

**expertisecentrum  
kraamzorg 'de wieg'**

infomomenten  
zwanger en bevallen  
in de winter



## 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 Aqunimo 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 [aqunimo@sr-olympia.be](mailto:aqunimo@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 24 januari 2020 van 13.30 tot 20 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 14 februari 2020 van 13.30 tot 20 uur in 'de wieg' Waregem
- vrijdag 20 maart 2020 van 13.30 tot 20 uur in regiohuis Oostende

## 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 januari 2020 om 13.30 uur in 'de wieg' Brugge

## 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 24 januari 2020 om 15.30 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 14 februari 2020 om 15 uur in 'de wieg' Waregem

## (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 januari 2020 om 14.30 uur in 'de wieg' Brugge

## 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 14 februari 2020 om 13.30 uur in 'de wieg' Waregem
- vrijdag 20 maart 2020 om 15 uur in regiohuis Oostende

## 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 24 januari 2020 om 18.30 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 14 februari 2020 om 18.30 uur in 'de wieg' Waregem

## 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 24 januari 2020 om 16.30 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 14 februari 2020 om 16 uur in 'de wieg' Waregem

## 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 januari 2020 om 17.30 uur in 'de wieg' Brugge



## 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 20 maart 2020 om 17.30 uur in regiohuis Oostende

## JE KINDJE VOELT ZICH NIET LEKKER, HEEFT KOORTS... WAT NU?

Wat doe je als je baby verkouden is, last heeft van krampjes? Wanneer ga je naar de dokter? Ook koorts komt vaak voor bij baby's en jonge kinderen. Meestal is het een signaal van een infectie. Waar let je op als je kind koorts heeft? Wanneer moet je koorts behandelen en hoe doe je dat? Een antwoord op vele vragen over 'babykwaaltjes'.



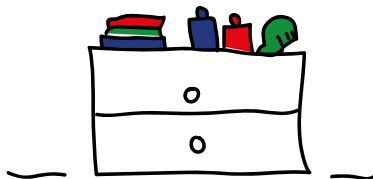
### Wanneer

- vrijdag 20 maart 2020 om 18.30 uur in regiohuis Oostende

## 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 14 februari 2020 om 17 uur in 'de wieg' Waregem
- vrijdag 20 maart 2020 om 13.30 uur in regiohuis Oostende

## 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 hospitalatieverzekering inlichten,...

Een praktische infosessie met duidelijke uitleg over wat je wanneer moet regelen. We geven je een handige checklist mee.

### Wanneer

- vrijdag 20 maart 2020 om 16.30 uur in regiohuis Oostende



## 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

- dinsdag 31 maart 2020 van 19 tot 21 uur in 'de wieg' Brugge

**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 15 januari 2020 van 14 tot 16 uur
- woensdag 12 februari 2020 van 14 tot 16 uur
- woensdag 11 maart 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

in 'de wieg' Brugge

- maandag 3 februari 2020: deel 1, van 19 tot 21 uur
- maandag 17 februari 2020: deel 2, van 19 tot 21 uur
- maandag 24 februari 2020: deel 3, van 19 tot 21 uur

in 'de wieg' Roeselare

- maandag 16 maart 2020: deel 1, van 19 tot 21 uur
- maandag 30 maart 2020: deel 2, van 19 tot 21 uur
- maandag 6 april 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 januari 2020 van 14 tot 16 uur
- maandag 24 februari 2020 van 14 tot 16 uur
- maandag 23 maart 2020 van 14 tot 16 uur

in 'de wieg' Torhout

- vrijdag 31 januari 2020 van 14 tot 16 uur
- vrijdag 28 februari 2020 van 14 tot 16 uur
- vrijdag 27 maart 2020 van 14 tot 16 uur

in 'de wieg' Waregem

- maandag 27 januari 2020 van 9 tot 12 uur
- maandag 23 maart 2020 van 9 tot 12 uur

in regiohuis Tielt

- woensdag 22 januari 2020 van 9 tot 12 uur
- woensdag 25 maart 2020 van 9 tot 12 uur

## JANUARI 2020

woensdag 15	14 tot 16 uur	Babysalon: ouders ontmoeten ouders, baby's ontmoeten baby's	'de wieg' Brugge
woensdag 22	9 tot 12 uur	Infopunt 'de wieg'	regiohuis Tielt
vrijdag 24	13.30 uur	Bevallen zoals het je bevalt	'de wieg' Brugge
	14.30 uur	(Over) leven met je pasgeboren baby	
	15.30 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	16.30 uur	Wat je baby de eerste weken van je verwacht	
	17.30 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	
	18.30 uur	Je baby dragen in een draagdoek	
maandag 27	9 tot 12 uur	Infopunt 'de wieg'	'de wieg' Waregem
	14 tot 16 uur		De Panne
vrijdag 31	14 tot 16 uur		'de wieg' Torhout

## FEBRUARI 2020

maandag 3	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen, deel 1	'de wieg' Brugge
woensdag 12	14 tot 16 uur	Babysalon: ouders ontmoeten ouders, baby's ontmoeten baby's	
vrijdag 14	13.30 uur	Borstvoeding: echt de moeite waard!	'de wieg' Waregem
	15 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	16 uur	Wat je baby de eerste weken van je verwacht	
	17 uur	Een baby in huis, een huis vol spullen?	
	18.30 uur	Je baby dragen in een draagdoek	
maandag 17	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen, deel 2	'de wieg' Brugge
maandag 24	14 tot 16 uur	Infopunt 'de wieg'	De Panne
	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen, deel 3	'de wieg' Brugge
vrijdag 28	14 tot 16 uur	Infopunt 'de wieg'	'de wieg' Torhout

## MAART 2020

woensdag 11	14 tot 16 uur	Babysalon: ouders ontmoeten ouders, baby's ontmoeten baby's	'de wieg' Brugge
maandag 16	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen, deel 1	'de wieg' Roeselare
vrijdag 20	13.30 uur	Een baby in huis, een huis vol spullen?	regiohuis Oostende
	15 uur	Borstvoeding: echt de moeite waard!	
	16.30 uur	Administratie bij zwangerschap en bevalling: de 'TO DO'S' op een rijtje	
	17.30 uur	Slaap veilig, slaap zacht	
	18.30 uur	Je kindje voelt zich niet lekker, heeft koorts... Wat nu?	
maandag 23	9 tot 12 uur	Infopunt 'de wieg'	'de wieg' Waregem
	14 tot 16 uur		De Panne
woensdag 25	9 tot 12 uur		regiohuis Tielt
vrijdag 27	14 tot 16 uur		'de wieg' Torhout
maandag 30	19 tot 21 uur		Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen, deel 2
dinsdag 31		Verrassing! Het zijn er twee...	'de wieg' Brugge

## APRIL 2020

maandag 6	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen, deel 3	'de wieg' Roeselare
-----------	------------------	--	------------------------

## **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
  - Wellingtonstraat 70, 8400 Oostende
  - Krommewalstraat 1, 8700 Tielt
- S&R Olympia, Doornstraat 110, 8200 Sint-Andries
- Gemeentehuis, Zeelaan 21, 8660 De Panne

### **Inschrijvingen en info**

**[www.dewieg.be](http://www.dewieg.be)**

**[info@dewieg.be](mailto: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'**

