

De vroedvrouw kan jullie begeleiden vanaf de zwangerschaps- wens tot 1 jaar na de bevalling. Bij de vroedvrouw kan je terecht voor medische, informatieve en emotionele ondersteuning. In- dien de vroedvrouw niet verder kan helpen zal hij/zij jullie door- verwijzen naar een gespecialiseerde hulpverlener. Vraag gerust hulp aan de zorgverleners in het ziekenhuis om een vroedvrouw in jullie regio te vinden. Sommige vroedvrouwen zijn ook draag- consulent. Het dragen van een baby ondersteunt en stimuleert de hechting tussen de ouder en het kind.

Wat kan de vroedvrouw voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

<https://www.vroedvrouwen.be/informatie-voor-toekomstige-ouders>

<https://www.vroedvrouwen.be/zoek-eeen-vroedvrouw>

<https://www.draagconsulenten.be/>

Jullie hebben mogelijks reeds een vaste gynaecoloog vanaf het begin van de zwangerschap (of evt. al vroeger) en zijn regelmatig op medische controle geweest tijdens de zwangerschap en op zes weken na de bevalling. Bij de gynaecoloog kan je vooral terecht voor informatieve en medische ondersteuning, maar ook voor een luisterend oor, dus emotionele ondersteuning.

Wat kan de gynaecoloog voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

.....

.....

.....

.....



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

.....

.....

.....

De huisarts kennen jullie normaal gezien al even. Meestal is er dan ook sprake van een vertrouwensband met de huisarts. Hij/zij vormt vaak de eerste zorgverlener waar jullie naartoe gaan met een bepaald gezondheidsprobleem. Huisartsen nemen soms ook de begeleiding van een zwangerschap en kraamperiode op. De huisarts kan dus ook het aanspreekpunt zijn voor informatieve, medische en emotionele ondersteuning en kan jullie indien nodig doorverwijzen naar andere zorgverleners en/of organisaties.

Wat kan de huisarts voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

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

De kinderarts of neonatoloog komt regelmatig langs op de afdeling en staat in voor de medische opvolging van jullie baby op neonatologie. Jullie hebben vermoedelijk al verschillende gesprekken met hem/haar gehad. Ook na het ontslag van jullie baby kan de kinderarts instaan voor de opvolging van de groei en ontwikkeling van de baby. Bij de kinderarts kunnen jullie terecht voor informatieve en medische ondersteuning, maar ook voor een luisterend oor als jullie bezorgd zijn over de baby. De neonatoloog staat meestal niet in voor de verdere opvolging van de baby. In dat geval worden jullie doorverwezen naar een kinderarts.

Wat kan de kinderarts voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

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

De opname van een baby op neonatologie heeft een grote impact op ouders en gaat gepaard met veel emoties. Ook het ontslag van de baby vormt voor ouders een belangrijke mijlpaal en kan de nodige angst en bezorgdheid met zich meebrengen. Aandacht voor het emotionele en mentale welzijn van ouders en praten over jullie gevoelens is dan ook belangrijk. Soms kan ondersteuning door een psycholoog of therapeut aangewezen zijn als het even moeilijk gaat. Het kan zijn dat jullie worden doorverwezen door een zorgverlener. Maar ook als jullie zelf aanvoelen dat jullie door een moeilijke periode gaan, kunnen jullie hulp zoeken. We geven een aantal nuttige links hieronder mee. Jullie kunnen ook vragen aan een vertrouwde zorgverlener om jullie hierbij te helpen.

Wat kan de psycholoog voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

- <https://wolkinmijnhoofd.be/>
- <https://depressiehulp.be/zelfhulp/zwangerschap>
- <https://www.onlinehulp-apps.be/>
- <https://path-perinatal.eu/be/>
- <https://wvkp.be/zoek-psycholoog>
- <https://www.vindeentherapeut.be/>
- <https://www.vind-een-psycholoog.be/>

Kind en Gezin vormt een aanspreekpunt voor ouders van jonge kinderen, ook gezinnen die extra ondersteuning nodig hebben. De dienstverlening van Kind en Gezin is gratis en op maat van elk gezin. Zij voorzien de nodige ondersteuning tijdens de zwangerschap, maar hebben ook een aanbod na de geboorte dat bestaat uit een combinatie van huisbezoeken en opvolging van de baby in een consultatiebureau in jouw buurt. De zorgverleners in het ziekenhuis brengen jullie graag in contact met het team van Kind en Gezin in jullie regio. Kind en Gezin geeft informatieve en medische ondersteuning en heeft ook aandacht voor het mentaal welzijn van ouders. Verder bieden zij ook gepaste informatie aan over vroeggeboorte op hun website en een boekje voor ouders met een matig prematuur geboren kind (32-36 weken).

Wat kan Kind en Gezin voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

www.kindengezin.be

<https://www.kindengezin.be/nl/thema/zwangerschap-en-geboorte/vroeggeboorte>

Voor alle niet-medische begeleiding kunnen jullie terecht bij een thuiszorgdienst die gespecialiseerde kraamzorg voor baby, mama en de rest van het gezin aanbiedt. De kraamverzorgende helpt bij de verzorging van de baby en de mama. Ze geeft ondersteuning en praktische tips rond de voeding en de verzorging van de baby. Zij letten vb. even op de baby als jullie bijslapen of een douche willen nemen, steken een handje toe in het huishouden, doen soms boodschappen, brengen de andere kinderen naar school halen, koken eens maaltijd, enz. Dit is een betalende dienstverlening, berekend op basis van jullie gezinsinkomen en -samenstelling. Soms komt de mutualiteit of hospitalisatieverzekering tussen in de kosten.

Wat kan kraamzorg voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

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

Vlaanderen telt in totaal zes Expertisecentra kraamzorg, één in elke provincie. Zij vormen een uitgebreid informatie- en expertisepplatform voor gezinnen tijdens zwangerschap en na de bevalling. Zij zijn ook partner van Kind en Gezin. Ze willen elk kind en gezin in de regio toegang geven tot de best mogelijke zorg tijdens de eerste 1000 dagen van het leven. Zij bieden vooral informatie-ve ondersteuning over zwangerschap, bevalling, kort ziekenhuisverblijf, kraamtijd, borstvoeding, verzorging en opvoeding.

Wat kan het Expertisecentrum kraamzorg voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

<https://www.expertisecentrakraamzorg.be/>

Wanneer jullie thuishkomen met jullie baby na een opname op neonatologie, is hulp in het huishouden welkom. Jullie kunnen zich hierbij laten ondersteunen door familie en vrienden, maar jullie kunnen ook beroep doen op een poetshulp met dienstencheques. Zij/hij komt op regelmatige tijdstippen langs om te helpen bij huishoudelijke taken, zodat jullie meer tijd hebben voor elkaar en de baby. Dit is een betalende dienstverlening die je in vermindering kan brengen via de belasting. Een poetshulp ondersteunt vooral praktisch, nl. schoonmaak van het huis, was en strijk, maar evt. ook koken en boodschappen. Als zelfstandige moeder kan u 105 gratis dienstencheques bekomen via het sociale verzekeringsfonds.

Wat kan de poetshulp voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

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

Jullie mutualiteit of ziekenfonds voorziet ook een aanbod en informatieve ondersteuning rond zwangerschap en geboorte. Zij zorgen o.a. voor terugbetalingen van bepaalde medische kosten en kraamzorg en jullie kunnen er ook babymateriaal ontlenen. Verder bieden zij ook vaak informatie over zwangerschap, geboorte en kraamtijd aan.

Wat kan het ziekenfonds voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

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

Jullie baby heeft een tijd doorgebracht op neonatologie. Deze zorgverleners hebben dagen, weken of zelfs maanden de nodige zorg verleend aan jullie baby en hebben zowel de baby als jullie goed leren kennen. Zij bereiden jullie stap voor stap voor op het ontslag en kunnen jullie helpen om met deze ontslagtool aan de slag te gaan en jullie netwerk in kaart te brengen. Indien jullie na het ontslag nog met vragen of onzekerheden zitten, kunnen jullie nog steeds contact met hun opnemen.

Wat kan deze steunpilaar voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

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

Er bestaan specifieke thuisbegeleidingsdiensten om ouders te ondersteunen die geconfronteerd werden met een moeilijke of ongewone start van hun baby en met een verblijf op neonatologie. Zij begeleiden ouders om de overstap te maken van het ziekenhuis naar thuis. Zij ondersteunen ouders in de interactie met hun baby en het vinden van rust en vertrouwen. Deze thuisbegeleiding vormt een klankbord voor ouders en maakt hen ook wegwijs in het zoeken naar de gepaste vorm van hulpverlening. Zij helpen ook met de administratieve zaken. Sommige thuisbegeleidingsdiensten hebben een specifiek aanbod voor premature baby's (zie links). Andere diensten richten zich tot algemene problemen en worden op de website van de Vereniging Voor Ouders van Couveusekinderen (VVO) weergegeven.

Wat kan deze steunpilaar voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kunnen zij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

Vlaams-Brabant: Resonans vzw (KOKOOS): <https://resonansvzw.be/begeleiding-0-tot-21-jaar/prematu->

Oost-Vlaanderen: Fiola vzw (BROOS): <https://fiolavzw.be/aanbod/minderjarigen/>

Antwerpen: Heder (DE KLEINE BEER): <https://heder.be/de-kleine-beer-2>

Limburg: Dienst Ambulante Begeleiding - Risicokindjes:

<https://www.dienstambulantebegeleiding.be/risicokindjes>

West-Vlaanderen: 't Spoor (ANDERE START): <https://anderestart.be/>

<https://www.vvoc.be/> (Informatie – Nuttige links en adressen)



Familie en vrienden kunnen jullie op verschillende vlakken helpen. Zo kunnen ze eten klaarmaken, het gras afrijden, babysitten, maar ook samen met jullie iets doen als ontspanning of er gewoon zijn voor een babbel. Deze steunpilaren kunnen echt het verschil maken. Het is dus belangrijk om hulp te durven vragen, want jullie staan er zeker niet alleen voor. Het kan helpen om een takenlijst in te vullen met de zaken waar jullie nood aan hebben en dan te bekijken welke steunpilaren deze taken kunnen opnemen.

Wat kunnen familie en vrienden voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

Familie en vrienden kunnen jullie op verschillende vlakken helpen. Zo kunnen ze eten klaarmaken, het gras afrijden, babysitten, maar ook samen met jullie iets doen als ontspanning of er gewoon zijn voor een babbel. Deze steunpilaren kunnen echt het verschil maken. Het is dus belangrijk om hulp te durven vragen, want jullie staan er zeker niet alleen voor. Het kan helpen om een takenlijst in te vullen met de zaken waar jullie nood aan hebben en dan te bekijken welke steunpilaren deze taken kunnen opnemen.

Wat kunnen familie en vrienden voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

Familie en vrienden kunnen jullie op verschillende vlakken helpen. Zo kunnen ze eten klaarmaken, het gras afrijden, babysitten, maar ook samen met jullie iets doen als ontspanning of er gewoon zijn voor een babbel. Deze steunpilaren kunnen echt het verschil maken. Het is dus belangrijk om hulp te durven vragen, want jullie staan er zeker niet alleen voor. Het kan helpen om een takenlijst in te vullen met de zaken waar jullie nood aan hebben en dan te bekijken welke steunpilaren deze taken kunnen opnemen.

Wat kunnen familie en vrienden voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

Familie en vrienden kunnen jullie op verschillende vlakken helpen. Zo kunnen ze eten klaarmaken, het gras afrijden, babysitten, maar ook samen met jullie iets doen als ontspanning of er gewoon zijn voor een babbel. Deze steunpilaren kunnen echt het verschil maken. Het is dus belangrijk om hulp te durven vragen, want jullie staan er zeker niet alleen voor. Het kan helpen om een takenlijst in te vullen met de zaken waar jullie nood aan hebben en dan te bekijken welke steunpilaren deze taken kunnen opnemen.

Wat kunnen familie en vrienden voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

Familie en vrienden kunnen jullie op verschillende vlakken helpen. Zo kunnen ze eten klaarmaken, het gras afrijden, babysitten, maar ook samen met jullie iets doen als ontspanning of er gewoon zijn voor een babbel. Deze steunpilaren kunnen echt het verschil maken. Het is dus belangrijk om hulp te durven vragen, want jullie staan er zeker niet alleen voor. Het kan helpen om een takenlijst in te vullen met de zaken waar jullie nood aan hebben en dan te bekijken welke steunpilaren deze taken kunnen opnemen.

Wat kunnen familie en vrienden voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

Andere ouders die ook te maken hebben met een opname op neonatologie kunnen elkaars steun en toeverlaat zijn. Zij hebben immers hetzelfde meegemaakt en weten dus als geen ander wat een opname en ontslag betekent. Zij kunnen jullie dus vooral emotioneel ondersteunen maar kunnen ook praktische tips geven. Er bestaan verschillende initiatieven die ouders met elkaar in contact brengen zoals ouderverenigingen, praatgroepen, mama/papa cafés,...

Wat kunnen lotgenoten voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kunnen zij aan jullie geven?

NAAM:

.....

CONTACT:

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



Emotionele afstand (omcirkel)



Fysieke afstand (omcirkel)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

www.vvoc.be

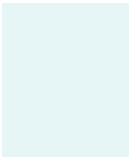
<https://www.care4neo.nl/>

<https://www.deveiligedriehoek.be/>

Blank page with horizontal dotted lines for writing.

Wil jij ...

Kan jij ...



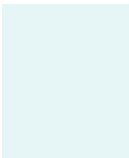
Aan

.....

.....

.....

.....



Aan

.....

.....

.....

.....



Blank writing area with horizontal dotted lines.