

Memolijst voor de kraamkliniek

Niet vergeten in je koffer:

- Administratieve documenten: identiteitskaart, SIS-kaart, analyseresultaten, reservering, ...
- Voor de baby: pyjama's, body's, katoenen mutsje, slabbetjes, ...
- De eerste knuffel: een machinewasbaar knuffeltje
- Borstvoedingsbeha's
- Borstvoedingskompresen
- Nachthemden waarmee je comfortabel borstvoeding kan geven (met knopen)
- Fotoestel



En de toilettas voor de baby:

- Vochtige doekjes voor babybiljetjes
- Wasschuim
- Badolie
- Hydraterende lotion
- Zalf met zinkoxide
- Talk

NB : *Breng naar de kraamkliniek verzorgingsproducten mee voor jezelf en voor je baby. De producten die ter plaatse aangeboden worden, worden gefactureerd via de ziekenhuisrekening*



Ref: ⁽¹⁾Happy Baby – praktische gids voor de zwangere vrouw ⁽²⁾ Devenir parents – praktische gids uitgegeven door het ONE – ⁽³⁾ De prenatale raadplegingen van het ONE – Leaflet Nr. D/2007/74/.80/77- ⁽⁴⁾ Baby op komst... Uitgegeven door Zwitsal met de steun van de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde - ⁽⁵⁾Alimentation et grossesse: Hélène Huret & Pr. Ambroise Martin - <http://www.doctissimo.fr/html/grossesse>. ⁽⁶⁾ De site van Santé Canada, 19 februari 2007, over kwik.

Belangrijk

De zwangerschap is een heerlijke tijd. Deze periode in je leven is een uniek moment waarvan je met volle teugen moet genieten.

Je bent mooi en je bruist van energie. De kleine ongemakjes van de zwangerschap verdwijnen doorgaans in het niets bij het vooruitzicht om mama te worden. Dankzij de tips in deze brochure zal je nog meer genieten!

- Kom je medische afspraken nauwgezet na: de datums van de prenatale raadplegingen en de 3 echografieën.
- Denk er op tijd aan om je baby in te schrijven in een crèche of onthaalmoeder en vraag om deze inschrijving te bevestigen.
- Pas je levensstijl en je voedingsgewoonten aan: je baby en je lichaam zullen je dankbaar zijn.
- Schenk bijzondere aandacht aan de verzorging van je huid: je huid moet regelmatig gevoed worden om zacht, soepel en elastisch te blijven.



Steunt de Belgische Vereniging
van Kindergeneeskunde

We weten
hoe het voelt

Bezoek deze websites:

www.bvksbp.be
www.infogezondheid.be
www.zwitsal.be



Deze brochure is uitgegeven door
de Belgische Vereniging voor
Kindergeneeskunde



BELGISCHE VERENIGING
VOOR KINDERGENEESKUNDE

Weldra een baby...

Belangrijke tips voor een serene zwangerschap



Belangrijkste datums

Belangrijke fasen en stappen tijdens je zwangerschap:

Medische follow-up: 1 bezoek per maand aan je gynaecoloog is aanbevolen. 7 raadplegingen zijn verplicht en worden 100% terugbetaald, evenals 3 echografieën.

De frequentie van de bloedonderzoeken zal afhangen van je bloedgroep (Rh + of -) en van je immuniteit tegen toxoplasmose, rode hond en het cytomegalievirus. De bloeddruk en de bloedsuikerspiegel zijn 2 parameters die tijdens de hele duur van de zwangerschap zorgvuldig opgevolgd worden.

Op 2 - 3 maanden:	<ul style="list-style-type: none">• 1^e echografie (tussen 10 en 12 weken)• Aanvraag voor inschrijving in de crèche of bij onthaalmoeder
Op 4 maanden:	<ul style="list-style-type: none">• Vruchtwaterpunctie vanaf 38 jaar (16-18 w.)
Op 5 - 6 maanden:	<ul style="list-style-type: none">• 2^e echografie (tussen 20 en 24 weken): mogelijk zal je nu het geslacht van je baby ontdekken• geboortepremie aanvragen bij je kinderbijslagfonds.
Op 7 maanden:	<ul style="list-style-type: none">• De inschrijving in de crèche of bij onthaalmoeder te bevestigen
Op 8 - 9 maanden:	<ul style="list-style-type: none">• 3^e echografie (tussen 32 en 34 weken): aandacht voor de groei en de ademhaling van de baby• Je koffer voor de kraamkliniek klaarmaken!



Verzorg je goed tijdens je zwangerschap!

Een aangepaste levensstijl is cruciaal

Slaap: "Respecteer je vermoeidheid!"

Slaap minimum 8 uur per nacht en aarzel niet om een korte siësta in te lassen. (Naar het einde van de zwangerschap toe kan je meer last krijgen van slapeloosheid.)

Sigaretten en alcohol: Verboden! Nicotine en alcohol passeren via de placenta. Ze verstoren de ontwikkeling van de foetus en remmen de groei af. Ook opgelet voor passief roken: duld niet dat er gerookt wordt in jouw aanwezigheid!

Voeding: "Eet niet méér, maar eet beter!" Geen enkel voedingsproduct is verboden, op voorwaarde dat je deze aanbevelingen naleeft:

- ▶ Eet geen rauw vlees of rauwe vis (risico op parasitose). Bak je vlees en vis goed uit!
- ▶ Vermijd gegiste kaas en kaas van rauwe melk (risico op listeriose).
- ▶ Sommige grote vissen, zoals tonijn, bevatten kwik (zeer giftig voor de foetus). Eet dit niet te vaak (vooral witte tonijn in blik).
- ▶ Melkproducten reiken calcium aan, wat onmisbaar is voor de vorming van het geraamte en de tanden van je baby.
- ▶ Was je rauwe groenten en je vers fruit zorgvuldig.
- ▶ Eet elke dag fruit en groenten. Zo krijgt je baby alle nodige vitamines.
- ▶ Opteer voor een snelle kookwijze, in een bodempje water of met stoom.
- ▶ Eet niet te veel zout en niet te veel suiker!
- ▶ Sterke koffie en thee zijn opwekkende middelen. Drink er niet te veel van.

Luister naar je lichaam! Het verdient een goede verzorging...

Tijdens de zwangerschap moet je je huid en je lichaam "verwennen"! Je huid en je lichaam worden immers zwaar op de proef gesteld...

Je buik wordt ronder. Enkele tips om na de bevalling weer een platte, soepele en strakke buik te hebben:

- ▶ Kom niet te veel bij*.
- ▶ Houd je rug mooi recht en kantel je bekken. Zo is je rug minder gekromd en worden de huid en je buikspieren minder uitgerekt.
- ▶ Hydrateer en versoepel je huid met een speciale buikbalsem.

Je borsten worden zwaarder. Zorg voor een maximale ondersteuning:

- ▶ Draag een aangepaste beha.
- ▶ Houd je rug recht en je schouders naar achteren.
- ▶ Spoel je borsten in de douche met koud water.
- ▶ Wrijf je borsten in met een voedend product, zoals een speciale borstencrème of een zachte amandelolie...

Je gezicht: tussen de 4^e en de 6^e maand kan je last krijgen van een zwangerschapsmasker. Deze lichte verkleuring verdwijnt vanzelf na de bevalling.

- ▶ Vermijd UV-blootstelling (zon, zonnebank)
- ▶ Gebruik een zonne-crème met een hoge beschermingsfactor



* Je gewicht neemt geleidelijk aan toe: gemiddeld met 350 g/week vanaf de 4^e maand. De totale gewichtstoename op het einde van de zwangerschap schommelt idealiter tussen 8 en 12 kg.

