



## **INFORMATIEBROCHURE**

AANBOD INFORMATIEAVONDEN  
TIJDENS DE ZWANGERSCHAP



Beste toekomstige ouder

Het team van materniteit wil u optimaal voorbereiden op uw zwangerschap, de arbeid en de bevalling en de kraamperiode op materniteit en thuis.

Daarom organiseren we een aantal informatieavonden voor aanstaande ouders, die wij zeer warm aanbevelen. Deze avonden staan onder deskundige begeleiding van een vroedvrouw. U bent van harte welkom.

## **INFORMATIEAVONDEN**

### **Zwangerschap**

Tijdens deze avond wordt de ontwikkeling van de baby besproken alsook enkele specifieke aspecten van een zwangerschap. Daarnaast komen zwangerschapshygiëne, mogelijke fysieke ongemakken en de verschillende onderzoeken die tijdens de zwangerschap dienen te gebeuren aan bod.

### **Kraamperiode**

Tijdens de avond van de kraamperiode hebben we het over jullie verblijf op materniteit en de verschillende onderzoeken tijdens deze periode. We bespreken de opvolging door gynaecoloog, kinderarts en vroedvrouw na de bevalling, de sociale wetgeving (geboorteaangifte enz.) en relationele veranderingen. Aan de hand van foto's nemen jullie een kijkje op onze materniteit, waarbij ook enkele praktische afspraken worden toegelicht.

### **Arbeid en bevalling deel 1**

Er wordt toegelicht hoe u de start van de arbeid kan herkennen, hoe de arbeid en bevalling verlopen en wat alarmsignalen zijn. Deze avond krijgt u tips voor het opvangen van de weeën en nemen we u mee op een virtuele toer doorheen het vernieuwde verloskwartier, zowel via een video als aan de hand van foto's.

## Arbeid en bevalling deel 2

Welke interventies kunnen gebeuren door de vroedvrouw of gynaecoloog tijdens uw arbeid en bevalling? Wat is de reden voor bepaalde ingrepen? Wat houdt een epidurale verdoving in en hoe verloopt een keizersnede? Wat als de arbeid en de bevalling anders verlopen dan gepland, of als uw baby wordt opgenomen op de dienst neonatologie? Bij al deze vragen staan we tijdens deze avond stil.

## Borstvoeding

We willen jullie optimaal voorbereiden op het geven van borstvoeding, daarom geven we tijdens deze avond de nodige tips & tricks.

## INSCHRIJVEN?

U moet zich voor elke les inschrijven, dit kan telefonisch via het onthaal op 03 760 60 60 (indien mogelijk graag bellen tijdens de kantooruren). U kan ook online inschrijven via de app of de website van Nexuzhealth: klik op boek een afspraak en kies VITAZ; kies gynaecologie en verloskunde en kies voor informatieavond materniteit en schrijf u in voor het gewenste thema. Deze avonden zijn gratis.

## LOCATIE?

De informatieavonden worden online georganiseerd. Geef bij uw inschrijving uw e-mailadres door. Ten laatste de dag van de les voor 16.00 uur ontvangt u dan een link die u de mogelijkheid geeft om aan de sessie deel te nemen.

**Enige uitzondering is de les rond borstvoeding, deze is de ene maand online en de volgende maand face-to-face. Wanneer de les face-to-face is, hoeft u zich niet aan te melden aan de inschrijvingskiosken. U mag rechtstreeks naar de audiovisuele zaal gaan.**

## WANNEER?

Er zijn per avond telkens twee startmomenten voorzien: om 18.30 uur en om 20.15 uur, **behalve voor borstvoeding: deze lessen starten steeds om 19.30 uur.**

| ZWANGERSCHAP (ONLINE)                                                                 |                                                                           |                                                                                            |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 8 januari 2026<br>16 maart 2026                                                       | 18 mei 2026<br>29 juni 2026                                               | 3 september 2026<br>16 november 2026                                                       |                                                         |
| KRAAMPRIODE (ONLINE)                                                                  |                                                                           |                                                                                            |                                                         |
| 19 januari 2026<br>5 februari 2026<br>24 februari 2026<br>24 maart 2026               | 20 april 2026<br>7 mei 2026<br>26 mei 2026<br>15 juni 2026                | 2 juli 2026<br>25 augustus 2026<br>10 september 2026<br>29 september 2026                  | 27 oktober 2026<br>24 november 2026<br>10 december 2026 |
| ARBEID EN BEVALLING DEEL 1 (ONLINE)                                                   |                                                                           |                                                                                            |                                                         |
| 6 januari 2026<br>20 januari 2026<br>3 februari 2026<br>3 maart 2026<br>17 maart 2026 | 21 april 2026<br>5 mei 2026<br>19 mei 2026<br>2 juni 2026<br>16 juni 2026 | 7 juli 2026<br>18 augustus 2026<br>8 september 2026<br>22 september 2026<br>6 oktober 2026 | 20 oktober 2026<br>17 november 2026<br>8 december 2026  |
| ARBEID EN BEVALLING DEEL 2 (ONLINE)                                                   |                                                                           |                                                                                            |                                                         |
| 7 januari 2026<br>22 januari 2026<br>4 februari 2026<br>4 maart 2026<br>19 maart 2026 | 23 april 2026<br>6 mei 2026<br>21 mei 2026<br>3 juni 2026<br>18 juni 2026 | 8 juli 2026<br>20 augustus 2026<br>9 september 2026<br>24 september 2026<br>7 oktober 2026 | 22 oktober 2026<br>19 november 2026<br>9 december 2026  |
| BORSTVOEDING   START 19.30 UUR                                                        |                                                                           |                                                                                            |                                                         |
| ONLINE                                                                                | ONLINE                                                                    | FACE-TO-FACE                                                                               | FACE-TO-FACE                                            |
| 2 februari 2026<br>30 maart 2026<br>1 juni 2026                                       | 3 augustus 2026<br>5 oktober 2026<br>7 december 2026                      | 5 januari 2026<br>2 maart 2026<br>4 mei 2026                                               | 6 juli 2026<br>7 september 2026<br>2 november 2026      |

## WELKOM IN ONS VERNIEUWDE VERLOSKWARTIER

Wilt u op voorhand al eens kijken hoe ons vernieuwde verloskwartier er uitziet? Bekijk dan de video op [www.vitaz.be/materniteit](http://www.vitaz.be/materniteit).

Bent u na deze virtuele toer nieuwsgierig geworden hoe het er in het echt uitziet? Kom dan naar Vitaz voor één van de **live rondleidingen**. Tijdens de rondleiding worden enkele praktische zaken toegelicht, zoals hoe en waar u zich moet aanmelden, wat u moet meebrengen enz. Vooraf inschrijven is nodig, dit kan telefonisch via het onthaal op 03 760 60 60 (indien mogelijk graag bellen tijdens de kantooruren). Deze rondleiding wordt volledig terugbetaald door de mutualiteit.

**Voor de live rondleiding dient u zich aan te melden aan de inschrijvingskiosken. De rondleiding start aan de inkomhal. De vroedvrouw wacht u daar op.**

### RONDLEIDINGEN | START 19.00 UUR en 20.30 UUR (duur: telkens 1 uur)

|                  |               |                   |                  |
|------------------|---------------|-------------------|------------------|
| 12 januari 2026  | 2 april 2026  | 13 juli 2026      | 26 oktober 2026  |
| 26 januari 2026  | 27 april 2026 | 10 augustus 2026  | 9 november 2026  |
| 9 februari 2026  | 11 mei 2026   | 24 augustus 2026  | 23 november 2026 |
| 23 februari 2026 | 28 mei 2026   | 14 september 2026 | 1 december 2026  |
| 9 maart 2026     | 8 juni 2026   | 28 september 2026 | 14 december 2026 |
| 23 maart 2026    | 22 juni 2026  | 12 oktober 2026   |                  |

## INDIVIDUELE VOORBEREIDING

Naast de informatieavonden kan u terecht bij de vroedvrouw voor een individuele voorbereidingssessie. Tijdens deze sessie start de vroedvrouw uw ziekenhuisdossier op en wordt er een zorgplan opgesteld, rekening houdend met uw individuele noden.

Tijdens de zwangerschap worden er standaard 2 sessies voorzien. De eerste sessie vindt plaats tussen 14 en 18 weken zwangerschap en duurt 30 minuten. Deze sessie kan al dan niet samengaan met het afnemen van een bloedonderzoek.

De tweede sessie vindt plaats tussen 24 en 28 weken zwangerschap, duurt 60 minuten en kan al dan niet samengaan met het afnemen van de suikertest.

### **Inschrijven?**

Vooraf inschrijven is noodzakelijk, meer informatie: 03 760 60 60 (indien mogelijk graag bellen tijdens de kantooruren). Deze individuele voorbereiding wordt volledig terugbetaald door de mutualiteit. Een no show-kost zal worden aangerekend indien u na inschrijving niet komt opdagen zonder afmelding.

### **Locatie?**

Vitaz campussen Sint-Niklaas, Lokeren, Beveren, Sint-Gillis-Waas en Temse.

## MATERNITEIT

03 760 77 00

Volg ons op Instagram



materniteit\_vitaz

### Vitaz vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas

T. +32 (0)3 760 60 60 | [info@vitaz.be](mailto:info@vitaz.be) | [www.vitaz.be](http://www.vitaz.be)

BE 0881.291.322 | RPR Gent