

patiëntenwijzer

Vroedvrouwraadpleging 1 Zwanger & bevallen



rz **tienen**

regionaal ziekenhuis
heilig hart tien en vzw



1817 / 2018-11

Brochure van de afdeling Materniteit. Deze versie werd afgewerkt in november 2018. Alle informatie en bepalingen in deze brochure waren op dat ogenblik van toepassing.

© RZ Heilig Hart Tienen

Overname van de tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst Communicatie, aan te vragen via communicatiedienst@rztienen.be.

INHOUD

WIE IS WIE?	P. 4
WANNEER DE GYNAECOLOOG, HUISARTS OF MATERNITEIT RAADPLEGEN?	P. 5
PERINATALE KINESITHERAPIE	P. 6
BORSTVOEDING OF FLESVOEDING?	P. 6
NAAR DE MATERNITEIT	P. 7
JE VERBLIJF OP DE MATERNITEIT	P. 10
WEER NAAR HUIS	P. 14
ADMINISTRATIE EN WETGEVING	P. 15
NUTTIGE ADRESSEN	P. 18

Welkom

Weldra wordt jullie baby geboren. Dit mooie moment gaat vaak gepaard met tal van vragen en onzekerheden. Met onze vroedvrouwraadplegingen en uitgebreide brochures willen we een waaier van informatie aanbieden zodat je zonder zorgen je baby kunt verwelkomen. De vroedvrouwraadplegingen worden volledig terugbetaald door het ziekenfonds.

In deze eerste brochure verneem je bij welke zorgverleners je terecht kunt en hoe een verblijf op onze materniteit verloopt. We informeren je over de voeding en verzorging van je baby, en brengen een aantal administratieve zaken en bepalingen uit de sociale wetgeving onder je aandacht. En tot slot vind je een aantal nuttige adressen.

Aarzel niet om je vragen te stellen. Een team van vroedvrouwen, kinderverzorgers en verplegend personeel staat immers klaar om samen met de artsen je zwangerschap, bevalling en verblijf op onze materniteit zo aangenaam mogelijk te laten verlopen.

Het team van Materniteit

Wie is wie?

Raadplegingen Medisch Centrum Tienen: (t) 016 80 95 82

Gynaecologen: dr. Lotte Claes
dr. Gilbert Donders
dr. Ine Riphagen
dr. Thierry Van den Bosch
dr. Vanessa Vandenbroucke
dr. Lieselore Vandermeulen

Pediaters: dr. Katrien Cosyns
dr. Nicole Gielissen
dr. Stefaan Van Lierde
dr. Isabel Waelkens

Raadplegingen Medisch Centrum Aarschot: (t) 016 55 17 11

Gynaecologen: dr. Lotte Claes
dr. Gilbert Donders
dr. Ine Riphagen
dr. Thierry Van den Bosch
dr. Vanessa Vandenbroucke
dr. Lieselore Vandermeulen

Pediaters: dr. Katrien Cosyns
dr. Nicole Gielissen
dr. Stefaan Van Lierde
dr. Isabel Waelkens

Materniteit

Hoofdvroedvrouw: Aurélie Moureau, aurelie.moureau@rztienen.be

(t) 016 80 99 17 - materniteit@rztienen.be

Andere diensten waarop je een beroep kunt doen

- Patiëntenbegeleiding (t) 016 80 90 73
- ✓ Sociaal verpleegkundige (t) 016 80 99 46
- Kinesitherapie (t) 016 80 34 46
- Dieetafdeling (t) 016 80 97 71
- Ombudsdienst (t) 016 80 35 65

Wanneer de gynaecoloog, huisarts of materniteit raadplegen?

Ongeacht de zwangerschapsduur, vragen we je om altijd contact op te nemen:

- op advies van je behandelend arts,
- bij langdurig braken en/of diarree,
- bij koorts boven de 38,5°C,
- bij hevige of regelmatig buikpijn,
- bij hoofdpijn, lichtflitsen of hevige maagpijn,
- als je last hebt bij het plassen,
- bij helder bloed- en/of vruchtwaterverlies,
- als je baby minder beweegt dan anders,
- wanneer de harde buiken pijnlijk worden en met een bepaalde regelmaat terugkomen. Je komt dan het best voor een controle naar de materniteit. Onregelmatige harde buiken die niet pijnlijk zijn, zijn meestal onschuldig.
- als je gevallen bent of een ongeval hebt gehad, zeker als je bloedgroep rhesus-negatief is,
- als je je zorgen maakt.

Naar de Materniteit voor raadpleging of extra controle?

Niet vergeten: Voor de vroedvrouwenraadplegingen maar ook wanneer de gynaecoloog je naar ons doorverwijst voor een extra controle, moet je je altijd eerst inschrijven aan het onthaal van Campus Mariëndal (hoofdingang ziekenhuis). Zo is de afspraak op onze Materniteit meteen administratief in orde.



Perinatale kinesithérapie

De kinesitherapeut begeleidt en ondersteunt je tijdens en na je zwangerschap. Vóór de geboorte (prenataal) gaat de aandacht eerst naar de veranderingen in je lichaam: houding, soepelheid, evenwicht, stabiliteit, spierkracht, beweeglijkheid, bloedsomloop, ademhaling en ontspanning. Nadien word je voorbereid op ademhalingscontrole en ontspanning om tijdens de arbeid vanuit verschillende houdingen de weeën goed te kunnen opvangen. Je krijgt ook perstechnieken aangeleerd. Na de geboorte (postnataal) ligt de focus op bloedsomloop en de versterking van bekkenbodem-, buik- en bekkengordelspijeren, voor een goede stabiliteit en juiste houding.

Interesse? Rond een bevalling (“perinataal”) worden negen kinesessies gedeeltelijk door het ziekenfonds terugbetaald. Je hebt dan wel een voorschrift van je arts nodig.

- Vanaf 24 à 26 weken zwangerschap kun je starten met prenatale oefeningen. Onze afdeling kinesithérapie biedt deze sessies aan op Campus St.-Jan, tijdens de kantooruren. Het zijn individuele sessies van telkens 30 minuten, en voor de laatste sessie nodigen we ook je partner uit. Voor een afspraak kun je terecht op (t) 016 80 34 46. Draag gemakkelijk zittende kledij tijdens deze oefeningen. Je kunt deze oefeningen uiteraard ook volgen bij een kinesist naar keuze buiten het ziekenhuis.
- Na de bevalling komt de kinesitherapeut op je kamer langs voor postnatale oefeningen.

Borstvoeding of flesvoeding?

Dat is een vraag die elk zwanger koppel zich stelt. Het is belangrijk dat je voor- en nadelen van beide voedingen afweegt. Kies voor een voeding waar je volledig achterstaat. De voedingsmomenten zijn belangrijke momenten en beide ouders moeten zich goed voelen bij de gemaakte keuze.

- Borstvoeding is de beste en meest natuurlijke voeding die je je baby kunt geven. Ze is gedurende de volledige borstvoedingsperiode afgestemd op de behoefte, de groei en het afweersysteem van de baby. Onze vroedvrouwen organiseren elke 1^e dinsdag van de maand een informatieavond over borstvoeding, van 19.30 tot 21 uur in Campus



Mariëndal. We beperken het aantal deelnemers per sessie tot 16 (8 koppels) en vragen daarom om vooraf in te schrijven via (t) 016 80 95 81.

- Flesvoeding is een goed alternatief voor borstvoeding. Op de afdeling starten we met een standaardflesvoeding voor zuigelingen. De kinderarts zal indien nodig een andere flesvoeding voorschrijven die het best bij de behoeften van je baby aansluit (bv. in functie van gewicht, eventuele allergieën). Ook over flesvoeding mag je uitgebreide informatie verwachten van de kinderartsen en de vroedvrouwen: hoe het flesje klaarmaken, welk mineraalwater gebruiken, welke flesjes gebruiken, welk melkpoeder kiezen ...

Naar de materniteit

Wanneer het zover is en je naar het ziekenhuis komt om te bevallen, vragen we om je indien mogelijk eerst in te schrijven aan de onthaalbalie in de inkomhal van Campus Mariëndal. Zo is je opname op onze materniteit alvast administratief geregeld. Hou er rekening mee dat de hoofdingang van het ziekenhuis tussen 21.00 en 07.00 gesloten is. Je moet dan aanbellen aan de nachtingang van de dienst Spoedgevallen.



Kamertype

Bij je opname zal de inschrijvingsmedewerker vragen welk type kamer je wenst. Vooraf een kamer reserveren is niet mogelijk, maar in de mate van het mogelijke wordt er rekening gehouden met je voorkeur.

Alle kamers zijn uitgerust met een badkamer, babykamer, koelkast, telefoon, radio en televisie. Tijdens je verblijf heb je ook gratis toegang tot het internet (draadloos). Hier-

voor moet je een toegangscode aanvragen aan de onthaalbalie in de inkomhal.

Er zijn tweeperspersoonskamers, gewone eenpersoonskamers en 'luxe' eenpersoonskamers. De luxekamers zijn ruimer dan de gewone en hebben een extra koelkast. Op een eenpersoonskamer kan de partner ook blijven overnachten (tegen een vergoeding), eventueel met ontbijt.

In de eenpersoonskamers (gewone en 'luxe') mogen de artsen een hoger honorarium vragen en rekent het ziekenhuis een kamersupplement aan. Supplement per kamertype:

- een tweepersoonskamer 0 euro/dag,
- een eenpersoonskamer 60 euro/dag,
- een luxekamer 70 euro/dag.

Kosten

Over de verschillende kosten van je verblijf (het remgeld, een aantal forfaits, het ereloon van de artsen, medicatie en/of onderzoeken ...) vind je meer informatie in onze hospitalisatiebrochure en op onze website, www.rztienen.be. Heb je een hospitalisatieverzekering, informeer je dan goed vooraf zodat je zicht hebt op de terugbetalingen.

Verblijf

Bij een normale bevalling verblijf je gemiddeld 4 nachten in het ziekenhuis, bij een keizersnede 5 nachten. In overleg met de gynaecoloog of pediater kan er een andere verblijfsduur afgesproken worden. Indien je poliklinisch wilt bevallen, raden we je aan om thuishulp te organiseren. De dag van het ontslag kun je het ziekenhuis verlaten nadat de gynaecoloog en pediater bij jullie langsgeweest zijn. Zij bezorgen je de nodige voorschriften en leggen met jou een controleafspraak vast.

Wat breng je mee naar de materniteit?

- **Documenten**
 - ✓ Identiteitskaart
 - ✓ Bloedgroepkaart en vaccinatiekaart
 - ✓ Andere belangrijke medische gegevens
 - ✓ Zwangerschapsmapje
 - ✓ Bij een poliklinische bevalling: begeleidende fiche voor thuiszorg
 - ✓ Eventuele documenten voor de hospitalisatieverzekering
- **Voor de bevalling (verpak dit in een apart zakje)**
 - ✓ Comfortabel kort nachtkleedje of T-shirt

- ✓ Lectuur of andere ontspanning
- ✓ Kersenpitkussentje, borstvoedingskussen
- ✓ Enkele sportdrankjes of druivensuiker
- ✓ Je zal je fotoestel niet willen vergeten!

- **Voor onmiddellijk na de bevalling (verpak dit in een apart zakje)**

Voor jezelf

- ✓ T-shirt of nachtkleedje
- ✓ Washandjes, handdoeken en zeep

Voor je baby

- ✓ Hemdje en kruippakje met lange mouwen

- **Voor op de materniteit**

Voor jezelf

- ✓ Toiletgerief
- ✓ Nachtkleedjes of pyjama's
- ✓ Kamerjas
- ✓ Pantoffels die goed aansluiten rond de voet en met zool die voldoende grip heeft (om vallen te vermijden)
- ✓ Voldoende ondergoed (bij geplande keizersnede: hoge slips)
- ✓ Voldoende washandjes en handdoeken
- ✓ Bij borstvoeding: borstvoedingbh's
- ✓ Kleding voor je vertrek

Voor je baby

- ✓ Voldoende hemdjes en pyjama's, slabbetjes, kleejerjes
- ✓ Eventueel handschoentjes en mutsje voor de dag van ontslag

Wij voorzien vrijblijvend luiers, pampendoekjes en verzorgingsproducten voor de baby. Die zijn betalend. Wil je hier geen gebruik van maken, dan kun je ze van thuis meebrengen en dit aan de vroedvrouw melden.

Voordelig parkeertarief

Voor partners van bevallen mama's en ouders van patiëntjes op Neonatologie is een voordelig weekabonnement van € 15 mogelijk. Je kunt hiervoor terecht bij de onthaalmedewerker in de hoofdinkomhal van het ziekenhuis.

Je verblijf op de materniteit

Tijdens je verblijf op de materniteit proberen we jou, je baby en je partner met de beste zorgen te omringen. De gynaecoloog (of arts-assistent) komt dagelijks bij jou langs, je baby wordt opgevolgd door de pediaters. Dag en nacht controleren we of alles verloskundig in orde is en geven we je informatie over de verzorging en voeding van je baby. We willen immers dat je met een gerust hart naar huis kunt.

Je partner en kinderen kunnen de hele dag op bezoek komen. Aan de andere bezoekers vragen wij om de bezoeken te respecteren: **14.00 - 16.00 uur en 18.00 - 20.00 uur.**

De dagindeling

- Tussen 07.15 uur en 12.00 uur worden jij en je baby verzorgd.
- Rond 08.00 uur mag je het ontbijt verwachten.
- Rond 12.00 uur wordt het middagmaal opgediend.
- Vanaf 13.00 start de middagverzorging. De dag na je bevalling word je 's middags nog gespoeld en verloskundig nagekeken. Van zodra je goed uit bed kunt, kun je het zelfspoelsysteem in de badkamer gebruiken. We leggen je dan uit hoe dit werkt.
- Rond 17.00 uur krijg je het avondmaal geserveerd.
- Na het avondmaal start de avondverzorging van alle mama's en baby's.

Op weekdays komt de afdelingsmedewerker het menu met jou bespreken. Een kinesist nodigt je uit voor de postnatale oefensessies. De gynaecoloog en de pediatr komen kijken of alles goed gaat met jou en je baby.

Je krijgt tijdens je verblijf ook bezoek van een regioverpleegkundige van Kind en Gezin, met uitleg over de dienstverlening van deze organisatie. Zij zal gegevens van jou en je

We maken je graag hierop attent.

- Tijdens de arbeid en bevalling mag er één iemand bij jou blijven. Als er om een uitzonderlijke reden een tweede iemand de bevalling zou bijwonen, dan vragen we je om dit vooraf met de gynaecoloog en de hoofdvoedvrouw te bespreken.
- De vroedkundige technische handelingen gebeuren steeds door de verantwoordelijke vroedvrouw van ons ziekenhuis.
- Heb je specifieke wensen of vragen over de arbeid, bevalling of je verblijf in ons ziekenhuis, bespreek ze vooraf met de gynaecoloog of tijdens je raadpleging bij de vroedvrouw.

baby vragen en die doorgeven aan de verpleegkundige van Kind en Gezin in je woonplaats. Die neemt dan thuis contact met je op om huisbezoeken en een bezoek aan het consultatiebureau af te spreken.

Kind en Gezin is een instelling van de Vlaamse overheid voor hulp en advies. De verpleegkundige volgt mee de ontwikkeling van je baby op, neemt de hoortest af, kan voor de vaccinaties zorgen, begeleidt je in de verzorging en de opvoeding van je opgroeiende baby ... De dienstverlening van Kind en Gezin is gratis. Het staat je volledig vrij om hier al dan niet gebruik van te maken.

Jouw verzorging

- Een knipje of scheurtje veroorzaakt soms wat last. De eerste dag kan een ijszakje de pijn en zwelling doen verminderen. Indien nodig mag je een pijnstiller vragen. Ook spoelen brengt verlichting. Het zelfspoelsysteem in de badkamer mag je zo vaak gebruiken als je wil.
- De hardheid van je baarmoeder wordt gecontroleerd door zacht te drukken op je buik ter hoogte van de navel. Als je baarmoeder goed samentrekt, vermindert je bloedverlies en verandert het geleidelijk van kleur.
- Door het persen bij de bevalling kunnen aambeien ontstaan (of verergeren - sommige vrouwen ontwikkelen aambeien tijdens de zwangerschap). Naast ijscompressen en zorgen voor zachte stoelgang, is soms ontzwellende medicatie aangewezen. Vraag dit gerust aan je arts.
- Polsslag, temperatuur en eventueel bloeddruk worden dagelijks gecontroleerd. De dag na de bevalling nemen we bloed om bloedarmoede op te sporen. Zo nodig worden ijzertabletten of toediening van bloed voorgeschreven. De 2^e dag na de bevalling nemen we een urinestaal om blaasinfecties uit te sluiten.
- Tijdens je verblijf kun je je gratis laten vaccineren tegen kinkhoest. Dit is een besmettelijke infectieziekte veroorzaakt door een bacterie. Volwassenen maken dit door als een verkoudheid die gepaard gaat met hoesten of een droge kuch. Bij baby's kan de infectie een ernstiger verloop kennen, soms met zware complicaties. Je baby krijgt pas rond de derde maand deze vaccinatie. Om deze periode te overbruggen, laten jij en je partner zich het best vaccineren tegen kinkhoest. Voor zwangere en pasbevallen vrouwen betaalt het ziekenfonds het combinatievaccin kinkhoest-tetanus-difterie terug.
Breng je vaccinatiekaart mee zodat we kunnen nagaan of je dit vaccin al gekregen hebt. Indien niet, krijg je het op de tweede dag van je verblijf op de materniteit aangeboden. Je partner kan zich bij de huisarts laten vaccineren.

- De geboorte van een kindje is een grote ommekeer in jullie leven. Te weinig slaap, hormonale schommelingen, angst voor het onbekende ... zorgen ervoor dat je soms overgevoelig bent. Een huilbui hoort er ook al eens bij. Deze “babyblues” kunnen je zowel in het ziekenhuis als thuis overvallen. Voldoende rust, beperkt bezoek, een beetje geduld en begrip van de omgeving en een geruststellend gesprek doen soms wonderen.

De verzorging van je baby

Je baby blijft dag en nacht bij jou op de kamer. Tijdens je verblijf komt de pediater minstens tweemaal langs op de kamer. De baby krijgt zijn eerste badje de dag na de geboorte. Hij wordt eerst gewogen en zijn temperatuur wordt gecontroleerd.



Een verpleegkundige geeft de dag na de geboorte een demonstratiebadje en helpt je nadien bij de voeding indien nodig. De volgende dagen, na controle van temperatuur en gewicht, mogen jullie de baby zelf wassen. Uiteraard kun je nog altijd rekenen op hulp.



Bloedtesten bij de baby

Vanaf 72 uur na de geboorte (meestal de 4e dag) gebeurt een bloedafname bij je baby voor de Guthrie-test (hielprik). Deze test wordt aanbevolen en dient om bepaalde stofwisselingsstoornissen op te sporen. Het onderzoek is gratis en je hoort alleen iets over het resultaat als er een hercontrole nodig is.

Soms schrijft de pediater nog andere bloedonderzoeken voor.

- **Glucosebepaling:** Bij baby's lichter dan 2500 g of zwaarder dan 4000 g, of indien de voeding nog niet vlot loopt, is het soms aangewezen om het suikergehalte in het bloed te controleren.
- **Bilirubinebepaling:** Door hun onrijpe lever kunnen baby's het bloed niet goed afbreken. Hierdoor stapelen ze een gele afvalstof op, bilirubine, waardoor de huid geel kleurt. Wanneer het bilirubine te hoog is, moet je baby onder een speciale lamp die helpt om die gele afvalstof weg te werken (*foto's volgende pagina*). De fotherapie gebeurt overdag en op je kamer.



Voor een kwaliteitsvolle en veilige zorg



Het is van groot belang dat je altijd je identificatiebandje draagt. Zo weet elke zorgverlener steeds wie je bent en worden vergissingen tot het minimum beperkt. Onze zorgverleners vragen regelmatig je naam en geboortedatum en controleren je identificatiebandje, bv. bij medicatie, bloedafname of onderzoek.



Een goede handhygiëne is belangrijk om de verspreiding van zorginfecties te voorkomen. Zo zijn er op vele plaatsen bussen handalcohol want zorgverleners moeten bv. bij het binnenkomen en verlaten van de kamer hun handen ontsmetten. Je mag onze zorgverleners hier gerust op wijzen als ze dit een keer zouden vergeten.



We besteden veel aandacht aan valpreventie. We raden je aan veilig schoeisel te dragen dat goed aansluit rond de voet, met een zool die voldoende grip heeft.



Onze zorgverleners controleren of je een risico loopt op doorligwonden. Is dat het geval, dan nemen we extra maatregelen om dit te voorkomen en informeren we je over wat je daarbij zelf kunt doen.



Ons ziekenhuis heeft een elektronisch leer- en verbetersysteem waarin zorgverleners bijwerkingen, incidenten of bijna-ongevallen registreren. Met deze meldingen gaan we aan de slag om de oorzaak te achterhalen en herhaling in de toekomst te voorkomen.

Weer naar huis

Als de voeding en de verzorging vlot verlopen en de meeste vragen beantwoord zijn, zijn jullie klaar om naar huis te gaan. Het ontslag uit het ziekenhuis wordt gepland nadat de gynaecoloog en pediater langs geweest zijn.

De verzorgingsproducten, de wegwerpluiers en eventueel de vitamine K-ampullen (bij borstvoeding) worden aangerekend. Je mag deze producten uiteraard mee naar huis nemen. Een aantal producten die je ontvangen hebt na de geboorte worden aangeboden door commerciële firma's en zijn gratis. Deze geschenken vallen niet onder de verantwoordelijkheid van het ziekenhuis.

Je krijgt een afspraak voor een controlebezoek bij de gynaecoloog, meestal is dat na 6 à 8 weken. Aarzel niet om contact op te nemen met een vroedvrouw, gynaecoloog, huisarts of pediater indien er vragen of problemen zijn thuis. Het is volkomen normaal dat je wat onzeker bent. Moeder en vader worden leer je immers al doende!

Zelfstandige vroedvrouw aan huis

Het ziekenhuisverblijf is vandaag korter dan vroeger. We raden je aan om contact op te nemen met een vroedvrouw voor de nazorg aan huis. Deze zorgen worden volledig terugbetaald door je ziekenfonds (het kan dat de vroedvrouw reis- of dossierkosten aanrekent). Je hebt recht op zeven tot tien huisbezoeken. De vroedvrouw helpt je verder bij de borst- of flesvoeding, jouw verzorging en die van de baby (bv. wondzorg, bloedafname). We geven je een lijst van vroedvrouwen die in jouw buurt of regio actief zijn. Je kunt dan zelf een keuze maken en contact opnemen.

Kraamzorg aan huis

Je kunt ook een beroep doen op kraamzorg. Een hulpverlener komt dan thuis hulp bieden in het huishouden, bij de verzorging van andere kinderen, bij voeding of badje van je baby ... Deze dienstverlening vraag je het best rond je 7^e zwangerschapsmaand aan bij een kraamzorgorganisatie (contactgegevens op pag. 18). De kostprijs wordt berekend volgens je inkomen. Sommige ziekenfondsen en hospitalisatieverzekeringen voorzien een terugbetaling.

Administratie & wetgeving

Bij een geboorte komt ook wel wat administratie kijken. Onze sociale wetgeving voorziet in een aantal voordelen (bv. kraamgeld), rechten (bv. moeder- en vaderschapsrust) en plichten (melding van de geboorte). Onderstaande informatie was van toepassing bij druk van deze brochure. Voor de meest actuele informatie kun je altijd terecht bij je ziekenfonds of werkgever of op websites zoals www.kindengezin.be, www.rva.be, www.werk.belgie.be, www.idewe.com ...

Melding van de zwangerschap

- **Aan je werkgever:** verplicht en zo snel mogelijk d.m.v. een attest van de arts.
- **Aan je ziekenfonds:** indien je arbeidsongeschikt bent of bij de start van de moederschapsrust d.m.v. een standaardformulier.

Kraamgeld

- **Werknemers** (bedienden, arbeiders, ambtenaren...) kunnen het kraamgeld aanvragen vanaf de eerste dag van de 6^e maand van de zwangerschap. Het aanvraagformulier wordt door de werkgever bezorgd. De uitbetaling gebeurt ten vroegste 2 maanden voor de vermoedelijke bevallingsdatum.
- **Zelfstandigen** kunnen het kraamgeld aanvragen bij het sociaal verzekeringsfonds.
- **Uitkeringsgerechtigde werkzoekenden** moeten zich wenden tot de laatste werkgever of tot de Rijksdienst voor Kinderbijslag voor Werknemers (RKW).

Moederschapsrust

- **Bedienden, arbeiders en uitkeringsgerechtigde werkzoekenden** hebben recht op 15 weken moederschapsrust waarvan maximaal 6 weken prenataal (= zwangerschapsverlof) en minimum 9 weken postnataal (= bevallingsverlof). Het deel van de bevallingsrust dat je prenataal niet hebt opgenomen, mag je overdragen na de bevalling. Let wel: je bent verplicht om 1 week vóór de vermoedelijke bevallingsdatum te stoppen met werken. Je kunt dus maximaal 5 weken overdragen naar de postnatale periode. Twee weken van de postnatale periode kun je omzetten in “verlofdagen” postnatale rust. Zo heb je de mogelijkheid om je werk geleidelijk te hervatten. Voor het moederschapsverlof kun je een moederschapsuitkering van het ziekenfonds aanvragen.
- Bij een **meerlingzwangerschap** heb je recht op 8 weken prenataal verlof waarvan 1 week verplicht, en 11 weken postnataal verlof.
- **Ambtenaren** hebben ook recht op vijftien weken moederschapsrust en behouden hun volledig loon tijdens deze periode.

- Zelfstandigen kunnen aanspraak maken op max. 8 weken moederschapsrust. Je bent verplicht om 3 weken op te nemen: 1 week vóór en 2 weken na de bevalling. De overige 5 weken zijn naar keuze op te nemen in blokken van 7 kalenderdagen. Je ontvangt een uitkering via het ziekenfonds. Je hebt ook recht op 105 gratis dienstcheques die je kunt aanvragen via de sociale verzekeringskas voor zelfstandige werknemers. Ze zijn 7 maanden geldig.
- Indien de baby langer dan zeven dagen op de neonatale afdeling moet verblijven, wordt de moederschapsrust verlengd met deze dagen.

Vaderschapsrust

Een kersverse papa in loondienst heeft recht om 10 dagen van het werk afwezig te zijn (ongeacht of hij voltijds of deeltijds werkt) na de geboorte van zijn kind. Deze 10 dagen zijn vrij te nemen binnen de 4 maanden na de bevalling, al dan niet aaneensluitend. Bij een meerling worden de 10 dagen slechts eenmaal toegekend. De eerste 3 dagen behoud je je gewone loon, betaald door de werkgever. Voor de volgende 7 dagen ontvang je een uitkering van het ziekenfonds (82 % van begrensde brutoloon). Je moet een aanvraag indienen bij je ziekenfonds met een kopie van de geboorteakte. Je krijgt dan een inlichtingenblad dat je op het einde van de vaderschapsrust laat invullen door de werkgever. Dit formulier bezorg je terug aan het ziekenfonds voor de vergoeding.

Aangifte van de pasgeborene

Binnen de 15 dagen na de geboorte in ons ziekenhuis moet je je kind “aangeven” bij de dienst Burgerlijke Zaken van de stad Tienen, in het stadhuis op de Grote Markt. Hiervoor neem je de identiteitskaarten, het trouwboekje of erkenningsattest en het officiële geboortebewijs (dat je op de materniteit krijgt) mee. Na de aangifte krijg je van de stadsdienst de nodige papieren voor kraamgeld, kinderbijslag, ziekenfonds ...

Erkenning vaderschap

Dit is van toepassing als je niet gehuwd bent. Er zijn twee mogelijkheden.

- **Vóór de geboorte** (vanaf de 6^e maand zwangerschap): je laat het attest hiervoor in je moederboekje invullen door de gynaecoloog. Je gaat dan samen naar de dienst Burgerlijke Zaken van de stad Tienen, met het attest en jullie identiteitskaarten. Je partner mag dan na de geboorte de aangifte alleen doen.
- **Na de geboorte.** Jullie gaan samen naar de stadsdienst. De erkenning en aangifte gebeuren dan tegelijkertijd.

In beide gevallen krijgt je baby direct de naam van de vader. Ook na de termijn van 15 dagen kan de partner het kind erkennen, maar in dit geval wordt op de geboorteakte zijn naam vermeld naast de naam van de moeder.

Ouderschapsverlof

Voor elk kind tot 12 jaar heb je als werknemer recht op ouderschapsverlof. Er bestaan drie vormen.

- Een volledige schorsing van de arbeidsprestaties gedurende 4 maanden. Dit mag gesplitst worden in periodes van 1 maand.
- Een voltijdse werknemer kan zijn arbeidsprestaties halveren gedurende 8 maanden. Dit mag gesplitst worden in periodes van 2 maanden of een veelvoud ervan.
- Een voltijdse werknemer kan zijn arbeidsprestaties verminderen met 1/5 gedurende 15 maanden. Dit mag gesplitst worden in periodes van 5 maanden of een veelvoud ervan. Het gaat dan wel telkens om een aparte aanvraag.

Bij elke nieuwe aanvraag kan overgeschakeld worden naar een ander regime. Voor eenzelfde kind kun je bijvoorbeeld 1 maand volledig onderbreken, 2 maanden halftijds ouderschapsverlof opnemen en gedurende 5 maanden overstappen naar 1/5 vermindering. Daarna is je krediet opgebruikt.

Ouderschapsverlof is onbetaald maar je kunt als werknemer een onderbrekingsuitkering aanvragen bij de RVA en een aanmoedigingspremie bij de Vlaamse Overheid. Voor die laatste kun je terecht op de dienst Aanmoedigingspremies en Sociale Promoties, (t) 1700 of aanmoedigingspremie@vlaanderen.be.

Een uitkeringsgerechtigde werkzoekende ouder mag de werkloosheidsperiode onderbreken om voor jonge kinderen te zorgen. Om het recht op werkloosheidsuitkering te behouden, moet je je opnieuw melden binnen de 3 jaar na elke geboorte. De normale duur van vrijstellingsperiode is 6 jaar. Gedurende deze vrijstelling moet je niet beschikbaar zijn voor de arbeidsmarkt.

Borstvoedingsverlof

De regels hieromtrent worden per sector of op ondernemingsniveau afgesproken. Vraag bij je werkgever na wat de collectieve arbeidsovereenkomst vermeldt en welke vergoeding er eventueel voorzien is.

Borstvoedingspauzes

Als werknemer heb je recht op pauzes om borstvoeding te geven of om af te kolven.

- Arbeidsdag van 4 uur of langer: 1 pauze van een half uur.
 - Arbeidsdag van 7,5 uur of langer: 2 pauzes van een half uur, in 1 of 2 keer te nemen.
- Dit recht geldt tot 9 maanden na de geboorte. Je moet maandelijks een attest bezorgen dat je borstvoeding staaft. De borstvoedingspauzes worden door het ziekenfonds vergoed aan 82 % van het loon. Je spreekt het best met je werkgever af wanneer die pauzes genomen worden.

Ontslagbescherming

Je bent beschermd tegen ontslag vanaf de dag dat de werkgever op de hoogte werd gebracht van je zwangerschap t.e.m. de eerste maand na het moederschapsverlof (tenzij het ontslag niets te maken heeft met de zwangerschap). Opgelet: borstvoedingsverlof verlengt deze termijn niet.

Nuttige adressen

- **Kind en Gezin**
Hallepoortlaan 27 - 1060 Brussel
(t) 078 15 01 00 (08.00 - 20.00 uur) - www.kindengezin.be
- **Vereniging voor begeleiding en bevordering van borstvoeding**
Cardijnstraat 36 - 2910 Essen
(t) 03 281 73 13 - www.vbbb.be
Contactpersoon in onze regio: Bea Maris, (t) 011 78 22 77
- **Vzw Borstvoeding, regio Brabant**
Contactpersonen: Gerd Van Kogelenberg, (t) 016 48 11 91
Annemie Mennen, (t) 016 35 62 72
- **Borstvoedingsorganisatie La Leche League**
Koningin Astridlaan 155 - 2800 Mechelen
(t) 015 55 79 43 - info@lalecheleague.be
- **Zelfhulpgroep 'Uit het nest gevallen' (zelfhulp bij miskraam)**
Contactpersoon: Marina Binck, (t) 03 448 25 90
- **Vlaamse vereniging voor ouders van couveusekinderen**
Tervuursevest 172 - 3000 Leuven
www.vvoc.be
Contactpersoon: Anita Verhille, (t) 016 22 44 43
- **Fara - Luister- en informatiepunt rond zwangerschapskeuzes**
Tienerzwangerschappen • ongepland zwanger • prenatale diagnose
www.faranet.be

- **Zelfstandige vroedvrouwen**

www.vbov.be, Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen
www.vroedvrouwen-oostbrabant.be

- **Kraamzorg**

Bolle Buik vzw
Casablancalaan 4 - 3000 Leuven
www.bollebuik.be

De Bakermat
Dieststeeuweg 49- 3010 Leuven
(t) 016 20 77 40 - www.debakermat.be

Familiehulp
(t) 02 227 40 10 (regio Brussel)
(t) 016 29 81 30 (regio Leuven)
www.familiehulp.be

Landelijke thuiszorg
(t) 070 22 88 78
www.landelijkethuiszorg.be

Solidariteit voor het gezin
Minderbroedersstraat 30 - 3300 Tienen
(t) 016 78 15 10

- **Meerlingen**

www.twinsvzw.be



rz **tienen**

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



1817/ 2018-11

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

Kliniekstraat 45 • 3300 Tienen • 016 80 90 11

www.rztienen.be