

**expertisecentrum
kraamzorg 'de wieg'**

infomomenten
zwanger en bevallen
in de lente

april-mei-juni 2020

INFOMOMENTEN

Je wil je voorbereiden op de komst van je baby?
Je bent pas mama of papa geworden en je zoekt informatie,
praktische tips en ontmoeting met andere ouders?

WELKOM!

ALGEMENE INFORMATIE

- Inschrijven is wenselijk, zeker voor de borstvoedingsreeks 'Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen'.
- Alle infomomenten starten stipt!
- Ben je ingeschreven en kan je toch niet komen? Geen probleem, maar geef ons graag een seintje.
- Tijdens de opendeurdagen volgen de infomomenten elkaar op. Je kan ze dus allemaal volgen. Er is geen overlapping.
- Alle infomomenten zijn gratis op de opendeurdagen. Voor de andere betaal je € 5 per infomoment.

ZWEM JE FIT IN JE ZWANGERSCHAP!



Samen met zwemacademie Aquanimo organiseert 'de wieg' ontspanningsmomenten in het water (duur: 1 uur). Op je eigen tempo houd je je conditie op peil en geniet je van het water dat je draagt. Je kan ook gezellig bijpraten met de andere zwangere mama's.

Inschrijven kan via aquanimo@sr-olympia.be of ter plaatse aan de kassa van het zwembad. Het aantal plaatsen is beperkt.

Wanneer Elke zaterdag van 10.15 uur tot 11.15 uur
in S&R Olympia.

Bijdrage Deelname aan een 5-beurtenreeks kost € 47,50. Je kan ook een eenmalige proefsessie volgen voor € 6.

OPENDEURDAGEN IN 'DE WIEG'



'de wieg' organiseert ook in jouw regio een opendeurdag. Je bent er welkom voor gratis infomomenten. Of kom gewoon even langs en ontdek wat de kraamverzorgende, vroedvrouw of vrijwilliger voor je kunnen betekenen tijdens je zwangerschap of na de geboorte van je baby.

Wanneer

- vrijdag 10 april 2020 van 16 tot 19.30 uur in regiohuis Diksmuide
- vrijdag 24 april 2020 van 16 tot 20 uur in DC 'De Bres' Poperinge
- vrijdag 8 mei 2020 van 13.30 tot 20 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 15 mei 2020 van 13.30 tot 20 uur in regiohuis Kortrijk
- vrijdag 19 juni 2020 van 13.30 tot 19.30 uur in regiohuis Tielt

BEVALLEN ZOALS HET JE BEVALT



Kies bewust en geïnformeerd hoe je wil bevallen! Wie kan je daarbij begeleiden? Is een natuurlijke bevalling zonder epidurale verdoving haalbaar? Kan je (een deel van) de arbeid thuis doormaken? Waarom is het eerste uur na de bevalling zo belangrijk? Sneller terug naar huis na de bevalling: hoe regel je dat?

Wanneer

- vrijdag 24 april 2020 om 16 uur in DC 'De Bres' Poperinge
- vrijdag 15 mei 2020 om 15.30 uur in regiohuis Kortrijk

JE BABY DRAGEN IN EEN DRAAGDOEK

Baby's hebben huidhonger en in een draagdoek kan je hen deze geborgenheid geven. Maar hoe kies je het systeem dat voor jou het handigste is? Hoe draag je je kindje veilig? Na een deskundige uitleg is er ruim de tijd om enkele draagdoeken uit te proberen.

Wanneer

- vrijdag 8 mei 2020 om 17 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 15 mei 2020 om 18.30 uur in regiohuis Kortrijk
- vrijdag 19 juni 2020 om 18 uur in regiohuis Tielt



(OVER) LEVEN MET JE PASGEBOREN BABY

We geven je tips om de intense kraamperiode goed door te komen. 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 met (nacht)voedingen? Wat als je kindje huilt? Hoe krijgt je baby een dag- en nachtritme? Wat als het allemaal anders of moeilijker loopt dan je had verwacht?



Wanneer

- vrijdag 24 april 2020 om 17 uur in DC 'De Bres' Poperinge
- vrijdag 8 mei 2020 om 13.30 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 15 mei 2020 om 16.30 uur in regiohuis Kortrijk

BORSTVOEDING: ECHT DE MOEITE WAARD!



Wat is nu eigenlijk de meerwaarde van borstvoeding? Hoe begin je eraan? Wat kan je doen om je borstvoeding alle kansen te geven? Hoelang kan je borstvoeding geven en kan je dit wel combineren met werken? Alle belangrijke info over borstvoeding in één bondig infomoment.

Wanneer

- vrijdag 10 april 2020 om 16 uur in regiohuis Diksmuide
- vrijdag 15 mei 2020 om 17.30 uur in regiohuis Kortrijk

BABY'S EERSTE WASJE EN PLASJE

We demonstreren hoe je je baby een badje kan geven. Ook geven we tips over de algemene verzorging van je kindje.

Wanneer

- vrijdag 8 mei 2020 om 16 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 15 mei 2020 om 14.30 uur in regiohuis Kortrijk



WAT JE BABY DE EERSTE WEKEN VAN JE VERWACHT

Bij een baby vind je geen gebruiksaanwijzing! De kraamperiode is dan ook ideaal om je kindje te leren kennen. Waarom huilt je baby? Welke andere signalen zendt je kindje uit om duidelijk te maken wat het nodig heeft? Wat kan je doen om je baby te troosten? Hoe bouw je een goed contact met je kindje op?

Wanneer

- vrijdag 10 april 2020 om 18.30 uur in regiohuis Diksmuide



EERSTE HULP BIJ BABY'S TOT 6 MAANDEN



Hoe kan je wiegendood voorkomen? Wat te doen wanneer je baby zich bezeert, verbrandt, verslikt? Je leert verschillende noodsituaties juist in te schatten en goed te reageren. Ook leer je de richtlijnen rond levensreddende handelingen bij baby's. Wie dat wenst, kan de reanimatietechnieken inoefenen op de pop.

Wanneer

- vrijdag 24 april 2020 om 19 uur in DC 'De Bres' Poperinge
- vrijdag 8 mei 2020 om 18.30 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 19 juni 2020 om 17 uur in regiohuis Tielt

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 luierswissel, over hormoonverstoorders in verzorgingsproducten en het gebruik van herbruikbare luiers. Na deze praktische info gaan we samen aan de slag! We maken zelf een ecologisch en huidvriendelijk billenzalfje en vochtige doekjes! (in samenwerking met Huis van het Kind Roeselare)

Wanneer

- maandag 18 mei 2020 om 19 uur in 'de wieg' Roeselare
- vrijdag 19 juni 2020 om 13.30 uur in regiohuis Tielt

SLAAP VEILIG, SLAAP ZACHT

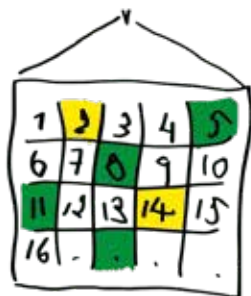
Al vanaf de geboorte zijn rust en voorspelbaarheid belangrijk voor een goede ontwikkeling. Hoe ziet het slaapritme van een baby eruit? Nachstvoedingen, zijn die lastig of nuttig? Hoe kan je een gezond slaappatroon voor je kindje creëren? Welke rol spelen rituelen hierin? Wat kan je doen als je kindje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



Wanneer

- vrijdag 24 april 2020 om 18 uur in DC 'De Bres' Poperinge

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



Ook op administratief vlak komt er heel wat kijken wanneer je een kindje verwacht. Kraamzorg en kinderopvang regelen, je baby erkennen en aangeven, je baby een naam geven, 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.

Wanneer

- vrijdag 10 april 2020 om 17.30 uur in regiohuis Diksmuide
- vrijdag 15 mei 2020 om 13.30 uur in regiohuis Kortrijk
- vrijdag 19 juni 2020 om 14.30 uur in regiohuis Tielt

EEN BABY IN HUIS, EEN HUIS VOL SPULLEN?



Ben je voor de eerste keer zwanger en voel je je overspoeld door tips over de babyuitzet? Tijdens dit infomoment verneem je alles over de zin en onzin van bepaalde babyspullen. Wat heb je écht nodig om je baby comfortabel te verzorgen, te voeden, te baden, te kleden en te slapen te leggen?

Hoe weet je dat het materiaal dat je kiest veilig is? Welke babyspullen hebben hun nut wetenschappelijk bewezen? En een budgetvriendelijke babyuitzet? Jawel, die bestaat!

Wanneer

- vrijdag 8 mei 2020 om 14.30 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 19 juni 2020 om 15.30 uur in regiohuis Tielt

SAMEN ZWANGER. INFOMOMENT VOOR PARTNERS

Ook partners zijn zwanger en hebben veel vragen. Als partner wil je immers zo veel mogelijk betrokken zijn bij de zwangerschap en geboorte.

Na de geboorte kan je eindelijk concreet aan de slag! Er zijn heel wat taken voor je weggelegd: je baby verzorgen, troosten of te slapen leggen, het bezoek in goede banen leiden, je partner ondersteunen.

Enkele partners delen daarom hun ervaringen. Daarnaast geeft een verpleegkundige antwoord op praktische vragen rond verzorging, voeding..



Wanneer

- donderdag 2 april 2020 van 18 tot 19.30 uur in 'de wieg' Brugge

Bijdrage € 5

VERRASSING! HET ZIJN ER TWEE...

Ben je zwanger van een tweeling en heb je 1001 vragen? Ben je ouder van een tweeling en wil je je ervaring graag delen? Samen met een sociaal verpleegkundige en een ervaringsdeskundige mama of papa gaan we in gesprek. Mogelijke onderwerpen: de tweeling nog niet meteen naar huis, borstvoeding, de praktische organisatie...



Wanneer

- maandag 8 juni 2020 van 19 tot 21 uur in 'de wieg' Roeselare

Bijdrage € 5

BABYSALON: OUDERS ONTMOETEN OUDERS, BABY'S ONTMOETEN BABY'S

Heb je vragen of bezorgdheden over je zwangerschap of kraamperiode? Wil je graag weten bij wie je terecht kan voor kraamzorg? Ben je benieuwd welk aanbod er in jouw regio is voor je baby en je andere kinderen?

Bij een kopje thee of koffie kan je hierover gezellig bijpraten met andere (toekomstige) ouders. Al je vragen kan je ook kwijt bij een medewerker van 'de wieg'. Je kinderen zijn natuurlijk ook welkom!



Wanneer

- woensdag 8 april 2020 van 14 tot 16 uur
- woensdag 13 mei 2020 van 14 tot 16 uur
- woensdag 10 juni 2020 van 14 tot 16 uur

Waar 'de wieg' Brugge

Bijdrage gratis

BORSTVOEDING? GOED BEGONNEN IS HALF GEWONNEN

Als erkende Borstvoedingsvriendelijke Organisatie wil 'de wieg' je met een driedelige reeks ten volle ondersteunen in je keuze om borstvoeding te geven. Je kan elk infomoment afzonderlijk bijwonen. Je hoeft dus niet in te schrijven voor de hele reeks. In samenwerking met Vroedvrouwenpraktijk De Oever.



Deel 1: starten met borstvoeding. Basisprincipes voor een geslaagde borstvoeding. Hoe bereid je je voor? Hoe neem je een goede start?

Deel 2: al doende leert men. Mogelijke hindernissen bij borstvoeding, eenvoudige hulpmiddelen en oplossingen.

Deel 3: borstvoeding en verder. Borstvoeding en werken, afkolven, overschakelen naar andere voeding.

Waar en wanneer

'de wieg' Roeselare

- maandag 6 april 2020: deel 3, van 19 tot 21 uur

in 'de wieg' Brugge

- maandag 11 mei 2020: deel 1, van 19 tot 21 uur
- maandag 25 mei 2020: deel 2, van 19 tot 21 uur
- maandag 8 juni 2020: deel 3, van 19 tot 21 uur

Bijdrage € 5 per infomoment

INFOPUNT 'DE WIEG'. VRAGENUURTJE OVER ZWANGERSCHAP, BEVALLING EN KRAAMTIJD IN JOUW BUURT!

Hier kan je dicht bij huis informatie sprokkelen over je zwangerschap, bevalling of kraamtijd. Een medewerker van 'de wieg' beantwoordt jouw specifieke vragen.

Heb je een infosessie moeten missen of heb je nog bijkomende vragen? Wil je graag de babyreanimatie inoefenen of de draagdoeken uitproberen? Wil je graag kraamzorg aanvragen? We bieden het je graag aan!

Je kan in het infopunt ook de kraamwijzer en de infobrochures over borstvoeding ophalen.

Spring gewoon eens binnen of stel je vragen via het contactformulier op de website. Dan maken we voldoende tijd voor je vrij.



Waar en wanneer

in De Panne

- maandag 27 april 2020 van 14 tot 16 uur
- maandag 25 mei 2020 van 14 tot 16 uur
- maandag 22 juni 2020 van 14 tot 16 uur

in 'de wieg' Torhout

- vrijdag 24 april 2020 van 13 tot 15 uur
- vrijdag 22 mei 2020 van 14 tot 16 uur
- vrijdag 26 juni 2020 van 14 tot 16 uur

in 'de wieg' Waregem

- maandag 18 mei 2020 van 9 tot 12 uur

in regiohuis Tielt

- woensdag 27 mei 2020 van 9 tot 12 uur

APRIL 2020

donderdag 2	18 tot 19.30 uur	Samen zwanger. Infomoment voor partners	'de wieg' Brugge
maandag 6	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen, deel 3	'de wieg' Roeselare
woensdag 8	14 tot 16 uur	Babysalon: ouders ontmoeten ouders, baby's ontmoeten baby's	'de wieg' Brugge
vrijdag 10	16 uur	Borstvoeding: echt de moeite waard!	regiohuis Diksmuide
	17.30 uur	Administratie bij zwangerschap en bevalling: de 'TO DO'S' op een rijtje	
	18.30 uur	Wat je baby de eerste weken van je verwacht	
vrijdag 24	13 tot 15 uur	Infopunt 'de wieg'	'de wieg' Torhout
	16 uur	Bevallen zoals het je bevalt	Diensten- centrum 'De Bres' Poperinge
	17 uur	(Over) leven met je pasgeboren baby	
	18 uur	Slaap veilig, slaap zacht	
	19 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	
maandag 27	14 tot 16 uur	Infopunt 'de wieg'	Gemeen- tehuis De Panne

MEI 2020

vrijdag 8	13.30 uur	(Over) leven met je pasgeboren baby	'de wieg' Brugge
	14.30 uur	Een baby in huis, een huis vol spullen?	
	16 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	17 uur	Je baby dragen in een draagdoek	
	18.30 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	
maandag 11	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen, deel 1	
woensdag 13	14 tot 16 uur	Babysalon: ouders ontmoeten ouders, baby's ontmoeten baby's	
vrijdag 15	13.30 uur	Administratie bij zwangerschap en bevalling: de 'TO DO'S' op een rijtje	regiohuis Kortrijk
	14.30 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	15.30 uur	Bevallen zoals het je bevalt	
	16.30 uur	(Over) leven met je pasgeboren baby	
	17.30 uur	Borstvoeding: echt de moeite waard!	
	18.30 uur	Je baby dragen in een draagdoek	

maandag 18	9 tot 12 uur	Infopunt 'de wieg'	'de wieg' Waregem
	19 uur	Ecologische en huidvriendelijke babyverzorging	regiohuis Tielt
vrijdag 22	14 tot 16 uur	Infopunt 'de wieg'	'de wieg' Torhout
maandag 25	14 tot 16 uur		Gemeen- tehuis De Panne
	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen, deel 2	'de wieg' Brugge
woensdag 27	9 tot 12 uur	Infopunt 'de wieg'	regiohuis Tielt



JUNI 2020

maandag 8	19 tot 21 uur	Verrassing! Het zijn er twee...	'de wieg' Roeselare
		Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen, deel 3	'de wieg' Brugge
woensdag 10	14 tot 16 uur	Babysalon: ouders ontmoeten ouders, baby's ontmoeten baby's	
vrijdag 19	13.30 uur	Ecologische en huidvriendelijke babyverzorging	regiohuis Tielt
	14.30 uur	Administratie bij zwangerschap en bevalling: de 'TO DO'S' op een rijtje	
	15.30 uur	Een baby in huis, een huis vol spullen?	
	17 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	
	18 uur	Je baby dragen in een draagdoek	
maandag 22	14 tot 16 uur	Infopunt 'de wieg'	Gemeen- tehuis De Panne
vrijdag 26	14 tot 16 uur		'de wieg' Torhout

ADRESSEN

- Kraamcentrum 'de wieg'
 - Ezelpoort 5, 8000 Brugge
 - Sint-Rembertlaan 20, 8820 Torhout
 - Guido Gezellestraat 10, 8790 Waregem
 - Leenstraat 31, 8800 Roeselare
- regiohuizen Familiezorg West-Vlaanderen vzw
 - De Breyne Peellaertstraat 52, 8600 Diksmuide
 - Krommewalstraat 1, 8700 Tielt
 - Heilige Geeststraat 11, 8500 Kortrijk
- S&R Olympia, Doornstraat 110, 8200 Sint-Andries
- Gemeentehuis, Zeelaan 21, 8660 De Panne
- Dienstencentrum 'De Bres', Veurnestraat 15, 8970 Poperinge

Inschrijvingen en info

www.dewieg.be

info@dewieg.be

0473 45 14 38 - 0479 95 17 90

EXPERTISECENTRUM KRAAMZORG 'DE WIEG'

- Een initiatief van Familiezorg West-Vlaanderen vzw, autonome thuiszorgdienst met respect voor de eigen keuzes van de cliënt.
- Werkzaam in heel West-Vlaanderen.
- Partnerorganisatie van Kind en Gezin en de Huizen van het Kind.
- Erkend als Borstvoedingsvriendelijke Organisatie.



**Volg ons op Facebook:
'Kraamcentrum de wieg'**

