

helan 



Inhoud

Wat mag je verwachten van dit e-book?

1	Zwanger? Je staat er nooit alleen voor	3
2	Wat moet je weten als je zwanger bent?	4-13
	3 vuistregels voor een gezonde zwangerschap	5
	Wat eet en drink je best tijdens je zwangerschap?	6
	10 eet- en drinktips	7
	Heb je extra vitaminen nodig?	8
	Mag je alles doen tijdens je zwangerschap?	9-10
	Zwangerschapskwaaltjes: een overzicht	11-12
	Aandacht voor zwangerschapsdiabetes	13
3	Helan is er voor jou	14-15

Dit e-book is geldig in 2023 en is puur informatief. Alle details en voorwaarden over terugbetaling vind je terug op [onze website](#).

1 Zwanger? Je staat er nooit alleen voor

De positieve zwangerschapstest heeft het bevestigd: je verwacht een kindje. Proficiat! Je springt een gat in de lucht en belandt op een roze wolk. Maar je stelt je ook heel wat vragen en misschien ben je zelfs een beetje bezorgd. Dat is allemaal heel normaal. Dit is een nieuw, spannend, hoofdstuk in je leven. Nu wordt jouw gezondheid nog belangrijker dan ooit.

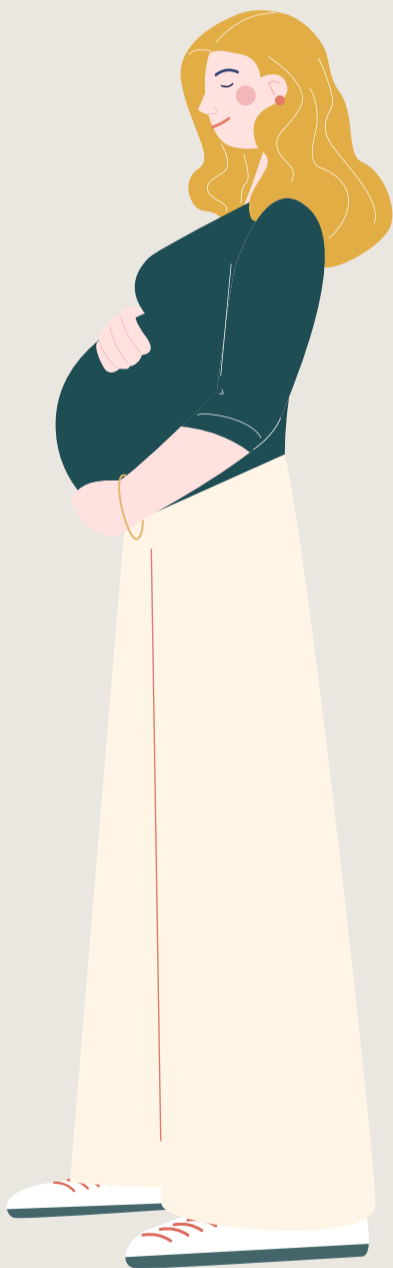
Gelukkig sta je er niet alleen voor. In dit e-book vind je alvast een antwoord op vragen als:

*Wat moet je weten als je zwanger bent? Welke onderzoeken zijn aan te raden?
Zwangerschapskwaaltjes: fabels of realiteit? Wat met je voeding? Heb je vitamines nodig?
Hoe zit het met sporten, reizen en werken?*

Alles hierover – en nog veel meer – kunnen je arts en professionele zorgverleners je vertellen. Met al je niet-medische vragen rond zwangerschap, de bevalling en de periode erna kan je bij Helan terecht. Wat je ook wil weten, bespreek het met ons. We helpen je graag verder of zetten je op het juiste pad.



2 Wat moet je weten als je zwanger bent?



Eerst en vooral: je bent zwanger, niet ziek. Je mag dus nog heel wat. Eigenlijk is een zwangerschap de normaalste zaak van de wereld. Elk jaar worden er in België zo'n 125.000 nieuwe mensen op de wereld gezet. Gewoon buitengewoon.

Wat wel belangrijker wordt is jouw gezondheid. Want nu gaat het ook om dat mini-mensje in de maak. **Risicofactoren moeten in elk geval zo vroeg mogelijk ontdekt en aangepakt worden.** Dat zorgt er mee voor dat je in de komende maanden vaker dan anders dokters en zorgvertrekkers zult zien.

Ben je zwanger van je eerste kindje? Dan wordt het pas echt spannend. Logisch ook want je weet nog niet wat er allemaal op je afkomt. Dat je daardoor heel wat vragen en onzekerheden hebt, is volkomen normaal. Of het nu je eerste of je tweede, derde, ... kindje is, weet dat je er nooit alleen voor staat.

Wat kan je allemaal doen om je baby en jezelf gezond en wel door die negen maanden te loodsen?

Niet doen: in het wilde weg het internet afschuimen of luisteren naar straffe verhalen van zwangerschappen. De kans is groot dat je vraagtekens dan enkel groter worden. En je bezorgdheden misschien ook. Terwijl dat nergens voor nodig is.

Wel doen: je huisarts, gynaecoloog en vroedvrouw erop vertrouwen dat ze jou deskundige informatie en advies en zorg op maat geven. Met die informatie kan jij de beste beslissing maken voor jouw baby.

3 vuistregels voor een gezonde zwangerschap



- ✓ Laat je van in het begin begeleiden **door je huisarts en/of gynaecoloog**. Neem de tijd om iemand te vinden die je vertrouwt en waarmee je vrijuit kan praten. Bij een eerste zwangerschap zal je die persoon gemiddeld 10 keer bezoeken voor advies, opvolging en onderzoeken. Bij een volgende zwangerschap ligt dat soms wat lager. Ook je partner mag mee op consultatie.
- ✓ Je huisarts of gynaecoloog neemt het voortouw om je gezond en wel doorheen je zwangerschap te leiden. Maar laat je ook door anderen helpen. Denk maar aan een **vroedvrouw of een kinesist**. Ze zijn er allemaal voor jou.
- ✓ Dit is hét moment om te ervaren dat **je ziekenfonds** veel meer is dan de organisatie die jouw ziektebriefjes terugbetaalt. Ook wij zijn er voor jou!

Neem de tijd om dit e-book goed door te nemen en noteer alle vragen die in je opkomen. Zo ben je alvast goed voorbereid voor je volgende gesprek of consultatie.

Wat eet en drink je best tijdens je zwangerschap?

Ook als je niet zwanger bent, is een gezonde levensstijl belangrijk voor je gezondheid.

Maar vanaf het moment dat dat mini-mensje in je buik begint te groeien, eet je ook voor hem of haar. Mag je dan 'eten voor twee', zoals velen zeggen?

Als dat wil zeggen dat je dubbele porties eet: nee, liever niet. Dubbel opletten wàt je eet en drinkt mag dan weer wel.

De drie belangrijkste kernwoorden zijn: **gezond, gevarieerd en gewone porties.**

Loop je bepaalde risico's tijdens je zwangerschap of heb je last van specifieke kwaaltjes? Dan begeleiden je arts en eventueel een dieetkundige je naar het juiste voedingspatroon.



10 eet- en drinktips

- ✓ **Niet té veel bijkomen** is de boodschap. Ga je dus niet te buiten aan troosteten of overmatig snoepen. Je gewicht op peil houden, vergemakkelijkt je zwangerschap en houdt je bloeddruk op een normaal niveau. Je arts houdt je gewicht gedurende je zwangerschap mee in de gaten.
- ✓ Zorg ervoor dat je **voldoende voedingsstoffen** binnenkrijgt. Het is nu niet het moment om op een streng dieet te gaan.
- ✓ Zwanger of niet, de gezonde reflex is altijd: **denk groenten, denk fruit!** Let wel op met rauwkost: goed wassen is de boodschap. Ga je koken? Was je handen dan voor en na.
- ✓ Zet voldoende **zuivel en eiwitten** op het menu. Die laatste kunnen plantaardig zijn: brood en graanproducten, peulvruchten, noten of paddenstoelen.
- ✓ **Voorzichtig met niet-gepasteuriseerde kaas en paté**, niet doorbakken vlees, vis en eieren, rauwkost, foie gras en gerookt voedsel (ham, zalm, ...). Zij bevatten soms bacteriën die niet goed zijn voor jou en je baby.
- ✓ **Zuinig met zout:** hierdoor kan je bloeddruk stijgen en hou je (meer) vocht op.
- ✓ **Niet doen:** voedsel heropwarmen of ontdooide voeding terug invriezen.
- ✓ Drink **geen alcohol**. Dit heeft een negatief effect op de ontwikkeling van je baby.
- ✓ Drink maximaal 3 kopjes koffie per dag. **Groene thee** is een betere optie.
- ✓ **Water** blijft je beste vriend! Tip: zet een fles binnen handbereik. Zo drink je automatisch meer. Je drinkt best 1,5 tot 2 liter water per dag.

Heb je extra vitamines nodig?

De meeste vitamines en mineralen haal je uit een gezonde voeding. Soms zijn er ook dagen dat je niet aan een 'ideale' maaltijd toe komt. Zolang je een gevarieerde en gezonde voeding aanhoudt, op die paar 'mindere' dagen na dan, zijn vitamines niet echt nodig na 3 maanden zwangerschap. Maar misschien heb jij tijdens je zwangerschap iets extra's nodig. In dat geval schrijft je arts je bepaalde supplementen voor.

Welke vitamines nemen mama's in spé vaak? Met dit overzicht ben je helemaal bij.

✓ Foliumzuur

Foliumzuur is onmisbaar voor je baby vanaf het prille begin. Je begint er zelfs best al mee voordat je zwanger bent. Sommige supplementen bevatten o.a. foliumzuur waardoor je dit niet nog eens apart moet innemen. Foliumzuur speelt een belangrijke rol in de DNA-synthese en celvernieuwing. Je vindt het in heel wat fruit en groenten. Maar tijdens het koken gaat er veel van deze vitamine verloren. Te veel rauwkost is dan ook weer niet zo'n goed idee. Vandaar dat je best voor een supplement gaat om je foliumzuur op peil te houden. Op naar je arts dus!

✓ Ijzer

Vooraf naar het einde van je zwangerschap heb je een grote behoefte aan ijzer. Genoeg ijzer in je bloed voorkomt bloedarmoede en een vroegtijdige bevalling. Ook je baby heeft ijzer nodig voor een vlotte bloedsomloop en hersenontwikkeling. Gedroogde vruchten, groenten, vlees en granen zijn goede bronnen van ijzer. Lever sla je liever over. Die bevat namelijk meer vitamine A dan goed is voor die baby in je buik.

✓ Jodium

Jodium is van levensbelang voor de ontwikkeling van je baby's zenuwstelsel. Deze stof zit in water, zeevis, schaal- en schelpdieren en in producten die in jodiumrijke grond gekweekt worden. Een groot deel krijg je al binnen via melk, brood en vis. Op doktersadvies vul je dit aan met een supplement.

Mag je alles doen tijdens je zwangerschap?



We zeiden het al eerder: je bent zwanger, niet ziek. Toch vraag je je spontaan af wat je wél mag doen en wat niet. Dat is voor iedereen anders. Net zoals elke zwangerschap anders is. **Al zijn er wel een aantal algemene adviezen als het gaat om sporten, bewegen en werken. We zetten er enkele voor je op een rijtje.**

✓ Reizen

Zwanger en zin om nog snel zonder kinderen op vakantie te gaan? Zeker doen! Al zoek je je bestemming best niet te ver. Reisbestemmingen waarvoor specifieke inenting nodig zijn, laat je even links liggen. Vermijd landen waar ernstige ziektes voorkomen, de medische infrastructuur te wensen overlaat of waar de hygiëne niet optimaal is.

In principe kan je t.e.m. week 36 veilig reizen. Ga je met het vliegtuig? Dan vragen ze je meestal om een attest waarin staat dat je fit genoeg bent.

✓ Werken

Afhankelijk van je job mag je tijdens je zwangerschap gewoon blijven werken. Bevat je werk een risico, dan schrijft de gynaecoloog je vroeger thuis. Zorg ervoor dat je geen zware lasten moet tillen en blijf niet te lang rechtstaan. Je lichaam krijgt het harder te verduren dan normaal. Aanvaard dus dat je sneller moe wordt of wat meer rust nodig hebt. Je lichaam is een minimum aan het maken. Dat is ook hard werken.

Mag je alles doen tijdens je zwangerschap?

✓ Sporten

Ben je sportief, beleef je een normale zwangerschap en heb je vroeger geen miskraam gehad? Dan is sporten een prima idee. Tenzij je arts het toch afraadt.

Was je voordien niet zo sportief? Dan is het eerste trimester van je zwangerschap niet het ideale moment om ermee te beginnen. Vanaf je tweede trimester voel je je meestal fitter en kan je gerust gaan wandelen, fietsen of zwemmen.

Bespreek met je arts welke sporten je mag blijven doen en welke niet. **Onderstaand lijstje wordt meestal afgeraden na 3 maanden zwangerschap:**

- Sporten waarbij je springt: lopen, basketbal, ropeskipping, ...
- Sporten waarbij je mogelijk een pijnlijke houding aanneemt: wielrennen, yoga, ...
- Sporten waarbij je je lichaam rekt: hoogspringen, basketbal, ...
- Sporten waarbij je makkelijk valt of stoten krijgt: skiën, paardrijden, judo, ...

In elk geval: blijf bewegen. Het ontspant, helpt je lichaam fit te blijven én is goed voor je ademhaling en je hart. Het bevordert zelfs je lichamelijk herstel na de bevalling!



Welke zwangerschapskwaaltjes zijn er allemaal?

Over kinderen krijgen doen al eeuwen lang verhalen de ronde. Sommige zijn waar, anderen dan weer totaal overdreven. Zwangerschapskwalen zijn helaas geen fabeltje. Maar maak je geen zorgen: de meesten zijn perfect te behandelen of gaan na de bevalling vanzelf weer over. We lijsten de meest voorkomende zwangerschapskwalen en hoe je ze kan verlichten voor je op. Ook hier telt: praat erover met je arts.

*“Ik had vooral last van ‘vocht ophouden’ in m’n benen en voeten.
Daarom legde ik m’n benen vaak omhoog.
Ik droeg ook steunkousen omdat ik bang was voor spataders.”*

Annelies



Welke zwangerschapskwaaltjes zijn er allemaal?

Gewicht

Het is normaal dat je tijdens je zwangerschap zo'n 8 tot 12 kg bijkomt. Je baby, de placenta en het vruchtwater wegen op het einde namelijk ook wel wat. Vermijd dat je veel meer bijkomt. Zo hou je jezelf en je baby gezond.

Misselijkheid en braken

Beroemd en berucht is de ochtendmisselijkheid. Door het verhoogde oestrogeengehalte in je bloed is dat eigenlijk heel normaal. 8 op de 10 zwangere vrouwen heeft hier last van. Jij misschien dus ook. Er zijn enkele trucjes om het probleem te verzachten:

- ✓ Eet meerdere kleine maaltijden per dag
- ✓ Drink veel water (min. 1,5 liter per dag)
- ✓ Sla (te) sterk gekruid of vet voedsel even over
- ✓ Eet langzaam

Spataders

Zo voorkom je spataders:

- ✓ Sta niet te lang recht als je kan
- ✓ Zit niet met gekruiste benen
- ✓ Leg je voeten zoveel mogelijk omhoog
- ✓ Wandel elke dag een halfuurtje. Dat bevordert de bloedsomloop.

Rugpijn

Hoe verder in je zwangerschap, hoe harder je rug het te verduren krijgt. Met deze tips & tricks pak je je rugpijn aan:

- ✓ Verstevig je buik- en rugspieren met aangepaste oefeningen
- ✓ Ga zwemmen, dat is deze periode de ideale sport voor je rug
- ✓ Draag geen hoge hakken
- ✓ Kruis je benen niet te vaak als je zit
- ✓ Ondersteun je rugholte met een kussen
- ✓ Raap niets op met gestrekte benen maar ga altijd door je knieën. Dat doe je trouwens ook best wanneer je niet zwanger bent.
- ✓ Til geen zware spullen
- ✓ Vraag je partner om een deugddoende massage

Tip: een bezoek aan de kinesist is de moeite waard

Zwangerschapsmasker

Een zwangerschapsmasker (melasma) komt vanaf de 4e maand van je zwangerschap voor. Dit is een stoornis in je huidpigment waardoor donkerbruine vlekken verschijnen op je voorhoofd, slapen, wangen en/of rondom je ogen en lippen.

Niet iedereen krijgt het, maar voorkomen is altijd beter:

- ✓ Vermijd fel zonlicht en smeer je altijd goed in
- ✓ Ga niet onder de zonnebank
- ✓ Wees voorzichtig met geparfumeerde crèmes

Aandacht voor zwangerschapsdiabetes

Diabetes of suikerziekte komt steeds vaker voor. Ook bij zwangere vrouwen. Niet dat je dit meteen zelf opmerkt: er zijn geen specifieke symptomen. Na een suikertest met bijhorende bloedproef kijkt je arts of je abnormaal hoge suikerwaarden hebt. Zo ja, heb je zwangerschapsdiabetes. Gelukkig verdwijnt deze na de bevalling weer. Maar je hebt wel meer kans om chronische diabetes type 2 te krijgen na 5 tot 10 jaar. Belangrijk genoeg dus om dit tijdig vast te stellen.

Hoe verloopt de test voor zwangerschapsdiabetes?

- ✓ Je krijgt een suikeroplossing om te drinken op een nuchtere maag
- ✓ Na een uurtje wordt je bloed getrokken om je glucosegehalte te meten
- ✓ Worden er afwijkende waarden gemeten? Dan volgt een tweede test, om zeker te zijn.
- ✓ Wanneer krijg je deze test? Tussen week 24 en week 28.

Hoe kan je zwangerschapsdiabetes voorkomen?

Dat heb je helaas niet zelf in de hand. Een gezonde levensstijl en gezond gewicht aanhouden helpt wel om het risico te verkleinen.

Hoe wordt zwangerschapsdiabetes behandeld?

- ✓ Pas je voeding aan: goed voor jou en de baby is goed voor je bloedsuiker. Vraag advies aan een dieetkundige als je arts zelf niemand voorstelt.
- ✓ Beweeg voldoende.
- ✓ Neem insuline bij als aangepaste voeding alleen niet voldoende helpt.
- ✓ Volg je bloedsuikergehalte goed op.

Je arts en een diabetesteam staan je hierin bij en adviseren je graag.

En daarna?

Zwangerschapsdiabetes verdwijnt meestal vanzelf na de bevalling. Laat je bloed elk jaar preventief controleren op suiker bij je huisarts.

3 Helan is er voor jou

Ontdek hier ons aanbod voor ouders en kinderen.

Onze diensten:

- ✓ Zwangerschapsuitkering
- ✓ Infogesprek bij zwangerschap
- ✓ Kraamzorg
- ✓ Kinderopvang

Onze voordelen:

- ✓ Geboorte- en adoptiepremie
- ✓ Korting op je baby-uitzet
- ✓ Kampen, schooluitstappen en speelpleinwerking
- ✓ Logopedie
- ✓ Orthodontie
- ✓ Oppas ziek kind
- ✓ ...



Helan is er voor jou

Zwangerschapsuitkering

Ben je zwanger, dan is het straks tijd voor een portie welverdiende moederschapsrust. De bijhorende uitkering regelen wij voor je. Op onze website loodsen we jou door de administratie. We houden je zwangerschap graag zo stressvrij mogelijk.

Infogesprek bij zwangerschap

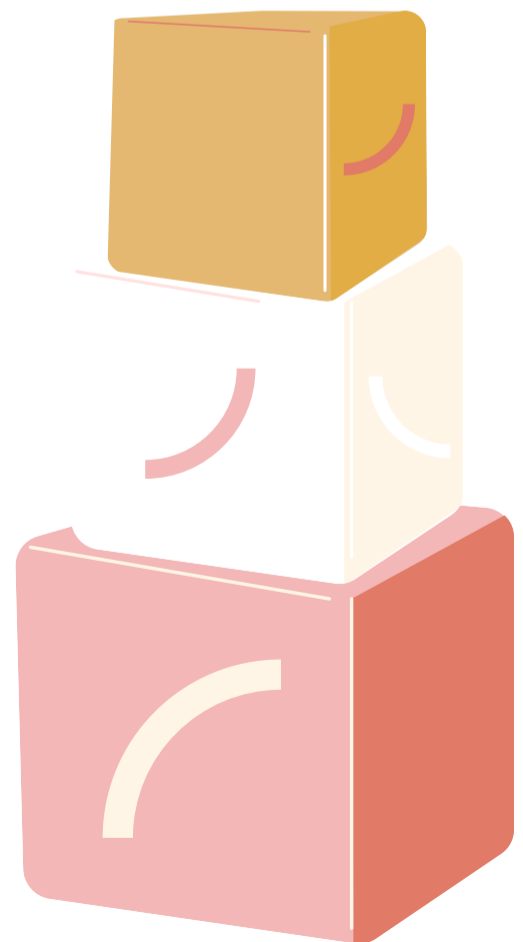
Hoe zit dat met geboorteverlof, kraamzorg of borstvoedingspauzes? Maak een afspraak voor een videogesprek of een gesprek op kantoor. We maken je graag wegwijs. Zo weet je waar je aan toe bent.

Kraamzorg

Geef je nieuwe baby je onverdeelde aandacht en laat onze kraamverzorgenden wat taken van je overnemen. Als Helan-lid krijg je tot 5 euro per uur terugbetaald, met een maximum bedrag van 150 euro per jaar, per ouder aangesloten bij Helan Ziekenfonds. Zijn beide ouders aangesloten, dan wordt de tussenkomst verdubbeld tot een bedrag van 300 euro.

Kinderopvang

Ga je na je moederschapsrust weer aan de slag, dan ontvangen onze 98 onthaalouders, 76 kinderdagverblijven of buitenschoolse opvangadressen je kindje met open armen. Verzorgen en koesteren doen we als de beste. En ons pedagogische project helpt je kindje spelend leren. Jong geleerd, je weet wel.



Helan is er voor jou

Jouw voordelen

✓ Geboorte- en adoptiepremie

Als je gezin groeit, helpen wij je budget meegroeien. Met een geboorte- of adoptiepremie tot 300 euro, wanneer beide ouders lid zijn van Helan Ziekenfonds.

✓ Korting op je baby-uitzet

Helan Zorgwinkel selecteert voor jou kwalitatieve producten voor baby en kind. Je krijgt 50% korting op dit assortiment, met een maximale korting van 150 euro per kind.

✓ Voordelige huishoudhulp

Voor Helan huishoudhulp betaal je 20 euro per jaar voor jouw administratieve bijdrage. De overige 55 euro neemt Helan Ziekenfonds voor haar rekening.

✓ Kampen, schooluitstappen en speelpleinwerking

Je krijgt een tussenkomst van 5 euro per dag, en dit voor max. 40 dagen per jaar. Omdat er een franchise geldt van 10 euro, krijg je dus tot 190 euro terugbetaald. Dit geldt voor kampen van minstens 2 opeenvolgende dagen, en voor speelpleinwerking, buitenschoolse opvang tijdens schoolvakanties en schooluitstappen van 1 of meerdere dagen.

✓ Logopedie

Voor logopedie kan je rekenen op een terugbetaling tot 1.500 euro, elke 5 jaar.

✓ Orthodontie

Helan vult de wettelijke terugbetaling voor orthodontie bij kinderen aan met een groot extra voordeel. Zo krijg je tot 1.050 euro terug voor een behandeling tot de leeftijd van 22 jaar.

✓ Oppas ziek kind

Is je kindje ziek en zoek je een oppas? Wij regelen tot 10 dagen per jaar een ervaren oppas voor 3 euro per uur voor max. 3 opeenvolgende dagen (min. 5u en max. 9u per dag).

Heyo



Vlaanderen
verbeelding werkt

Vakantiekampen van 3 tot 18 jaar

Ervaren kamporganisatoren Idee Kids vzw en Kriebels & Kuren vzw, beide erkend als landelijke jeugdwerking, varen sinds 2021 onder de vlag Heyo. Voor elk kind van 3 tot 18 jaar heeft Heyo leuke vakantiekampen. Helan-klanten krijgen tot 30% korting op kampen in de categorie beleving (met en zonder overnachting) en expert (met en zonder overnachting). Voor kampen in de categorie ontdekking (zonder overnachting) en groei (met en zonder overnachting) tot € 20 korting. Ontdek het aanbod op www.heyo.be.

✓ Heyo vakantiekamp

Een eerste Heyo vakantiekamp voor je 3-jarige? Dat wordt jou aangeboden als klant van Helan Ziekenfonds.



Helan. Helemaal bereikbaar.

Bij Helan houden we je administratie graag zo eenvoudig mogelijk. Waar het kan, werken we snel en digitaal. Waar jij dat nodig hebt, geven we met plezier persoonlijk advies.

Iets regelen? Zo gebeurt.

- Check Mijn Helan op www.mijnhelan.be
 - Je online ziekenfonds via pc of app.
 - Volg terugbetalingen en uitkeringen op.
 - Vraag voordelen aan, druk kleefbriefjes af, bekijk je dossier.
- Vind info op onze website www.helan.be
 - Sluit online aan bij ziekenfonds, zorgkas of verzekeringen.
 - Wegwijs bij je aanvraag van terugbetaling of uitkering.
 - Stuur documenten digitaal door.
- Bezorg ons je doktersbriefjes
 - Vind een Helan-brievenbus in je buurt: www.helan.be/brievenbus
 - Via de post: Boomsesteenweg 5 - 2610 Wilrijk



Iets vragen? Wij luisteren.

- Stel je vraag
 - Chat met ons, stuur een mail of bekijk veelgestelde vragen via www.helan.be/contact
 - Bel ons op **T. 02 218 22 22**
- Boek een adviesgesprek op www.helan.be/afspraak
 - We maken tijd voor een persoonlijk gesprek via video of in een kantoor in je buurt.
 - Advies als je mama of papa wordt, niet kan werken, thuiszorg nodig hebt of naar het ziekenhuis moet.
 - Uitleg over een extra verzekering, of over je aansluiting bij ziekenfonds of zorgkas.
 - In een aantal kantoren stel je korte vragen ook zonder afspraak. Bekijk waar en wanneer op www.helan.be/kantoren.
- Meld je klacht of suggestie via www.helan.be/meldpunt
 - Geef een seintje als het beter kan. We luisteren graag.

helan

www.helan.be