

opendeur

met gratis infomomenten



week van de kraamzorg



Wanneer?

vrijdag 17 mei 2019 van 13 tot 19 uur

Waar?

Regiohuis Familiezorg West-Vlaanderen vzw
Heilige Geeststraat 11, 8500 Kortrijk

Doorlopend opendeur en informatie over kraamzorg en vroedvrouw

Deze infomomenten zijn gratis. Inschrijven is niet nodig.

13.00 uur

SLAAP VEILIG, SLAAP ZACHT



Al vanaf de geboorte zijn rust en voorspelbaarheid belangrijk voor een goede ontwikkeling. Hoe ziet het slaapritme van een baby eruit? Nachstvoedingen, zijn die lastig of nuttig? Hoe kan je een gezond slaappatroon voor je kindje creëren? Welke rol spelen rituelen hierin? Wat kan je doen als je kindje moeilijk kan inslapen of doorslapen? We hebben ook aandacht voor veiligheid en geven tips om wiegendood en ongelukken in de slaapomgeving te voorkomen.

14.30 uur

ECOLOGISCHE EN HUIDVRIENDELIJKE
BABYVERZORGING IN DE PRAKTIJK

Deze workshop helpt je om eerlijke en duurzame keuzes te maken voor de verzorging van je baby. We geven graag een antwoord op je vragen over de alternatieven voor de luierwissel, over hormoonverstoorders in



verzorgingsproducten en het gebruik van herbruikbare luiers. Na deze praktische info gaan we samen aan de slag!

15.30 uur

ADMINISTRATIE BIJ ZWANGERSCHAP
EN BEVALLING: DE 'TO DO'S'
OP EEN RIJTHE

Ook op administratief vlak komt er heel wat kijken wanneer je een kindje verwacht. Kraamzorg en kinderopvang regelen, de geboortepremie en groeipakket aanvragen, bevallingsrust, ouderschapsverlof of borstvoedingspauzes aanvragen, je mutualiteit en hospitalisatieverzekering inlichten,... Een praktische infosessie met duidelijke uitleg over wat je wanneer moet regelen. We geven je een handige checklist mee.



'de wieg' is een initiatief van Familiezorg West-Vlaanderen vzw.
V.U.: algemene directie Familiezorg West-Vlaanderen vzw,
Biskajersplein 3, 8000 Brugge.

16.30 uur

BORSTVOEDING: ECHT
DE MOEITE WAARD!

Wat is nu eigenlijk de meerwaarde van borstvoeding? Wat kan je doen om je borstvoeding alle kansen te geven? Hoelang kan je borstvoeding geven en kan je dit wel combineren met werken?

17.30 uur

BEVALLEN ZOALS HET JE BEVALT EN
GOED VOORBEREID NAAR HUIS

Kies bewust en geïnformeerd hoe je wil bevallen! Wie kan je daarbij begeleiden? Sneller terug naar huis na de bevalling: hoe regel je dat? We geven je ook realistische tips voor een rustige kraamtijd. Wie kan je de eerste weken/maanden thuis ondersteunen? Hoe krijg je het allemaal voor elkaar: de zorg voor je baby, je eigen rust, aandacht voor je partner en andere kinderen, je huishouden, bezoek...? Wat als je kindje huilt?

