

Een zwangerschap, zeker de eerste keer, brengt heel wat spanning en onzekerheid mee. Daarom doen heel wat zwangere ouders een beroep op het gratis consult dat Partena Ziekenfonds aanbiedt. Een consulente komt bij je thuis en overloopt de administratieve stappen die je moet zetten, de wettelijke tussenkomsten waar je recht op hebt en ook de hulp die je via Partena kan krijgen. Kwestie van voorbereid te zijn als die kleine, pientere hummeltjes hun commentaar beginnen geven:

Mijn papa is the best (en mijn mama ook)

SHOPTIP

De Gezondheidshop heeft een boontje voor aanstaande mama's. Verzorg je baby en jezelf met al het goede uit de natuur, dankzij de producten van Weleda. Bij aankoop van twee Weleda-producten, waarvan één uit het lijstje hieronder, ontvang je gratis het boek 'Weleda puur zwanger. Natuurlijke verzorging voor jou en je baby'. (Aanbod geldig zolang de voorraad strekt.)

- Zwangerschapsolie, om de huid van je buik extra te verzorgen en de kans op striemen te verkleinen
- Perineum Massageolie, om je voor te bereiden op de bevalling
- Calendula-verzorgingsproducten, voor de prille huid van je baby

Bestellen kan via de webshop:
www.partena-gezondheidshop.be.



beebee
pakket voor jonge moeders

'VAN BILLETJES SCHOONMAKEN KENT ZE ALLES'

HANNES, 5 DAGEN JONG

'Hey, ik ben Hannes. Vijf dagen ben ik nu al op deze wereld. Behalve eten en slapen heb ik nog niet veel uitgestoken. Maar mijn mama en papa zijn er helemaal ondersteboven van. Soms weten ze niet meer waar hun hoofd staat. Gelukkig hebben ze heel wat hulp. In het ziekenhuis waren er al die verpleegsters, ik kon ze nooit uit elkaar houden. Maar nu is er Nadia, en die is echt cool. Nadia is de kraamverzorgster van Partena Gezinszorg. De eerste dag thuis stond ze er al. Wassen, strijken en boodschappen doen kan ze als de beste, maar van billetjes schoonmaken kent ze ook wel iets. En als ze er is, ... kan mama wat slapen!

Vanmorgen is Annick, de vroedvrouw langs geweest. Voor mama, maar ook voor mij. Mijn hoofdje, mijn kleur, mijn oren, mijn navel, alles heeft ze gecontroleerd en opgeschreven. Ze keek zelfs recht in mijn ogen... En iedereen was dolblij met die 50 grammetjes extra op de weegschaal.'

'MIJN PAPA IS THE BEST'

ELIAS, 9 DAGEN JONG

'Weet je wat er op mijn tut staat? Mijn papa is the best. En weet je wie die gekocht heeft? Mijn papa natuurlijk, de opschepper. Maar het is hem vergeven, want hij verdient het. Hij is op **vaderschapsverlof**, en hij doet heel hard zijn best. Gelukkig, want mama is heel moe. Ik geef toe, het is mijn schuld. Ik vind het 's nachts leuker dan overdag en ik durf mijn keel nogal vaak open zetten als ik honger heb. In het begin lukte het zuigen niet zo goed en had ik nooit genoeg. Maar toen is Annick, de vroedvrouw van Partena Gezinszorg, langs geweest voor **borstvoedingsadvies**. Stilaan begint het beter te gaan.

Die tut komt trouwens uit de **Gezondheidshop**, samen met een hoop spullen voor mama en met een groot pak. Een cadeau voor later, zei papa. Volgens mij is het een park.

Toen hij bij Partena was, heeft papa ook een poetsvrouw aangevraagd, met **dienstencheques**. Want ja, straks moet mijn papa wel weer gaan werken, hé.'

'DIE OLIE WAS DE MAX'

ELINE, 4 WEKEN JONG

'Eline staat er op mijn kaartje. Maar mijn mama zegt soms Lientje. Gisteren was het een superdrukke dag. Eerst mocht ik mijn broer mee gaan afzetten bij het **kinderdagverblijf** van Partena Kinderopvang. Naar het schijnt ben ik daar ook al ingeschreven en mag ik binnen zes maanden daar blijven spelen. Joepie!

Dan ben ik met mama mee naar de **postnatale revalidatie** geweest. Vanuit mijn maxi-cosi kon ik haar allerlei rare oefeningen zien doen, terwijl de kinesiste af en toe naar mij lachte.

Maar het beste moest nog komen. Ze had met papa in de stad afgesproken en toen zijn we met zijn drietjes naar een **cursus babymassage** geweest. Eerst werd ik helemaal uitgekleded, maar gelukkig was het er gezellig warm. Toen werd ik helemaal gestreeld en ingesmeerd met babyolie. Eerst mama, en dan papa. Zalig, echt de max.'



ZWANGER? WIJ KOMEN BIJ JE LANGS!

We kijken één uur samen naar de toekomst en leggen je uit welke administratieve stappen je moet ondernemen bij een geboorte, op welke wettelijke tussenkomsten je mag rekenen en welke voordelen Partena ziekenfonds & partners jou precies biedt, zoals:

- ✓ kraamzorg
- ✓ verzorging door een vroedvrouw
- ✓ postnatale revalidatie
- ✓ vaderschapsverlof
- ✓ minicursus babymassage
- ✓ kinderopvang
- ✓ huishoudhulp met dienstencheques

Vraag jouw zwangerschapsbezoek aan via T. 09 269 85 00 of online via www.partena-partners.be/Onlinekantoor.