



AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

Gezond zwanger
Het tweede en derde
zwangerschapstrimester

Informatiebrochure voor de patiënt



VOORWOORD

Deze brochure bevat informatie over:

1. De onderzoeken in het tweede en derde trimester
 1. De glucose challenge of suikertest
 2. De glucose belastingstest
 3. GBS screening
2. Vaccinaties in de zwangerschap
 1. Griepvaccin
 2. Kinkhoest
 3. Reisvaccinatie
3. Algemene administratieve informatie
4. Postnatale begeleiding thuis
5. Checklist: wanneer zeker naar het ziekenhuis?

1. DE ONDERZOEKEN IN HET TWEEDE EN DERDE TRIMESTER

De glucose challenge test

Een glucose challengetest (of suikertest) wordt meestal aangeraden tussen de 24ste en de 28ste zwangerschapsweek. De bedoeling van de test is om zwangeren met risico op zwangerschaps-diabetes vroegtijdig op te sporen.

Hoe? Voor het uitvoeren van de challenge test hoeft u niet nuchter te zijn. U drinkt een hoeveelheid suikerwater (flesje met 50g glucose erin) en 1uur later wordt uw bloed geprikt om de suikerwaarde te bepalen.

Resultaat: bij een normale test is de waarde maximaal 130mg/dl. Een verhoogde waarde betekent nog niet dat het effectief om zwangerschapsdiabetes gaat, er dient dan een bijkomende test te gebeuren: 75g glucose belastingstest.

De glucose belastingstest

Deze test wordt afgenomen, indien u een verhoogde suikerwaarde heeft na de suikertest. Bij sommige vrouwen wordt direct gopteerd voor een 75g glucose belastingstest.

Deze test gebeurt wel nuchter en start met een bloedafname. Daarna drinkt u opnieuw een hoeveelheid suikerwater (75g) en wordt er 4x om het half uur bloed geprikt. Nuchter , na 1u na 1 ½ u en na 2u. Indien 1 waarde verhoogd is spreken we van zwangerschapsdiabetes en wordt er samen met de endocrinoloog een behandeling ingesteld. Dit kan gaan van het volgen van een dieet tot het starten van Insuline.

GBS of screening naar groep B streptococcen

Naar schatting 20% van de zwangere vrouwen draagt de groep-B-streptokokken (GBS)-bacterie in de vagina. Zowel buiten als tijdens de zwangerschap richt deze bacterie geen schade aan. Enkel tijdens een vaginale bevalling kan deze GBS-bacterie overgedragen worden op de baby en deze soms zwaar besmetten. Het kindje wordt dan ernstig ziek. De besmetting kan zowel onmiddellijk na de bevalling als tot 3 maanden later optreden.

Daarom wordt voorgesteld om via een vaginale wisser, een screening uit te voeren voor GBS tussen 35 en 37 weken. Bij het aantreffen van GBS wordt tijdens de arbeid een antibioticabehandeling gegeven om de baby tegen de infectie te beschermen. In sommige gevallen, zoals bij een bevalling voor 37 weken, en indien er nog geen GBS werd afgenomen of het resultaat nog niet gekend is, wordt sowieso een antibioticakuur gestart tijdens de arbeid.

2. VACCINATIES TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Griepvaccin

Griep kan gevaarlijk zijn, zowel voor de zwangere vrouw als voor haar ongeboren kind. Als zwangere loop je meer risico dat je in het ziekenhuis moet opgenomen worden. Ook is er kans op een laag geboortegewicht van de baby, vroeggeboorte of zelfs een miskraam. Als je zwanger bent tijdens het griepseizoen, kun je je best laten vaccineren tegen de seizoensgriep. Dat kan vanaf het tweede trimester van de zwangerschap (14weken). Griepvaccinatie tijdens de zwangerschap beschermt ook je baby tijdens de eerste maanden na de geboorte.

Griepvaccins voor zwangere vrouwen zijn niet gratis, maar worden wel gedeeltelijk terugbetaald door het ziekenfonds.

Kinkhoest

Kinkhoest of pertussis is een ernstige besmettelijke ziekte van de luchtwegen die vooral voor baby's gevaarlijk is en zelfs dodelijk kan zijn. Baby's en jonge kinderen hebben hevige hoestbuien, een gierende ademhaling en kunnen blauw aanlopen. Te vroeg geboren baby's en pasgeborenen hoesten minder, maar lopen meer risico op ademhalingsstilstand.

Er wordt aangeraden je tijdens de zwangerschap te laten vaccineren tegen kinkhoest. Het **kinkhoestvaccin (Boostrix of Triarix)** beschermt je tegen de ziekte en voorkomt dat je anderen (en dus ook je baby) besmet.

Het beste moment voor vaccinatie is tussen 24 en 32 weken zwangerschap. Dat gebeurt met een combinatievaccin dat ook beschermt tegen difterie en tetanus. Zo maak je extra antistoffen aan die je via de navelstreng ook aan je baby doorgeeft, vooral vanaf week 30 van de zwangerschap. Bij vaccinatie vóór de zwangerschap gaan er minder antistoffen naar je baby. Kinkhoestvaccinatie wordt daarom aangeraden tijdens elke zwangerschap, ook als je als volwassene al eerder een kinkhoestvaccin kreeg. Ook vaccinatie van andere personen die in contact komen met de baby is aangeraden.

Vanaf 1 juli 2014 stelt de Vlaamse overheid combinatievaccins tegen tetanus, difterie en kinkhoest gratis ter beschikking van de huisartsen in Vlaanderen om zwangere vrouwen te vaccineren en om een herhalingsinenting toe te dienen aan volwassene.

Reisvaccinatie

Plan je een verre reis tijdens je zwangerschap? Vraag aan je arts of reisvaccinaties nodig zijn. Ook als je zwanger bent, kunnen sommige vaccins veilig toegediend worden, andere beter niet.

3. ADMINISTRATIEF

Erkenning van de baby bij niet-gehuwden

Erkennen kan vóór de geboorte, bij de geboorteaangifte of later na de geboorte. Om je baby als erfgenaam van je partner te laten registreren, moet je samen naar het gemeentehuis gaan om een authentieke akte op te maken. Je hebt allebei je identiteitskaart en een bewijs van zwangerschap (geschreven door je arts) nodig. Soms wordt er ook een kopie van jullie geboorteaktes gevraagd. Je kan naar het gemeentehuis van je woonplaats gaan of dat van de gemeente waar je zal bevallen (of bent bevallen).

Als je de erkenning niet doet in de gemeente van geboorte, moet je een afschrift van de erkenningsakte meenemen bij de geboorteaangifte van je kindje. De procedure verschilt per gemeente. Informeer je bij de dienst burgerlijke stand.

Voor de geboorte

Wil je je baby erkennen vóór de geboorte, dan kan dit vanaf de zesde zwangerschapsmaand. Je moet steeds een medisch attest met de vermoedelijke bevallingsdatum meenemen. Je vindt een blanco-atteest in de zwangerschapsmap die je krijgt bij je arts of vroedvrouw. Vooraf erkennen is handig: de vader kan dan het kind na de geboorte alleen aangeven en het kraamgeld kan al via de werkgever van de vader aangevraagd worden. Je kind krijgt automatisch de familienaam van de erkennende vader.

Na de geboorte

Bij erkenning na de geboorteaangifte van je kind kan je binnen het jaar kiezen om je kind de familienaam van de vader te geven.

Financiële tegemoetkomingen en kosten: het groeipakket

Vanaf 1 januari 2019 neemt Vlaanderen de uitbetaling van de kinderbijslag over. De kinderbijslag wordt omgevormd en heet voortaan het Groeipakket. In dat pakket zitten de gezinsbijslagen (de vroegere kinderbijslag) en andere financiële tegemoetkomingen op maat van elk kind.

Wat zit er in het Groeipakket?

- ✓ Startbedrag (geboortepremie)
- ✓ Basis bedrag (kinderbijslag)
- ✓ Schoolbonus en sociale toeslagen

Het startbedrag

Wat is het?

Bij de geboorte of de adoptie van een kind, krijg je eenmalig een startbedrag van 1.122 euro (het vroegere kraamgeld of geboortepremie)

Hoe krijg je het?

Je kan het startbedrag ten vroegste vier maanden voor de geschatte geboortedatum en tot vijf jaar na de geboorte aanvragen bij een uitbetaler van het Groeipakket. Vraag je het startbedrag voor de geboorte aan, dan bezorg je je uitbetaler een doktersattest met de vermoedelijke geboortedatum.

Het startbedrag wordt ten vroegste 2 maanden voor je uitgerekende datum uitbetaald

Wanneer je geen voorafbetaling hebt gevraagd, is de uitbetaler pas op de hoogte van de geboorte van je kindje na je aangifte ervan bij het stad- of gemeentehuis. Daaropvolgend zal de uitbetaler de betaling in orde brengen.

Bij een adoptie krijg je het startbedrag zodra het kind deel uitmaakt van je gezin.

Hoe aanvragen ?

➤ Eerste kind vanaf januari 2019

Vanaf 1 januari 2019 vraag je het startbedrag aan bij één van de 5 Vlaamse uitbaters:

De bestaande 11 kinderbijslagfondsen hergroeperen zich tot vijf Vlaamse uitbetalers. Zij zorgen ervoor dat gezinnen hun Groeipakket tijdig en correct (blijven) ontvangen:

- Famifed wordt Fons,
- Acerta en Securex worden Infino,
- ADMB, Group S, Horizon Het Gezin worden Kidslife Vlaanderen,
- Xerius wordt MyFamily,
- Partena, Attentia, Future Generations/Mensura worden Parentia.

Fons	welkom@fons.be	0800 944 34
Infino	informatie@infino.be	078 15 92 99
KidsLife Vlaanderen	vlaanderen@kidslife.be	050 47 42 99
MyFamily	info@myfamily.be	03 221 08 11
Parentia	info@parentia.be	02 549 39 00

➤ Al kinderen?

Ontvang je nu al kinderbijslag? Dan blijf je die ontvangen. Je kinderbijslagfonds zal je dossier automatisch doorgeven aan zijn Vlaamse opvolger.

Komt er nog een kindje bij vanaf 2019, dan mag je je aanvraag indienen vanaf de zesde maand zwangerschap, samen met een attest van de gynaecoloog. Het startbedrag wordt ten vroegste twee maanden voor de voorziene bevallingsdatum uitbetaald. Na de geboorte krijg je automatisch maandelijks het basisbedrag op je rekening gestort samen met eventuele toeslagen.

- Vraag je startbedrag nu al aan bij je vertrouwde uitbetaler.

- Vraag het vanaf 2019 aan bij een uitbetaler naar keuze. Deze keuze geldt voor alle kinderen in je gezin.

Meer info over het volledige groeipakket vindt u terug op www.groeipakket.be

Trein

Je mag vanaf een zwangerschapsduur van 22 weken met een vervoersbewijs 2de klas in 1ste klas reizen zonder hiervoor te moeten bijbetalen. Zorg wel dat je een medisch attest bij je hebt. Gebruik eventueel het blanco formulier uit de zwangerschapsmap.

Moederschapsrust

Moederschapsrust is het wettelijke verlof waar je recht op hebt rond de bevallingsdatum. Het verlof dat je voor de bevalling opneemt wordt prenataal verlof of zwangerschapsverlof genoemd, na de bevalling wordt dat postnataal verlof of bevallingsverlof.

Werkneemsters, werklozen, contractuelen in de openbare sector en statutaire ambtenaren.

Voor deze groep bedraagt de duur van de moederschapsrust 15 weken (meerling: 19 weken) of 105 dagen (meerling: 133 dagen). Deze periode kan onderverdeeld worden in:

- een prenataal verlof van maximaal 6 weken, vanaf 34 weken zwangerschap (meerling: 8 weken, vanaf 32 weken zwangerschap), waarvan 1 week verplicht op te nemen vóór de bevalling;
- een postnataal verlof van minimaal 9 weken (meerling: 11 weken). De laatste twee weken kunnen gespreid worden over minimaal een maand halftijds werk. Het volledige zwangerschapsverlof wordt betaald door de mutualiteit aan een percentage van het basisloon. Statutaire ambtenaren worden doorbetaald door de werkgever.

Zelfstandigen

Sinds 01/01/2017 hebben zelfstandigen recht op 12 weken zwangerschapsverlof, waarvan 3 weken verplicht en 9 weken facultatief:

- van de 3 weken verplicht moet 1 week voor de geboorte en 2 weken na de geboorte worden opgenomen;
- de resterende 9 facultatieve weken mogen naar keuze worden opgenomen vanaf 3 weken voor de verwachte bevallingsdatum. Bovendien kan de moeder ervoor kiezen om de facultatieve moederschapsrust voltijds of halftijds op te nemen. Als ze kiest voor het voltijds verlof, dan moet ze iedere beroepsactiviteit stopzetten. Ze krijgt in dat geval het volledige bedrag van de moederschapsuitkering. Kiest ze echter voor het deeltijds verlof, dan worden de 9 facultatieve weken omgezet naar 18 halftijdse weken. Tijdens deze periode mag ze haar eigen beroepsactiviteit halftijds uitoefenen. Ze krijgt dan de helft van de moederschapsuitkering. Op die manier wordt een betere combinatie werk-gezin mogelijk gemaakt;
- Het facultatieve verlof moet opgenomen worden binnen de 36 weken (vroeger 21 weken) na de verplichte nabevallingsrust.

Aanvragen van dienstencheques voor zelfstandigen

Zelfstandig werkende vrouwen hebben na de geboorte van hun kind(eren) recht op moederschapshulp onder de vorm van dienstencheques. Je krijgt 105 dienstencheques ter waarde van 945 euro. Je kan je dienstencheques aanvragen bij je sociaal verzekeringsfonds vanaf de zesde maand van je zwangerschap tot uiterlijk het einde van de vijftiende week na je bevalling. De cheques worden ten vroegste vanaf de dag na de bevalling uitbetaald en zijn 8 maand geldig.

Vaderschapsverlof

Voor de vader is door de wet na de geboorte 10 dagen vaderschapsverlof voorzien. Hij mag deze vrij kiezen, binnen 4 maand na de bevalling.

Geboorteaangifte

Ga binnen de 15 dagen na de geboorte alleen of samen met je partner naar de ambtenaar van de burgerlijke stand van de gemeente waar je baby geboren is. Neem volgende zaken mee:

- het medisch geboortecertificaat van je kind;
- je identiteitskaart en die van je partner;
- je trouwboekje (voor gehuwden) of eventueel een erkenningsakte (voor samenwonenden die voor de bevalling het kindje erkenden).
- Heb je je baby niet erkend vóór de geboorte, dan kan je dat doen bij de geboorteaangifte. De moeder dient dan ook bij de aangifte aanwezig te zijn.
- Bij erkenning na de geboorteaangifte van je kind, kan je binnen het jaar kiezen om je kind de familienaam van de vader te geven.

Je ontvangt een aantal geboortebewijzen. Verlies deze documenten niet en bezorg ze onmiddellijk aan je ziekenfonds en aan het kinderbijslagfonds. Hiermee open je het recht op kinderbijslag en wordt je baby als ‘persoon ten laste’ ingeschreven bij je ziekenfonds.

Kennisgeving van geboorte

Een kennisgeving van geboorte is het inlichten van de ambtenaar van de burgerlijke stand over de geboorte. Dit moet bij elke geboorte gebeuren, ten laatste op de eerste werkdag na de bevalling. Dit verloopt automatisch, je hoeft hier zelf niets voor te doen; in de kraamkliniek is de hoofdvroedvrouw hier verantwoordelijk voor. Bij een thuisbevalling is dit de verantwoordelijkheid van de vroedvrouw of andere aanwezige bij de bevalling.

4. POSTNATALE BEGELEIDING THUIS

Door de verkorte ligduur in het ziekenhuis, kunnen pas bevallen moeders wat extra hulp en ondersteuning gebruiken in de eerste weken na de bevalling. Dit kan medische begeleiding zijn door een vroedvrouw en /of ondersteuning van het gezin via Kraamzorg.

Medische begeleiding: door een vroedvrouw

Postnatale consultaties door de vroedvrouw worden terugbetaald door de mutualiteit. U betaalt wel een kilometervergoeding. De vroedvrouw biedt hulp bij de medische aspecten na een bevalling (algemene toestand baby en moeder, navelverzorging, voeding van de baby, gewicht, bij keizersnede verzorging van de wonde, of knip,...)

- Via het ziekenhuis: de dienst 'Pas thuis '. Dit is een team van vroedvrouwen uit het ziekenhuis die na afspraak aan huis komen. U kan het vroedvrouwenteam telefonisch contacteren van 8u tot 20u op het nummer 0473 84 81 11 (zie ook folder). U kan een afspraak maken tijdens uw verblijf (één van de vroedvrouwen van het team komt langs) of later nog telefonisch.
- Via zelfstandige vroedvrouw/mutualiteit

Kraamzorg

Kraamzorg wordt kort na de bevalling thuis verleend door een professioneel kraamverzorgende. Zij neemt verzorgende en huishoudelijke ondersteuning op zich:

- ondersteuning bij de verzorging van de baby;
- zorgt voor opvang andere kinderen;
- neemt lichte huishoudelijke taken op zich.

Kraamzorg kan u best aanvragen via de mutualiteit, best een twee tot drietal maand voor de uitgerekenende bevallingsdatum. De kostprijs wordt meestal berekend volgens het inkomen, doch de meeste

mutualiteiten beschikken over een dienst voor kraamzorg en bieden een extra tegemoetkoming aan.

5. CHECKLIST – WANNEER ZEKER CONTACT OPNEMEN MET UW ARTS?

Vanaf twintig weken zwangerschap vragen we u om contact op te nemen met uw arts of de materniteit bij een van volgende symptomen:

- U heeft bloedverlies,
- U heeft vochtverlies (vruchtwater);
- U heeft regelmatige, pijnlijke harde buiken (baarmoedercontracties) of plots hevige buikpijn;
- de baby beweegt duidelijk minder dan gewoonlijk;
- U heeft hoofdpijn boven de ogen, u ziet 'bliksemschichten' of u hebt uitgesproken maagproblemen (pijnlijke maagkrampen).

Bij twijfel of vragen mag u ook telefonisch contact opnemen met de materniteit: 09 364 87 60.

EEN  VOOR ZORG



NIAZ[®]
Nederlands Instituut voor Accreditatie in de Zorg

AZ Sint-Elisabeth Zottegem is NIAZ geaccrediteerd

Godveerdegemstraat 69
9620 Zottegem

TEL: 0032 9 364 81 11
FAX: 0032 9 364 89 00

EMAIL: azstelisabeth.zottegem@sezz.be
WEBSITE: www.sezz.be