

# Baby op komst?!



Lierseweg 132a - Herentals  
[huis.van.het.kind@regioneteland.be](mailto:huis.van.het.kind@regioneteland.be)

***Proficiat met je zwangerschap en welkom in het Huis van het Kind Middenkempen.***

*Wij ondersteunen jullie graag bij de zwangerschap, de geboorte en de opvoeding van je kindje(s).*

*Huis van het Kind is niet echt een huis, maar een samenwerking tussen de gemeentebesturen van Grobbendonk, Herentals, Herenthout, Kasterlee, Lille, Olen en Vorselaar en alle partners in de regio die jou kunnen ondersteunen bij de opvoeding, ontwikkeling en groei van kinderen van 0 tot 24 jaar.*

*An Van Mechelen is coördinator van Huis van het Kind. Zij geeft je graag advies en tips. Je kan An bereiken via Facebook, telefoon 014-24 66 47 of per mail [huis.van.het.kind@regioneteland.be](mailto:huis.van.het.kind@regioneteland.be)*



# Inhoudsopgave

Een vroedvrouw, ook bij jou thuis!	p. 5
Kinesitherapie	p. 6
Kraamzorg, hulp in huis direct na de bevalling	p. 6
Expertisecentrum Kraamzorg	p. 7
Kind & Gezin	p. 8
Op zoek naar kinderopvang	p. 9
Borstvoeding	p. 10
La Leche League	p. 10
Groeipakket	p. 12
Ziekenfonds	p. 14
Werkgever	p. 14
Opvoeden doe je niet alleen	p. 15
Het doolhofje	p. 15
De opvoedingslijn	p. 15
De SpeelBabbels - het kleine ontmoeten	p. 16
Administratieve en financiële hulp	p. 18
Opvoedingsvragen of moeilijkheden?	p. 19
Emotionele of relationele problemen?	p. 20
Organisaties voor mensen in armoede	p. 21
De Luiërbox	p. 22
Recycleren en samen gebruiken	p. 22
De KringKruidenier	p. 23



## Een vroedvrouw, ook bij jou thuis!

Elke zwangerschap is uniek. Het is goed dat je kan rekenen op de ervaring en deskundigheid van een vroedvrouw.

Vroedvrouwen zijn experts met een medische opleiding en praktijkervaring. Een vroedvrouw kan je begeleiden van bij je kinderwens, de zwangerschap, bij de arbeid en bevalling en ook in de kraamtijd.

Het is fijn om al tijdens je zwangerschap kennis te maken met je vroedvrouw. Zoek dus tijdig naar een vroedvrouw in je buurt via [www.vroedvrouwen.be](http://www.vroedvrouwen.be).

Jouw gynaecoloog of huisarts kan je hier ook bij helpen.

### Voor wie?

Alle zwangere vrouwen/kersverse mama's die thuis bevallen, in een ziekenhuis of geboortecentrum.

### Kostprijs

Je ziekenfonds betaalt de kosten van een geconventioneerde <sup>(1)</sup> vroedvrouw terug. Zorg dat je in orde bent met je ziekenfondsbijdrage en kijk na welke kosten je hospitalisatieverzekering vergoedt.

*(1) een geconventioneerde vroedvrouw rekent de officiële tarieven.*

## Kinesithherapie

Tijdens je zwangerschap ondergaat je lichaam heel veel veranderingen die dikwijls gepaard gaan met pijn in de rug, verminderd evenwicht en bekkenklachten.

Een kinesitherapeut kan je ondersteunen met zwangerschapsgymnastiek (prenataal) en herstel door revalidatie na de bevalling (postnataal).

De ziekteverzekering betaalt maximum 9 pre- en postnatale verstrekkingen terug.

## Kraamzorg, hulp in huis na de bevalling

Je blijft na een bevalling maar enkele dagen in het ziekenhuis. Thuis kan je rekenen op de ondersteuning van een kraamhulp. Tot 8 weken na de bevalling kunnen ze je helpen met niet-medische zorgen:

- verzorging van je baby: badje geven, aan- en uitkleden, luiers verversen,...
- ondersteuning bij borstvoeding of flesvoeding
- advies, steun en een luisterend oor
- tips voor de zorg van je baby en de rest van je gezin
- huishoudelijke taken zoals koken, afwassen, boodschappen, bedden opmaken, wassen en strijken
- zorg voor andere broertjes of zusjes.

De kostprijs hangt af van je inkomen en gezinssituatie. Sommige ziekenfondsen geven een tussenkomst.

Vraag kraamzorg op tijd aan, bij voorkeur als je 5 à 6 maanden zwanger bent.

### **In onze regio kun je terecht bij:**

- [www.landelijkethuiszorg.be](http://www.landelijkethuiszorg.be) 0800-112 05
- [www.familiehulp.be](http://www.familiehulp.be) 014-28 32 20
- [www.samenferm.be/diensten/kraamzorg](http://www.samenferm.be/diensten/kraamzorg)
- [www.solidariteit.be/diensten/postnatale-begeleiding-en-kraamzorg](http://www.solidariteit.be/diensten/postnatale-begeleiding-en-kraamzorg)
- [www.devoorzorg.be/antwerpen](http://www.devoorzorg.be/antwerpen)

## **Expertisecentrum kraamzorg**

### **De Kraamvogel**

De Kraamvogel is een expertisecentrum kraamzorg. Je kan er terecht voor informatie over zwangerschap, bevalling, kraamperiode enz.

Ze hebben een uitgebreid documentatiecentrum en organiseren regelmatig infosessies en vormingen voor zwangere en net bevallen ouders.

**Lees meer op [www.kraamvogel.be](http://www.kraamvogel.be)**



*Bij De Kraamvogel kun je onder andere infosessies volgen over het gebruik van draagdoeken.*



Een regioverpleegkundige van Kind en Gezin kan tijdens je zwangerschap bij jullie thuis langskomen om samen te bekijken welke dienst of hulp jou kan ondersteunen tijdens je zwangerschap.

Ze overlopen het aanbod van Kind en Gezin en kijken samen met jou of je nog vragen of hulp nodig hebt.

Surf zeker eens naar [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be). Daar vind je antwoord op al je vragen over het verloop van je zwangerschap en de ontwikkeling van je kindje. Je vindt er ook inspiratie voor een naam voor je baby, geboortelijsten en info over de aanvraag van kraamgeld.

## **Zwangerschapsprofiel**

*Maak op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) een zwangerschapsprofiel aan! Dan krijg je stap voor stap en week na week een persoonlijke begeleiding doorheen de zwangerschap. Met handige checklists voor alle zaken waar je moet aan denken.*

*Wist je dat de regioverpleegkundigen ook vaak aanwezig zijn tijdens de SpeelBabbels van Huis van het Kind? Tijdens deze inloophmomenten kan je vrijblijvend en zonder afspraak bij hen terecht voor informatie, advies, wegen en meten. De data en locaties vind je op de Facebookpagina van Huis van het Kind Middenkempen.*



# Opvang zoeken is kinderspel via Opvang .vlaanderen

Als ouder wil je het beste voor je kind en daar hoort ook een opvanglocatie bij die aansluit bij jouw manier van opvoeden, in jouw wijk, of onderweg naar het werk.

Start op tijd met je zoektocht!

Op het nieuwe gebruiksvriendelijke digitale platform Opvang .vlaanderen vind je:

- een overzicht van alle kinderopvang in onze regio
- een wegwijzer met het kinderopvang ABC, voor al je vragen oer kinderopvang

Een aanvraag doen is heel simpel. Maak een profiel aan, start je aanvraag en volg je dossier op één plaats op .

## Toch nog vragen?

Wij helpen je graag verder.

Neem contact met het

loket kinderopvang

[huis.van.het.kind@](mailto:huis.van.het.kind@regioneteland.be)

[regioneteland.be](mailto:regioneteland.be)

of 0491-35 79 96.



## Borstvoeding

Borstvoeding geven, is de natuurlijkste manier om je kindje te voeden, maar het brengt soms wat vragen met zich mee. Vroedvrouwen kunnen je hierin ondersteunen. Lactatiekundigen zijn vroedvrouwen die zich hierin hebben gespecialiseerd. Zij komen bij je langs en ondersteunen bij vragen of moeilijkheden met de borstvoeding.

Je vindt ze via [www.vroedvrouw.be](http://www.vroedvrouw.be) of [www.BVL-borstvoeding.be](http://www.BVL-borstvoeding.be) voor contactgegevens en tips!

## La Leche league

LLL is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor moeders die borstvoeding willen geven en hen de steun biedt die ze verdienen.



LLL heeft elke maand een bijeenkomst in Huis van het Kind Herentals. Daar ontmoet je andere ouders en krijg je concrete tips en informatie.

LLL organiseert ook workshops en infosessies zodat je vol vertrouwen van start kunt gaan met je borstvoeding.

Alle info op [www.lalecheleague.be](http://www.lalecheleague.be) of [LLL.Herentals.Lier@gmail.com](mailto:LLL.Herentals.Lier@gmail.com)

***Alle locaties van Huis van het Kind zijn borstvoedingsvriendelijk!***



# Groeipakket

Elk kind dat in Vlaanderen woont, krijgt een Groeipakket. In dit pakket zitten de gezinsbijslagen (de vroegere kinderbijslag of kindergeld) en andere financiële tegemoetkomingen op maat van elk kind:

- **startbedrag:** bij de geboorte of adoptie van een kind, krijg je een startbedrag. Dat is het vroegere kraamgeld. Je kan het startbedrag aanvragen te vroegste vier maanden voor de geschatte geboortedatum en tot vijf jaar na de geboorte.
- **zorgtoeslag:** sommige kinderen krijgen één of meer toeslagen als extra ondersteuning. Het gaat over wezen, halfwezen, pleegkinderen en kinderen met een bijzondere zorgnood.
- **sociale toeslag:** afhankelijk van je inkomen en het aantal kinderen in je gezin kan je een aanvullende toeslag krijgen
- **kinderopvangtoeslag:** deze toeslag krijg je automatisch als je kindje naar een kinderopvang gaat die door Kind en Gezin is erkend en waar het tarief niet berekend wordt op basis van uw inkomen. Je moet zelf niets doen, de crèche of onthaalouder geven alle info automatisch door aan de uitbetalers van het Groeipakket. Je kindje moet wel minstens 3 uur in de opvang blijven om voor die dag een toeslag te krijgen. Deze tussenkomst maakt het prijsverschil tussen kinderopvang met inkomenstarief en zonder kleiner.

- **kleutertoeslag:** een toeslag voor kinderen in de kleuterschool. Ze moeten voldoende dagen per schooljaar aanwezig zijn op school.
- **schooltoeslag:** toeslag in de plaats van de studietoelagen van vroeger voor kinderen tot het 6de leerjaar.
- **studietoelagen:** bestaat nog voor studenten uit het hoger onderwijs.

### **Uitbetaling van het Groeipakket**

Je kiest zelf bij welke uitbetalingsactor je het groeipakket aanvraagt. De bedragen zijn bij alle uitbetalers dezelfde. Als je zelf geen keuze maakt, gaat het dossier van je kindje rechtstreeks naar Fons, de uitbetalingsactor van de Vlaamse Overheid.

- [www.fons.be](http://www.fons.be)
- [www.infino.be](http://www.infino.be)
- [www.kidslife.be](http://www.kidslife.be)
- [www.myfamily.be](http://www.myfamily.be)
- [www.parentia.be](http://www.parentia.be)



*Meer info op [www.groeipakket.be](http://www.groeipakket.be)*

*De Gezinsbond heeft de uitbetalers vergeleken:  
[www.goedgezind.be/dossiers/groeipakket](http://www.goedgezind.be/dossiers/groeipakket)*

## Ziekenfonds (mutualiteit)

Tijdens je moederschapsrust ontvang je van je ziekenfonds een moederschapsuitkering. Om die uitkering te kunnen ontvangen moet je een medisch getuigschrift met de vermoedelijke bevallingsdatum aan je ziekenfonds bezorgen. Je krijgt dan een inlichtingenblad waarop jij zelf een deel moet invullen en ook je werkgever of werkloosheidsinstelling.

Heel wat ziekenfondsen bieden voordelen bij de geboorte van je kind, geboortegeschenken, een adoptiepremie, borstvoedingspremie, luiervoordeel, tussenkomst voor kraamzorg,...

Vraag bij je eigen ziekenfonds na welke info en voordelen zij aanbieden!

## Werkgever

Ben je zwanger? Geef dit dan zo snel mogelijk door aan je werkgever met een doktersattest waarop de vermoedelijke bevallingsdatum staat. Zo ben je beschermd tegen ontslag!



HUIS VAN HET KIND  
HIDDEVEEMPEN

## Opvoeden doe je niet alleen

Het Huis van het Kind is de plek waar ouders terecht kunnen met al hun vragen, klein of groot, over grote of kleine kinderen! Bij het Huis van het Kind staan we voor je klaar.

Samen gaan we op zoek naar een dienst of hulpverlener in onze regio die je kan helpen. Dicht bij huis, dicht bij jou!

In samenwerking met een brede partnergroep worden er in het Huis van het Kind in jouw buurt jaarlijks tal van infoavonden, workshops en andere activiteiten over verschillende opvoedingsthema's georganiseerd. De meeste van deze activiteiten zijn gratis.

Contact: [huis.van.het.kind@regioneteland.be](mailto:huis.van.het.kind@regioneteland.be)  
of 0491-35 79 96.

## Het Doolhofje

Ook (groot)ouders van kinderen met een extra zorg of handicap kunnen in eigen regio terecht. Het Doolhofje is een initiatief van en door ouders, onder begeleiding van ons Huis van het Kind Herenthout. Zij organiseren jaarlijks een 4-tal ontmoetings- en babbelfcafé's, infoavonden en workshops.



## Eerste hulp bij opvoedingsgevallen

*Je kind opvoeden gaat niet vanzelf. De perfecte opvoeding bestaat immers niet. Als je het even niet meer weet, is er De Opvoedingslijn. Via de website kun je chatten en mailen: [www.opvoedingslijn.be](http://www.opvoedingslijn.be).*

*Je kan ook bellen op 078-15 00 10.*

## De SpeelBabbels - het kleine ontmoeten

Elke voormiddag organiseren we in één van onze 7 gemeenten een SpeelBabbel. Een leuk en vrijblijvend ontmoetingsmoment voor zwangere mama's, ouders, grootouders en andere opvoeders van kindjes tussen 0 en 4 jaar.

In een informele sfeer leer je ouders en grootouders kennen van kindjes die in dezelfde levensfase zitten. Er wordt gepraat over opvoeden, opgroeien en ontwikkelen van kinderen.

Ouders helpen elkaar, maar je kan er ook altijd terecht bij de maatschappelijk werker die de SpeelBabbels begeleidt. Naast opvoedingsvragen, kan je bij haar ook terecht voor al je vragen over diensten en praktische of administratieve vragen rond kinderopvang, Groeipakket, kraamzorg, ...

Voor kindjes is het een fijne, veilige plek, waar ze met aangepast speelgoed en activiteiten aan de slag kunnen. Ze leren omgaan met andere kinderen.

De kalender van de SpeelBabbels, infosessies en workshops kun je volgen op de facebookpagina van Huis van het Kind Middenkempen en op [www.herentals.be/huisvanhetkind](http://www.herentals.be/huisvanhetkind).

De SpeelBabbels zijn gratis en vrij toegankelijk. Je bent welkom tussen 9 en 11.30 uur. Je komt wanneer je wil en je gaat ook weer naar huis wanneer het voor jou en je kindje past.



*Enkele keren per jaar organiseert het Huis van het Kind in sporthal De Vossenbergh in Herentals een SportBabbel. Dat is een SpeelBabbel met een bewegingsparcours voor de allerkleinsten. De kindjes en de ouders en grootouders vinden dit reuzeplezant.*



## Administratieve en financiële hulp

Wordt je gezin getroffen door onverwachte financiële problemen?

Of, geraak je niet door je papierbundel heen?

Weet je niet waar starten voor de aanvraag van je kraamhulp...

Neem dan contact met een maatschappelijk werker van de sociale dienst in je eigen gemeente. Zij staan graag voor je klaar om je bij al je administratieve vragen of financiële problemen verder te helpen.

Grobbendonk	014-50 81 10	<a href="http://www.ocmwgrobbendonk.be">www.ocmwgrobbendonk.be</a>
Herentals	014-24 66 66	<a href="http://www.herentals.be">www.herentals.be</a>
Herenthout	014-50 21 81	<a href="http://www.herenthout.be">www.herenthout.be</a>
Kasterlee	014-55 60 04	<a href="http://www.kasterlee.be">www.kasterlee.be</a>
Lille	014-88 30 90	<a href="http://www.lille.be">www.lille.be</a>
Olen	014-21 52 00	<a href="http://www olen.be">www olen.be</a>
Vorselaar	014-50 00 21	<a href="http://www.vorselaar.be">www.vorselaar.be</a>

Wacht niet te lang met hulp zoeken!

# Opvoedingsvragen of moeilijkheden?

## Hier kun je terecht!

### **Centrum voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning**

Het CKG begeleidt ouders van kinderen tussen 0 en 12 jaar en biedt aan huis hulp bij opvoeding, ontwikkeling en de relatie met je kind tussen 0 en 1 jaar.

Zij organiseren elk jaar in het Huis van het Kind een oudercursus over sterker, positief en verbindend ouderschap. Je leert in groep hoe je je kind op een warme manier grenzen kunt geven.

*Voor ouders van Grobbendonk, Herentals, Herenthout, Kasterlee, Lille en Vorselaar:*

CKG Lentekind - 03-312 88 03 of [www.lentekind.be](http://www.lentekind.be)

*Voor ouders van Grobbendonk, Herentals, Herenthout en Olen: CKG De Kleine Kameel, [www.ckgkinderland.be](http://www.ckgkinderland.be) of 03-491 69 51.*

### **Centrum Integrale gezinszorg**

Wanneer je problemen ervaart bij de opvoeding, je relatie of in je gezin, dan kan meer ingrijpende hulp nodig zijn. CIG De Merode ondersteunt gezinnen en gezinsleden in hun dagelijks leven als gezin, thuis of door verblijf in het centrum.

CIG Ter Loke: 014-24 40 70, [www.terloke.be](http://www.terloke.be)

## Emotionele of relationele problemen?

### **Centrum voor Algemeen Welzijn De Kempen**

Zwanger worden, zwanger zijn of ouder worden. Het verloopt niet altijd zoals verwacht. Je partnerrelatie verandert, je krijgt een nieuwe rol als ouder. En ook je gezin verandert.

Vinden jij en/of je partner het moeilijk om hiermee om te gaan? Het CAW biedt hulp bij al je welzijnsvragen.

*CAW De Kempen, Hofkwartier 23 in Herentals*

*Bel het gratis nummer 0800 13 500.*

*Chatten: [www.caw.be/contacteer-ons/#chat](http://www.caw.be/contacteer-ons/#chat)*



## Organisaties voor mensen in armoede

Welzijnsschakels en verenigingen voor mensen in armoede brengen mensen samen die het in het dagelijks leven moeilijker hebben en zich eenzaam voelen.

Door samen te komen, activiteiten te organiseren en/of hieraan deel te nemen, bouwen mensen opnieuw sociale contacten op, kunnen zij praten met anderen en staan ze niet alleen.

Welzijnsschakels organiseren regelmatig activiteiten, ontmoetingsmomenten, creatieve namiddagen, uitstappen, feestjes. Sommige hebben een 2dehandswinkeltje, waar je baby spulletjes kan kopen.

- Inloopcentrum en dorpelshop, Den Dorpel Herentals - [www.dedorpel.be](http://www.dedorpel.be)
- Welzijnsschakel 't Kiertje Vorselaar + tweedehandswinkel, zoek 't Kiertje op facebook of mail [chantal.bette@telenet.be](mailto:chantal.bette@telenet.be)
- 't Locomotiefje Kasterlee: [www.samenwarm.be/t-locomotiefje](http://www.samenwarm.be/t-locomotiefje)
- Welzijnsschakel Olen; [marc.hannes2@telenet.be](mailto:marc.hannes2@telenet.be)

## De Luiërbox

In elke gemeente van ons Huis van het Kind staan er luiërboxen waarin wij overschotten van luiers verzamelen. De luiers worden door onze partnerorganisaties verdeeld aan gezinnen in onze regio die het moeilijk hebben.

### **Heb jij luiers die je niet meer nodig hebt?**

Breng ze naar één van onze luiërboxen. Je helpt er een ander gezin mee verder!

### **Kan je zelf een luierpakket gebruiken?**

Neem contact met het Huis van het Kind, je vroedvrouw, kraamzorg of de sociale dienst van je gemeente. Zij kunnen je een luiërkaart bezorgen voor pakketten.



## Recycleren en samen gebruiken

In de Kringwinkel Zuiderkempen vind je herbruikbare materialen voor een lage prijs. Je vind er ook regelmatig tweedehands babyspulletjes, kleding, speelgoed en boekjes voor kinderen.

Zeker een bezoekje waard!

- Lierseweg 132 in Herentals
- Krokuslaan 10 in Kasterlee

015 23 73 93 of  
info@dekringwinkelzuiderkempen.be

## De KringKruidenier

In het gebouw van Huis van het Kind Herentals is een winkel waar je ecologisch en goedkoop kunt winkelen.

De KringKruidenier verkoopt kwaliteitsvolle voedingswaren en verbruiksproducten die via de gewone winkels niet (meer) worden verkocht. Hiermee helpen ze het milieu, beperken de afvalberg én helpen uw portemonnee, want ze bieden deze producten aan tegen lage prijzen.

Solidaire klanten betalen een ietsje meer en steunen zo ons project. Klanten die via de sociale dienst worden doorverwezen, krijgen een klantenkaart en betalen minder dan in de gewone winkels. Voor iedereen een faire prijs dus.

Dit is voordelig voor iedereen: brood en patisserie, groenten en fruit, vlees en vegetarische producten, tijdelijke actieproducten (volg onze acties op Facebook!).

*Deze flyer wordt u  
aangeboden door het  
perinataal  
samenwerkingsverband  
van Huis van het Kind  
Middenkempen.*

**Contact en info**

[huis.van.het.kind@  
regioneteland.be](mailto:huis.van.het.kind@regioneteland.be)

Lierseweg 132a

2200 Herentals



HUIS VAN HET KIND

