

## Plan uw zwangerschap en bevalling

Dankzij ons zorgtraject 'KOZI & home' kunt u de zwangerschap en de eerste weken thuis zo goed mogelijk voorbereiden. De tijdslijn geeft u een houvast over wanneer de arts of vroedvrouw u zal onderzoeken en of er een echografie of bloedonderzoek voorzien is. De blauwe huisjes zijn afspraken die u buiten het UZ Brussel dient te regelen voor een vlot verloop voor en na de bevalling. In de witte vakjes kan u zelf de afspraken noteren.

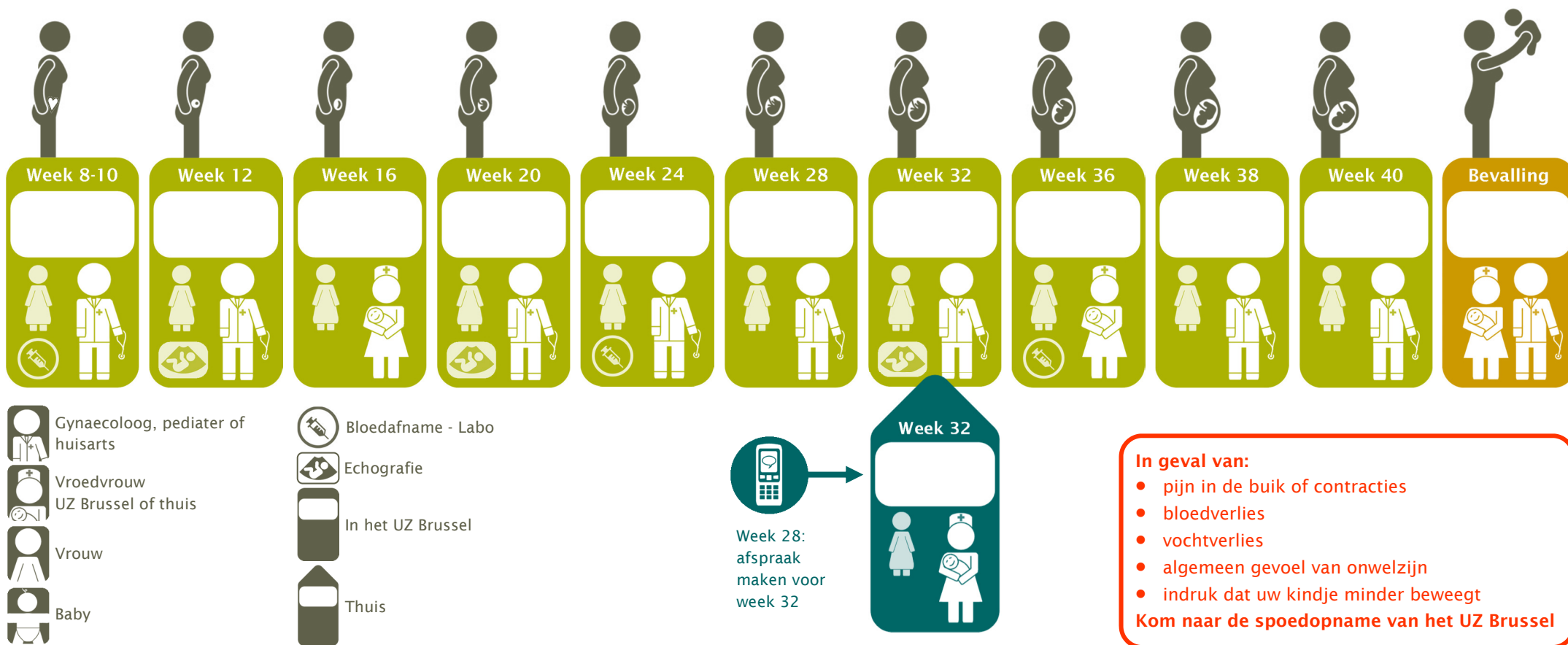
We raden u ook onze infosessies 'Zwangerschapsbegeleiding' aan. Vraag onze folder op consultatie.

## Hulp bij het zoeken van zorg aan huis?

Info en gegevens vind je via:

- **Huisarts en pediater:** onze lijst of [www.zorgzoeker.be](http://www.zorgzoeker.be) of [www.bvk-sbp.be](http://www.bvk-sbp.be)
- **Vroedvrouw:** onze lijst of [www.vroedvrouwen.be](http://www.vroedvrouwen.be)
- **Kinesitherapeut:** [www.kinesist-vinden.be](http://www.kinesist-vinden.be), [www.vrouw-en-kine.be](http://www.vrouw-en-kine.be) of [www.pelvired.be](http://www.pelvired.be)
- **Kind en Gezin of ONE:** [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) of [www.one.be](http://www.one.be)
- **Kraamzorg:** [www.expertisecentrakraamzorg.be](http://www.expertisecentrakraamzorg.be)

Heb je nog vragen, stel ze op de consultatie, op één van de infosessies of vraag inlichtingen aan je mutualiteit of bijkomende verzekering.



# Plan vóór de geboorte uw terugkeer naar huis

Bij een normale zwangerschap en bevalling mag u na 2 dagen terug naar huis. Bij een geplande keizersnede is dit voorzien na 4 dagen.

De volgende informatie kan u daarbij helpen:

- **Huisarts:** centraal aanspreekpunt voor de opvolging van de gezondheid van u en uw gezin. Indien u nog geen huisarts heeft dan is het nu tijd om daarvoor de eerste contacten te leggen.
- **Pediater — Kinderarts:** plan de eerste opvolging van de gezondheid van uw baby op dag 10 na de geboorte.
- **Vroedvrouw:** organiseert pre- en postnatale begeleiding aan huis. U kunt hen vanaf uw 24<sup>ste</sup> zwangerschapsweek contacteren voor meer informatie en een eerste kennismaking. Zo is er een aanspreekpunt voor vragen bij thuiskomst.
- **Kinesitherapeut:** voor pre- en postnatale oefeningen.
- **Kind & Gezin of ONE:** staat in voor de psychosociale en medische ondersteuning in de eerste levensjaren van het gezin (gratis).
- **Kraamzorg:** kan u de eerste dagen bijstaan in het huishouden en de verzorging van u en uw baby.  
Als u geen kraamzorg wenst, raden we u aan om hulp van familie of vrienden te aanvaarden.



**KOZI-lijn**  
**02.477.82.21**

Een dienst van het UZ Brussel

**In geval van:**

- hevig rood bloedverlies
- koorts
- pijnlijke, rode, harde borsten
- algemeen gevoel van onwelzijn
- uw baby maakt een luie indruk en/of heeft een gele kleur
- uw baby heeft herhaaldelijk periodes van koorts

**Contacteer uw vroedvrouw of de KOZI-lijn**

# KOZI & home

Kwaliteitsvol ontslag na ziekenhuisverblijf



Proficiat met uw zwangerschap!

Onze artsen, vroedvrouwen en paramedici zullen u tijdens de zwangerschap opvolgen, u bijstaan bij uw bevalling en zorgen dat u goed voorbereid de kraamafdeling verlaat.

**Nadien kunnen andere zorgverleners u thuis verder bijstaan. Deze hulp moet u tijdig zelf organiseren!**

Voor een volledig overzicht van wie-wat-wanneer doet, hebben we met onze partners het zorgtraject 'KOZI & home' uitgewerkt.

**Het bestaat uit 2 delen:**

- Begeleiding tijdens de zwangerschap
- Hulp thuis voor moeder en baby