



Je zwangerschap

Proficiat met je zwangerschap! We vertellen je graag wat je de komende negen maanden kan verwachten.

Op deze pagina

1. Je eerste consultatie
2. Bij wie kan je terecht tijdens je zwangerschap?
3. Opvolging van je zwangerschap
4. Tips voor een gezonde zwangerschap
5. De intensieve zorg voor moeders (MIC)
6. Zie ook

Je eerste consultatie

Vermoed je dat je zwanger bent? Maak dan een afspraak bij je gynaecoloog of vroedvrouw. Die kan de zwangerschap **bevestigen** en inschatten wanneer je uiterekende **bevallingsdatum** is.

[Maak een afspraak](#) →

Maanden, weken en trimesters

Een voldragen zwangerschap duurt **9 maanden**, maar je zal merken dat men vaker spreekt over **40 weken** of **3 trimesters**. Een trimester is een periode van 3 maanden. In die periode gebeurt er heel wat! Maar maak je geen zorgen: we begeleiden je bij elke stap.

Bij wie kan je terecht tijdens je zwangerschap?

Bij ZAS staat er een heel team klaar om jou te begeleiden tijdens je zwangerschap. Ontdek hier wat ze voor jou kunnen betekenen.

De gynaecoloog

De gynaecoloog volgt de **medische kant** van je zwangerschap en bevalling op. Deze arts is gespecialiseerd in het vrouwenlichaam en waakt over je **gezondheid** en die van jouw baby. Je kan rechtstreeks een afspraak boeken bij een gynaecoloog die verbonden is aan het ziekenhuis waar je wil bevallen.

[Vind een gynaecoloog](#) →

De vroedvrouw

Naast de gynaecoloog kan ook een vroedvrouw je zwangerschap mee opvolgen. Die doet mee een stukje van de **medische opvolging** in samenwerking met de gynaecoloog. Daarnaast bekijkt de vroedvrouw met jou **ook andere aspecten** van je zwangerschap. Je kan er terecht voor **begeleiding**, ook thuis na je ziekenhuisverblijf.

Hoe maak je een afspraak met een vroedvrouw?

Klik op de campus waar je gaat bevallen voor meer details.

ZAS Augustinus

Voor de bevalling:

Een individuele consultatie met een vroedvrouw (45 minuten) of deelname aan een groepssessie (1,5 uur) wordt sterk aanbevolen.

[Bekijk onze prenatale infosessies](#) →

Na de bevalling:

Als pasbevallen mama heb je recht op een aantal visites van de vroedvrouw aan huis.

[Vind een vroedvrouw in jouw buurt](#) →

ZAS Vincentius

Er zijn standaard 3 afspraken bij de vroedvrouw voorzien. Die worden voor jou ingepland tijdens je eerste consultatie bij de gynaecoloog. Je hoeft dus zelf niets te doen.

[Bekijk al onze prenatale infosessies](#)

ZAS Middelheim

Je kan terecht voor een individueel consult bij de vroedvrouw deelnemen aan een groepssessie. Er zijn groepssessies over arbeid en bevalling en rond borstvoeding.

[Maak een afspraak](#) →

ZAS Palfijn

Er zijn standaard 2 à 3 afspraken bij de vroedvrouw voorzien. Die worden voor jou ingepland tijdens je eerste consultatie bij de gynaecoloog. Je hoeft dus zelf niets te doen.

[Maak een afspraak](#) →

Naast de afspraken met de vroedvrouw, kan je ook twee informatiesessies volgen waar je meer leert over de bevalling en borstvoeding.

[Bekijk onze prenatale infosessies](#)

De prenatale psycholoog

Tijdens een zwangerschap komt er heel wat op je af. 1 op 8 vrouwen heeft tijdens deze periode extra mentale ondersteuning nodig. Een prenatale psycholoog of liaisonpsycholoog kan je helpen bij **alle emoties** die je nu ondergaat. Mentaal gezond blijven is niet alleen goed voor jou, maar ook voor je baby.

[Vind een prenatale psycholoog](#) →

De prenatale kinesitherapeut

Een kinesist doet samen met jou **lichaams- en ademhalingsoefeningen**. Deze therapie kan je volgen voor je bevalling om je voor te bereiden op de geboorte of na de bevalling om je spieren te versterken. Ook zwemmen en **prenatale aquagym** hebben een positieve invloed op je conditie en lichaam. Je hebt recht op 9 sessies kinesitherapie. Ze worden vergoed volgens je ziekteverzekering. Vraag een voorschrift aan je gynaecoloog of huisarts.

[Bekijk de activiteitenkalender](#) →

De sociale dienst

Vind je het ingewikkeld om al die **papieren** in te vullen? Heb je het **financieel** moeilijk? Of heb je iemand nodig die je wegwijs maakt? De sociale dienst luistert naar jouw vraag en legt je alles gratis uit. Je vindt de sociale dienst in het ziekenhuis waar je gaat bevallen. Een afspraak is gratis. De hulpverleners hebben beroepsgeheim - ze vertellen niets verder.

Opvolging van je zwangerschap

Een zwangerschap vraagt veel van je lichaam. Er groeit dan ook een klein mensje in je buik! Daarom volgen we je van dichtbij op. Zo kunnen we waken over jouw gezondheid en die van je baby. Hier is een **overzicht van de controles** die je kan verwachten.

De standaard zwangerschapscontroles

Tijdens deze controles onderzoekt de gynaecoloog:

- of alles goed gaat met jou en je kindje
- je buik
- je bloeddruk
- je urine
- je gewicht

De echografie

Met een echografie brengen we je ongeboren baby in de baarmoeder in beeld. Het onderzoek doet geen pijn en is niet schadelijk. **We controleren of de baby goed groeit, beoordelen de ligging en zien soms ook het geslacht.** Tijdens je

zwangerschap worden er 3 echo-onderzoeken vergoed door de mutualiteit. Als de arts het nodig vindt, kan die er meer uitvoeren.

NIP-test

Een klein percentage van alle baby's heeft een genetische aandoening zoals het Syndroom van Down, Edwards of Patau. Met een NIP-test, een eenvoudige bloedtest, kan je op voorhand onderzoeken **of je ongeboren kindje een genetische aandoening heeft**. De test wordt bijna volledig terugbetaald door de mutualiteit. Ben je niet aangesloten bij een mutualiteit? Dan moet je rekenen op een factuur van het labo van ongeveer 300 euro.

Vruchtwaterpunctie - vlokentest

Soms is het nodig om nog een **uitgebreider onderzoek** te doen naar genetische afwijkingen of infecties die je kan oplopen tijdens de zwangerschap. Dan is een vlokentest (vroeg in de zwangerschap) of een vruchtwaterpunctie (later in de zwangerschap) nodig. Deze testen zijn **niet verplicht**. Bespreek de voor- en nadelen met je arts en partner.

Suikertest voor zwangerschapsdiabetes

In de tweede helft van je zwangerschap doen we een suikertest. Die dient om **zwangerschapsdiabetes** op te sporen. Dat is een vorm van suikerziekte die je kan krijgen tijdens de zwangerschap en die nadien meestal weer verdwijnt. Zwangerschapsdiabetes **komt vaak voor**. Het moet goed opgevolgd worden omdat je baby hierdoor **te zwaar** kan worden. Dat kan problemen geven bij de bevalling.

Tips voor een gezonde zwangerschap

Voldoende bewegen is gezond, ook tijdens je zwangerschap. Een goede maat is 2,5 uur per week op een rustig tempo. Sporten die je veilig kan doen tijdens de zwangerschap zijn bijvoorbeeld **zwemmen, fietsen of wandelen**. Ook worden er speciale sportlessen voor zwangere vrouwen georganiseerd zoals zwangerschapsyoga en **prenatale aquagym**. Vermijd sporten waarbij je mogelijks stoten incasseert of minder zuurstof krijgt. Je vindt nog veel meer tips over een gezonde zwangerschap op de website **Gezond zwanger worden**. Heb je vragen? Stel ze dan gerust aan je vroedvrouw of gynaecoloog!

De intensieve zorg voor moeders (MIC)

Sommige **risicozwangerschappen** volgen we van dichtbij op **in het ziekenhuis**, bijvoorbeeld omdat je baby te vroeg geboren kan worden. Dan kom je terecht op de dienst 'Maternal Intensive Care', kortweg MIC.

[Lees meer over de MIC](#) →

Zie ook

- [Je wil zwanger worden](#)
- [Je bevalling](#)
- [Je verblijf op de Materniteit](#)
- [Naar huis met je baby](#)
- [Mentale gezondheid](#)
- [Praktische checklist](#)
- [Je lichaam na de bevalling](#)

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/materniteit/je-zwangerschap>