen om te bevallen, of je al dan niet pijnstilling wil, ... Indien je in de kraamkliniek wil bevallen, informeer je dan tijdig over het verblijf. Hoe gebeurt de opname? Waar moet je je 's nachts melden? Wat neem je mee? Vraag een informatiebrochure. Organiseer op tijd je vervoer naar de kraamkliniek en voorzie nu al in opvang voor de andere kinderen.

Wil je thuis bevallen, bereid je dan goed voor met je arts en/of vroedvrouw. Welke benodigdheden zijn er thuis nodig? Op welke voorzieningen in je buurt kan je indien nodig een beroep doen (kraamkliniek, gezinshulp, ...)?

### ✓ **Erkenning**

Als je niet getrouwd bent en je partner wil jullie kind erkennen vóór de geboorte, kan dit in de meeste woonplaatsen vanaf de zesde zwangerschapsmaand. Ga samen naar de burgerlijke stand van je woonplaats.

**Tip:** vraagt de burgerlijke stand een medisch attest? Gebruik het attest dat je vindt in de flap vooraan in dit boekje.

### ✓ **Kraamgeld**

Vanaf nu kan je een geboortepremie (kraamgeld) aanvragen. Dit is een eenmalige som die je krijgt bij de geboorte van een kind. De geboortepremie bestaat zowel voor werknemers als voor zelfstandigen. De bedragen zijn voor beiden gelijk. Je partner vraagt de geboortepremie aan. Is je partner geen werknemer, dan doe jij de aanvraag. Surf naar [www.rkw.be](http://www.rkw.be) voor meer informatie.

## ✓ Kraamzorg

Soms is verdere deskundige zorg na de bevalling welkom.

Voor meer informatie over medische nazorg kan je terecht bij je arts of vroedvrouw. Adressen van vroedvrouwen vind je via de beroepsorganisaties voor vroedvrouwen of via de expertisecentra kraamzorg.

Voor huishoudelijke, lichaamsverzorgende, familiale en psychosociale hulp door een kraamverzorgende kan je terecht bij de diensten voor gezinszorg en aanvullende thuiszorg. Een kraamverzorgende kan je onder meer helpen met de verzorging van jezelf en je baby, met huishoudelijke taken, met de opvang van andere kinderen of bezoek, ...

Organiseer kraamzorg 3 maanden voor je bevalling. Ziekenfondsen en/of hospitalisatieverzekeringen geven vaak onder bepaalde voorwaarden een tegemoetkoming voor de hulp. Informeer je bij het expertisecentrum kraamzorg. Achteraan in dit boekje vind je alvast heel wat nuttige adressen.

Ben je zwanger van een drieling? Is er een tweede tweeling op komst met een leeftijdsverschil van niet meer dan anderhalf jaar? Meld je dan tijdens de zwangerschap aan bij Kind en Gezin voor ondersteuning op maat via de zorgcoördinator meerlingen.

Voor louter huishoudelijke hulp kan je terecht bij initiatieven zoals de Plaatselijke Werkgelegenheidsagentschappen (P.W.A.'s) en de dienstenchequebedrijven ([www.dienstencheques.be](http://www.dienstencheques.be)).

## ✓ De babyuitzet

Niets leuker dan die eerste babyspullen in huis halen. Wat heb je al? Wat kan je lenen? Wat koop je zelf? Stel je een geboortelijst samen? Bekijk het aanbod kritisch: zijn de spulletjes naast schattig of hip, ook en vooral veilig, noodzakelijk en praktisch?

**Tip:** op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) vind je onder 'Zwangerschap en geboorte > Geboorte > Geboorte voorbereiden', printbare checklists voor je baby- en peuteruitzet en veilige kinderartikelen.



## MIJN ZWANGERSCHAPSDAGBOEK

van ..... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

Totaal aangekomen gewicht na 6 maanden: ..... kg

### Wat waren de reacties van anderen toen ze je baby('s) voelden bewegen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Welke babyspullen kan je lenen en van wie?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

## Je buik groeit

Kleef hier een foto van je veranderende lichaam.  
Leuk om later terug te zien!

## EIGEN NOTITIES OF VRAGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## JE BABY

De organen en zintuigen van je baby vervolmaken zich. Hij zuigt op zijn duim en kan zijn oogjes - waarvan de kleur pas na de geboorte bepaald wordt - openen. Hoewel slapen zijn hoofdactiviteit blijft, voel je je kindje regelmatig bewegen. Soms ligt het hoofdje al naar beneden, de ideale positie voor de geboorte.

### Je baby groeit

lengte op 28 weken: ong. 35 cm  
gewicht op 28 weken: ong. 1100 g



## MAMA

### Rust

De geboorte komt nu echt dichtbij. Je bent misschien wat trager of onhandiger en wat vlugger moe. Het is moeilijker om een goede slaaphouding te vinden. Je krijgt soms krampen in je benen of je baby trapt je wakker. Je kindje ondervindt geen last van jouw slaapstoornissen, het heeft een eigen slaap-waakritme. Zorg toch dat je zelf voldoende rust, zodat je sterk bent voor de bevalling. Als je 's nachts niet goed kan slapen, probeer dan overdag te rusten.

### Levenswijze

Denk eraan nog steeds geen geneesmiddelen of vitaminen te nemen zonder advies van je arts of vroedvrouw. Gebruik daarnaast geen alcohol, tabak of drugs.

### Maagzuur

Heb je last van brandend maagzuur? Dit komt doordat je slokdarm zich minder goed afsluit van de maag door hormonale veranderingen. De groei van de baarmoeder verhoogt ook de druk op je maag. Volgende tips kunnen helpen:



## Het 3<sup>de</sup> trimester maand 7 - week 28 tot 31

- Kies meerdere keren per dag voor een lichte maaltijd, in plaats van minder frequent maar zwaarder te eten.
- Eet langzaam en kauw goed.
- Vermijd sterke koffie, bruisende dranken en vet, zuur of pikant voedsel.
- Zit goed rechtop.

### Verzorging

Je kan in deze fase van je zwangerschap nog gerust een bad nemen, tenzij je arts of vroedvrouw dit afraadt. Het kan je zelfs helpen om heerlijk te ontspannen. Zorg er wel voor dat je niet alleen in huis bent. Zo kan je geholpen worden als je plots duizelig wordt. Stap je in of uit het bad, pas dan op dat je niet uitglijdt.

### Op controle

Tijdens een echo kan je kindje niet langer in 1 beeld worden getoond. Daarvoor is je baby echt wel te groot geworden. Toch leert de echo nog heel wat over de groei en ontwikkeling ervan. Ook de ligging van de moederkoek en de hoeveelheid vruchtwater worden nauwlettend opgevolgd.

### Broertjes en zusjes

Heb je al (een) kind(eren), bereid jullie dan samen voor op de komst van de baby. Samen een boekje erover lezen, de echo's tonen en erover vertellen, samen op controle gaan, samen de bewegingen in je buik voelen, iets knutselen voor de nieuwe baby, ... Ga je in de kraamkliniek bevallen? Vertel dan dat je even niet thuis zal zijn en wie er dan voor hen zal zorgen.

## CHECKLIST .....

### ✓ **Telefoonnummers voor dringende gevallen**

Hou je telefoonnummers voor dringende gevallen altijd bij de hand: je partner, huisarts, gynaecoloog, vroedvrouw, kraamkliniek, taxi, ...

## MIJN ZWANGERSCHAPSDAGBOEK

van ..... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

Totaal aangekomen gewicht na 7 maanden: ..... kg

Kleef hier je echo.

**Wat kwam je te weten tijdens de controle?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....







## JE BABY

Nu de longen zich verder ontwikkelen, is je baby bijna volgroeid. Hij komt vanaf nu vooral bij in gewicht. Hij wordt beschermd door wit huidsmeer dat na de geboorte vaak nog zichtbaar is, vooral in de huidplooiën.

### Je baby groeit

lengte op 35 weken: ongeveer 43 cm

gewicht op 35 weken: ongeveer 2500 g



## MAMA

### De laatste loodjes

De laatste weken kunnen letterlijk en figuurlijk zwaar wegen. Probeer ongemakken te verzachten en te genieten van je bolle buik. Gelukkig kan je beginnen aftellen. Probeer voldoende te rusten, bij voorkeur op je linkerzij.

### Groep B-streptokokken

Tot 20% van de zwangere vrouwen draagt de GBS-bacterie (groep B-streptokokken) in de vagina. Deze richt zowel buiten als tijdens de zwangerschap geen schade aan. Enkel tijdens een vaginale bevalling kan de bacterie op je baby worden overgedragen. Uitzonderlijk kan je kindje daar ernstig ziek van worden. Daarom kan het nodig zijn om tussen 35 en 37 weken zwangerschap via een vaginale-rectale wisser te screenen of je deze bacterie hebt. Ben je drager? Dan krijg je tijdens de arbeid antibiotica die je baby beschermt.

### Navelstrengbloeddonatie

Bij mensen met een bloedziekte of een aangeboren stoornis van het beenmerg of de afweer, kan navelstrengbloed waardevol zijn. Hun stamcellen in het beenmerg kunnen vervangen worden door gezonde stamcellen uit navelstrengbloed. Navelstrengbloed wordt afgenomen nadat de navelstreng werd doorgeknipt en voor de moederkoek wordt uitgedreven. Je kindje hoeft geen onderzoek te ondergaan. Er gebeurt een bloedafname bij jezelf. Je gegevens worden anoniem bewaard. Overweeg je donatie, informeer dan naar de mogelijkheid, voorwaarden, ... bij je arts. Hou alle informatie gebundeld bij in je Zwangerschapsboekje.

## CHECKLIST

### ✓ **Moederschapsrust**

Werk je of ben je werkloos, dan heb je recht op maximaal 15 weken moederschapsrust (19 weken in geval van een meerling), waarvan 1 week verplicht vóór de bevalling in de privésector en de openbare sector. Zelfstandigen hebben recht op 8 weken moederschapsrust (9 weken in geval van een meerling).

### **Hoe moederschapsrust aanvragen?**

- **Met het 'Getuigschrift van arbeidsongeschiktheid'**

Je krijgt dit formulier van je ziekenfonds. Laat het invullen door je arts of vroedvrouw en stuur het uiterlijk 2 dagen na het begin van je moederschapsrust naar de adviserend arts van je **ziekenfonds**.

- **Met het attest 'Aanvraag tot moederschapsrust'**

Je vindt dit attest vooraan in de flap van dit boekje. Laat het invullen door je arts of vroedvrouw en bezorg het uiterlijk 2 dagen na het begin van je moederschapsrust aan de adviserend arts van je **ziekenfonds**.

Gebruik je het formulier 'Getuigschrift van arbeidsongeschiktheid' voor je ziekenfonds, dan kan je het attest 'Aanvraag tot moederschapsrust' gebruiken om de precieze ingangsdatum van de moederschapsrust te melden aan je **werkgever**.

Let op: deze attesten zijn dus niet bestemd voor Kind en Gezin.

Vraag je werkgever en ziekenfonds naar andere verlofmogelijkheden en borstvoedingspauzes. Op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) vind je alvast heel wat informatie.

### ✓ **Koffer maken?**

Beval je in een kraamkliniek, pak dan stilaan de koffer met benodigdheden voor jezelf en je kindje. Zo staat de koffer klaar indien de bevalling zich plots aankondigt. Informeer in de kraamkliniek wat je moet meebrengen en wat er ter plaatse voorhanden is (bv. toiletartikelen voor je kindje, maandverbanden, ...). Vergeet ook niet een aantal belangrijke documenten klaar te leggen (bv. trouwboekje, akte van erkenning, bloedgroepkaart, medische kaart OCMW, dit Zwangerschapsboekje, ...).

Als je thuis bevalt, zorg dan dat je het nodige al bij de hand hebt. Bespreek dit vooraf met je arts of vroedvrouw.

## MIJN ZWANGERSCHAPSDAGBOEK

van ..... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

Totaal aangekomen gewicht na 8 maanden: ..... kg

### Ligging baby('s)

hoofdje omlaag  stuitje omlaag  dwarsligging

### Wat waren je ervaringen tijdens de controle?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Je moederschapsrust start op ..... / ..... / .....

### Hoe gaat/gaan jullie kindje(s) heten?

.....

### Stuur je na de geboorte een sms naar familie, vrienden, ... ?

Schrijf hier alvast je idee voor een leuk of origineel tekstje:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





## JE BABY

Je baby maakt zich klaar om geboren te worden. Ook de longen zijn nu stilaan rijp en voorbereid op de eerste hap lucht. Meestal bevindt het hoofdje zich in je bekken. Soms ligt het stuitje onderaan of ligt je baby dwars. De huid van je kindje is nu zacht en soepel.

### Je baby groeit

lengte op 40 weken: ong. 50 cm  
gewicht op 40 weken: ong. 3460 g



## MAMA

### Aftellen!

Je kan nu echt beginnen aftellen. Nog een paar weken? Of een paar dagen? Neem voldoende rust, hoewel je vast 'nesteldrang' hebt en alles wil opruimen en poetsen. Misschien heb je korte, onregelmatige weeën? Deze starten de bevalling nog niet op. Je baarmoeder oefent zich als het ware op het 'echte werk'.

### Naderende bevalling

De bevalling kondigt zich op de volgende manieren aan:

- Je verliest bloed of de slijmprop.
- Je vliezen breken (je verliest vruchtwater).
- Je hebt regelmatige pijnlijke weeën, voelbaar in je buik en/of onderrug.

Herken je 1 of meer van deze tekenen, ga dan naar de kraamkliniek of neem contact op met je arts of vroedvrouw.

### Neonatale screening

Elke pasgeborene krijgt een prik in de hand of hiel om enkele druppels bloed af te nemen. Hiermee worden 11 zeldzame aangeboren aandoeningen opgespoord die goed te behandelen zijn, als ze tijdig worden ontdekt.

Je kan hierover tijdens je zwangerschap meer informatie vragen aan je arts of vroedvrouw. Daarnaast vind je meer informatie op p. 56 van dit Zwangerschapsboekje, op [www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be) of op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be).

## CHECKLIST

### ✓ Geboorteverlof

Je partner heeft recht op 10 dagen geboorteverlof in de privésector of in de openbare sector. Deze 10 dagen moeten worden opgenomen binnen de 4 maanden volgend op de dag van de geboorte. De aanvraag gebeurt via de werkgever en het ziekenfonds.

### ✓ Aanvullende ziekteverzekering

Pasgeborenen kunnen zonder medische vragenlijst of onderzoek worden opgenomen in de hospitalisatieverzekering van hun ouders. Bovendien kan het kind wanneer het in de toekomst het ouderlijk huis verlaat, de hospitalisatieverzekering van het gezin individueel voortzetten en blijft het gedekt voor vooraf bestaande ziektes of aandoeningen.

Jullie moeten zelf lang genoeg aangesloten zijn bij de hospitalisatieverzekering vóór de geboorte van je kind. Dit varieert van 3 tot 9 maanden naargelang jullie aangesloten zijn bij een private verzekeraar of ziekenfonds. Daarnaast moet je de verzekeraar tijdig op de hoogte brengen van de geboorte en de wens om jullie kind op te nemen in de polis (meestal binnen 30 dagen na de geboorte).

**Tip:** breng je verzekeraar op de hoogte van de geboorte en de wens om jullie kind op te nemen in de polis met de kaart vooraan in de flap van dit boekje.

## MIJN ZWANGERSCHAPSDAGBOEK

van ..... / ..... / ..... tot ..... / ..... / .....

Totaal aangekomen gewicht na 9 maanden: ..... kg

**Start weeën op** ..... / ..... / ..... **om** ..... **uur**

**Naar het ziekenhuis vertrokken op** ..... / ..... / ..... **om** ..... **uur, of**

**De vroedvrouw kwam aan bij je thuis op** ..... / ..... / ..... **om** ..... **uur**

**Knipt je partner de navelstreng(en) door?**

ja  nee

Kleef hier een laatste foto van je zwangere buik.

Kleef hier de eerste foto van je baby.

## EIGEN NOTITIES OF VRAGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Bevalling

## Weeën

In het begin voelen weeën vaak als menstruatiepijnen. Geleidelijk volgen ze elkaar sneller op. Ze worden regelmatig en pijnlijker. Je tussenin ontspannen wordt moeilijker. De druk in je rug en/of bekken neemt toe. Soms heb je het gevoel dat je het niet meer uithoudt of dat er geen einde aan zal komen. Je arts en/of vroedvrouw zullen je deskundig begeleiden. Het verzachten van de pijn is mogelijk, bv. via massage, het nemen van een bad of een ruggenprik.

## Vliezen

Meestal breken de vliezen tijdens de weeën. Ze kunnen ook zonder enige waarschuwing breken. Het vruchtwater vloeit in een stroom of druppelsgewijs en is in tegenstelling tot urine niet op te houden. Vruchtwater is normaal helder met witte vlokjes.

## Geboorte

Als je baarmoederhals volledig ontsloten is, mag je door te persen actief meewerken aan de geboorte. Meestal verschijnt eerst het hoofdje. Na de schouders volgt de rest van het lichaampje als vanzelf. Als alles goed gaat wordt je kindje meteen na de geboorte op je buik gelegd. Je kindje kan zo dicht bij mama even wennen aan zijn nieuwe omgeving. De navelstreng wordt afgebonden en doorgeknipt. Door samentrekkingen van de baarmoeder komt de moederkoek los. Door nog eens te persen wordt ook deze uitgedreven. Je arts of vroedvrouw zal controleren of hij volledig is. Indien er stukjes moederkoek achterblijven in de baarmoeder, worden deze verwijderd om nabloedingen en ontstekingen te voorkomen. Werd je 'geknipt' om het geboortekanaal te vergroten? Dan wordt de wonde gehecht.

## Borstvoeding

Geef je borstvoeding, dan leg je je baby bij voorkeur binnen het uur na de geboorte voor het eerst aan de borst. Zo zal de melkproductie goed op gang komen. Na een normale bevalling is een voldragen baby gedurende ongeveer een uurtje wakker en alert. Kan je baby onmiddellijk op je buik worden gelegd, dan zoekt hij zelf met zijn mond naar de borst. In het begin zal hij misschien alleen likken en snuffelen aan de tepel. Geef hem de tijd, dan zal hij spontaan beginnen te happen.

# Kraamperiode

## Het eerste 'rapport'

Meteen na de geboorte wordt je kindje beoordeeld op ademhaling, huidskleur, spierspanning, hartslag en de reactie op prikkels (apgar-score). Per aspect kan je baby maximaal 2 punten verdienen. Is de score minder dan 8 op 10? Dan wordt je kindje met extra aandacht opgevolgd. Even later wordt je kindje gemeten en gewogen.

## Alles 'erop en eraan'

Je kindje zal tijdens de kraamperiode uitvoerig onderzocht worden. Er wordt geluisterd naar het hart en de longen, gekeken of de ruggenwervels en het gehemelte gesloten zijn, de heupen en de anus goed functioneren, ...

## Neonatale screening naar aangeboren aandoeningen

Elke pasgeborene krijgt tussen de 3<sup>de</sup> en de 5<sup>de</sup> levensdag een prik in de handrug of hiel om enkele druppels bloed af te nemen voor onderzoek. Hiermee worden 11 aangeboren aandoeningen opgespoord. Als ze tijdig worden ontdekt, zijn deze te behandelen. Als bewijs dat de bloedafname is gebeurd, krijg je een strookje van de kaart waarop de bloeddruuppels van je kindje werden opgevangen. Kleef het op de voorziene ruimte in 'Mama's medisch profiel' van dit boekje en in het inlegblad 'Opvolging na de geboorte' in geval van een meerling. Hoor je later niets meer over het resultaat van dit prikje? Dan is alles in orde. In andere gevallen word je via je arts op de hoogte gebracht.

## Kinkhoest

Ben je onvoldoende of niet meer beschermd tegen kinkhoest? Dan kan je na de geboorte je baby, die nog niet (volledig) gevaccineerd is, besmetten. Daarom is het belangrijk dat iedereen in de omgeving van een baby gevaccineerd is (ouders, grootouders, ...). Indien je nog niet gevaccineerd werd voor of tijdens je zwangerschap, dan is vaccinatie na de bevalling aangeraden.

De voorkeur gaat uit naar vaccinatie tijdens de zwangerschap, omdat je dan beschermende antistoffen doorgeeft aan je baby.



# Kraamperiode

## Babyblues

Rond de 3<sup>de</sup> of 4<sup>de</sup> dag na de bevalling kan je wat neerslachtig of prikkelbaar zijn. Sommige kersverse mama's hebben slaapproblemen of huilen zonder aanleiding. Maak je geen zorgen. Deze huildagen (of 'babyblues') zijn heel normaal en doorgaans van voorbijgaande aard. Je maakt op korte tijd veel veranderingen mee, zowel lichamelijk, emotioneel als sociaal. Je moet nog wennen aan je nieuwe rol en je lichaam moet nog herstellen van de geleverde inspanning. Je hormoonspiegels veranderen snel, stress en vermoeidheid eisen hun tol. Blijf niet alleen zitten met je gevoelens, maar spreek erover met je partner, arts of vroedvrouw. Zeker als je gevoelens van somberheid en lusteloosheid langer dan 14 dagen blijven aanslepen. In dat geval kan er sprake zijn van een post-partumdepressie.

## Contraceptie

Je vruchtbaarheid herstelt zich in de eerste weken na de bevalling. Wil je niet (meteen) opnieuw zwanger worden, dan kan je contraceptie ter sprake brengen tijdens het ontslagonderzoek of postnataal onderzoek door je arts of vroedvrouw. Geef je borstvoeding, dan kan de menstruele cyclus later op gang komen, maar dit voorkomt doorgaans niet dat je zwanger kan worden. Als je in dit geval voor hormonale contraceptie kiest, dan zal je arts je contraceptie voorschrijven die de melkproductie niet remt.

## Veilig slapen

Dankzij deze richtlijnen is het aantal gevallen van wiegendood sterk gedaald:

- Leg je kind vanaf de geboorte op zijn rug te slapen. Zo leert hij een veilige slaaphouding aan.
- Zorg voor een rookvrije omgeving.
- Blijf in de buurt van je kind en hou toezicht, zowel overdag, als 's nachts.
- Let erop dat je kind het niet te warm krijgt en zijn hoofd en gezicht onbedekt blijven.
- Kies een veilig kinderbed en veilig bedmateriaal.
- Geef geen geneesmiddelen zonder advies van een arts of apotheker.
- Zorg voor rust en regelmaat. Laat je kind ook daarom geleidelijk wennen aan de kinderopvang.

# Kraamperiode

## Kennismakingsbezoek door Kind en Gezin

De eerste dagen na de geboorte brengt de regioverpleegkundige een bezoek, hetzij in de kraamkliniek, hetzij thuis. Hij of zij stelt de dienstverlening van Kind en Gezin voor, overhandigt een aantal brochures, beantwoordt je vragen en maakt indien gewenst een afspraak voor een huisbezoek en/of een bezoek aan het consultatiebureau.

Heb je geen kennismakingsbezoek gekregen? Aarzel dan niet contact met ons op te nemen via de Kind en Gezin-Lijn op het nummer 078 150 100!

Tijdens de eerste 3 belangrijke levensjaren van je kind wil Kind en Gezin je graag bijstaan met professionele hulp, informatie en advies over ontwikkeling, gezondheid, opvoeding, voeding, veiligheid, ... Zo bieden we onder meer op belangrijke ontwikkelingsmomenten een (gratis) afspraak in het consultatiebureau. Je krijgt er antwoord op je vragen en je kindje wordt gemeten, gewogen, gevaccineerd en medisch onderzocht.

Lees meer over onze uitgebreide dienstverlening op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be).

## Kindboekje

De regioverpleegkundige brengt het Kindboekje mee. Dit boekje verzamelt de groei-, ontwikkelings- en gezondheidsgegevens van je kindje. Het bevat een schat aan informatie en wordt pas echt een mooie herinnering als het regelmatig ingevuld wordt door jou en alle zorgverleners die betrokken zijn bij je kindje. Neem het daarom altijd naar hen mee.





## KIND EN GEZIN

Hallepoortlaan 27  
1060 Brussel

**Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100**

Elke werkdag tussen 8 en 20 uur

**Kijk zeker ook op onze website: [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)**

## EXPERTISECENTRA KRAAMZORG

Voor al je vragen over zwangerschap, bevalling en kraamperiode.

**Expertisecentrum kraamzorg 'De Kraamvogel'**

Volkstraat 7  
2000 Antwerpen  
Telefoon: 03 238 11 00  
E-mail: [kraamvogel@skynet.be](mailto:kraamvogel@skynet.be)  
[www.kraamvogel.be](http://www.kraamvogel.be)

**Expertisecentrum kraamzorg 'de Bakermat'**

Diestsesteenweg 49  
3010 Kessel-Lo  
Telefoon: 016 20 77 40  
E-mail: [debakermat@debakermat.be](mailto:debakermat@debakermat.be)  
[www.debakermat.be](http://www.debakermat.be)

**Expertisecentrum kraamzorg 'Amerijtje'**

Koningin Astridlaan 32/1  
3500 Hasselt  
Telefoon: 070 22 23 54  
E-mail: [info@zwangerenbevallen.be](mailto:info@zwangerenbevallen.be)  
[www.zwangerenbevallen.be](http://www.zwangerenbevallen.be)

## Nuttige adressen

### **Expertisecentrum kraamzorg 'Kraamkaravaan'**

Hoornstraat 13, bus 101  
9000 Gent  
Telefoon: 09 265 09 44  
E-mail: [info@kraamkaravaan.be](mailto:info@kraamkaravaan.be)  
[www.kraamkaravaan.be](http://www.kraamkaravaan.be)

### **Expertisecentrum kraamzorg 'de wieg'**

Ezelpoort 5  
8000 Brugge  
Telefoon: 0473 45 14 38

Leenstraat 31  
8800 Roeselare  
Telefoon: 0479 95 17 90

Sint-Rembertlaan 20  
8820 Torhout  
Telefoon: 050 22 33 52

E-mail: [info@dewieg.be](mailto:info@dewieg.be)  
[www.eckdewieg.be](http://www.eckdewieg.be)

### **Expertisecentrum kraamzorg 'Volle Maan'**

Koningsstraat 294  
1210 Brussel  
Telefoon: 02 229 25 58 of 0478 88 11 86  
E-mail: [info@expertisecentrum-vollemaan.be](mailto:info@expertisecentrum-vollemaan.be)  
[www.expertisecentrum-vollemaan.be](http://www.expertisecentrum-vollemaan.be)

# Met dank aan

## **Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid**

Afdeling Preventie

Ellipsgebouw

Koning Albert II-laan 35, bus 33

1030 Brussel

Telefoon: 02 553 35 09

E-mail: [preventievegezondheidszorg@vlaanderen.be](mailto:preventievegezondheidszorg@vlaanderen.be),

[eerstelijnthuiszorg@vlaanderen.be](mailto:eerstelijnthuiszorg@vlaanderen.be)

[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)

## **Vlaamse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie**

Azalealaan 10 bus 3

9100 Sint-Niklaas

Telefoon: 03 776 03 64

E-mail: [info@vvog.be](mailto:info@vvog.be)

[www.vvog.be](http://www.vvog.be)

## **Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde**

Antwerpse steenweg 248

2950 Kapellen

E-mail: [secretariaat.vvk@sintmaria.be](mailto:secretariaat.vvk@sintmaria.be)

[www.vvkindergeneeskunde.be](http://www.vvkindergeneeskunde.be)

## **Domus Medica**

Lange Leemstraat 187

2018 Antwerpen

Telefoon: 03 425 76 76

E-mail: [info@domusmedica.be](mailto:info@domusmedica.be)

[www.domusmedica.be](http://www.domusmedica.be)

# Met dank aan

## **Vlaamse Organisatie van Vroedvrouwen**

Haantjeslei 185-01  
2018 Antwerpen  
Telefoon: 03 218 89 67  
E-mail: [info@vlov.be](mailto:info@vlov.be)  
[www.vlov.be](http://www.vlov.be)

## **Unie van Vlaamse Vroedvrouwen**

Vergote Square 43  
1030 Brussel  
Telefoon: 02 732 10 50  
E-mail: [info@vroedvrouwen.be](mailto:info@vroedvrouwen.be)  
[www.vroedvrouwen.be](http://www.vroedvrouwen.be)

## **Vereniging van diensten voor gezinszorg**

Koningsstraat 294  
1210 Brussel  
Telefoon: 02 227 40 71  
E-mail: [robert.geraert@vvdg.be](mailto:robert.geraert@vvdg.be)  
[www.vvdg.be](http://www.vvdg.be)

# Notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes.











Vlaamse Vereniging voor  
Obstetrie en Gynaecologie



Vlaamse Vereniging  
voor Kindergeneeskunde



Domus Medica



Unie van Vlaamse Vroedvrouwen



Vlaamse Organisatie  
van Vroedvrouwen



Vereniging van diensten voor gezinszorg



Vlaams Agentschap  
Zorg en Gezondheid

Expertisecentra Kraamzorg

Kind en Gezin  
Hallepoortlaan 27  
1060 BRUSSEL  
Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100

[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)

Vormgeving: [www.ldv.be](http://www.ldv.be)

Kind & Gezin

