

**expertisecentrum  
kraamzorg 'de wieg'**

infomomenten  
zwanger en bevallen  
in de lente

## 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](mailto: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 € 45. Je kan ook een eenmalige proefsessie volgen voor € 5.

## 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

- woensdag 3 april 2019 van 16 tot 20 uur in regiohuis Diksmuide
- vrijdag 26 april 2019 van 16 tot 20 uur in dienstencentrum 'de bres' in Poperinge i.s.m. Huis van het Kind Poperinge-Vleteren
- vrijdag 21 juni 2019 van 13 tot 19 uur in regiohuis Tielt

### Week van de kraamzorg

- vrijdag 10 mei 2019 van 13 tot 20 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 17 mei 2019 van 13 tot 19 uur in regiohuis Kortrijk

## 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? Nachtvoedingen, 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 wiegedood en ongelukken in de slaapomgeving te voorkomen.

### Wanneer

- vrijdag 17 mei 2019 om 13 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 17 mei 2019 om 16.30 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

- woensdag 3 april 2019 om 16 uur in regiohuis Diksmuide
- vrijdag 10 mei 2019 om 14.30 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 21 juni 2019 om 14 uur in regiohuis Tielt

## EERSTE HULP BIJ BABY'S TOT 6 MAANDEN



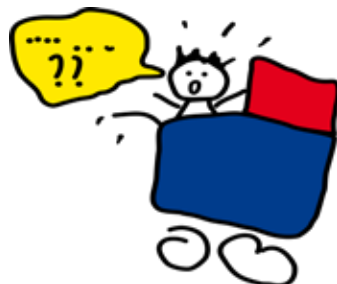
Hoe kan je wiegendood voorkomen? Wat te doen wanneer je baby zich bezeert, verbrandt, verslikt? Je leert verschillende noodsituaties juist in te schatten en goed te reageren. Ook leer je de richtlijnen rond levensreddende handelingen bij baby's. Wie dat wenst, kan de reanimatietechnieken inoefenen op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

### Wanneer

- woensdag 3 april 2019 om 18 uur in regiohuis Diksmuide
- vrijdag 10 mei 2019 om 16.30 uur in 'de wieg' Brugge

## SIGNALEN VAN JE BABY. HOE WEET JE WAT JE BABY NODIG HEEFT?

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 hij/zij uit om duidelijk te maken wat hij/zij wil of nodig heeft? Wat kan je doen om je baby te troosten? Hoe bouw je een goed contact met je kindje op? Hoe kan je van bij het begin communiceren met je baby?



### Wanneer

- vrijdag 26 april 2019 om 19 uur in dienstencentrum 'de bres' in Poperinge
- vrijdag 21 juni 2019 om 13 uur in regiohuis Tielt

## 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

- woensdag 3 april 2019 om 17 uur in regiohuis Diksmuide
- vrijdag 17 mei 2019 om 15.30 uur in regiohuis Kortrijk
- vrijdag 21 juni 2019 om 16.30 uur in regiohuis Tielt

## BEVALLEN ZOALS HET JE BEVALT EN GOED VOORBEREID NAAR HUIS MET JE BABY

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? 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 met (nacht-)voedingen? Wat als je kindje huilt? Hoe krijg je baby een dag- en nachtritme?



### Wanneer

- vrijdag 26 april 2019 om 16 uur in dienstencentrum 'de bres' in Poperinge
- vrijdag 10 mei 2019 om 13 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 17 mei 2019 om 17.30 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

- maandag 1 april 2019 van 19 tot 20.30 uur in Hoekhuis Menen i.s.m. Huis van het Kind Menen
- vrijdag 10 mei 2019 om 18 uur in 'de wieg' Brugge
- dinsdag 21 mei 2019 van 19 tot 20.30 uur in regiohuis Roeselare i.s.m. Huis van het Kind Roeselare
- vrijdag 21 juni 2019 om 17.30 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!

### Wanneer

- vrijdag 10 mei 2019 om 15.30 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 17 mei 2019 om 14.30 uur in regiohuis Kortrijk

## 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 26 april 2019 om 17.30 uur in dienstencentrum 'de bres' in Poperinge
- vrijdag 21 juni 2019 om 15 uur in regiohuis Tielt

## 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 28 mei 2019 van 19 tot 21 uur in regiohuis Roeselare

### Bijdrage

5 euro

## MAMASALON: MAMA'S ONTMOETEN MAMA'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 10 april 2019 van 14 tot 16 uur
- woensdag 8 mei 2019 van 14 tot 16 uur
- woensdag 12 juni 2019 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 1 april 2019: deel 1, van 19 tot 21 uur
- maandag 15 april 2019: deel 2, van 19 tot 21 uur
- maandag 29 april 2019: deel 3, van 19 tot 21 uur

**Bijdrage** € 5 per infomoment

## **'DE WIEG' KOMT NAAR JE TOE: 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 er jouw specifieke vragen.

Heb je een infosessie moeten missen of heb je nog bijkomende vragen? Wil je graag de reanimatie van de baby inoefenen of de draagdoeken uitproberen? Wil je graag kraamzorg aanvragen?

Dat kan allemaal voor jou op maat worden aangeboden.

Je kan er ook de kraamwijzer, de infobrochures over borstvoeding en de infosessies ophalen.

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



### **In De Panne**

- maandag 29 april 2019 van 14 tot 16 uur
- maandag 27 mei 2019 van 14 tot 16 uur
- maandag 24 juni 2019 van 14 tot 16 uur

### **In 'de wieg' Torhout**

- vrijdag 26 april 2019 van 14 tot 16 uur
- vrijdag 24 mei 2019 van 14 tot 16 uur
- vrijdag 28 juni 2019 van 14 tot 16 uur

### **In 'de wieg' Waregem**

- maandag 29 april 2019 van 9 tot 12 uur
- maandag 24 juni 2019 van 9 tot 12 uur

### **In regiohuis Tielt**

- woensdag 22 mei 2019 van 9 tot 12 uur

## APRIL 2019

maandag 1	19 uur tot 20.30 uur	Je baby dragen in een draagdoek	Hoekhuis Mene
	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen (deel 1)	'de wieg' Brugge
woensdag 3	16 uur	Baby's eerste wasje en plasje	regiohuis Diksmuide
	17 uur	Administratie bij zwangerschap en bevalling: de 'TO DO'S' op een rijtje	
	18 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	
woensdag 10	14 tot 16 uur	Mamasalon	'de wieg' Brugge
maandag 15	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen (deel 2)	'de wieg' Brugge
vrijdag 26	14 tot 16 uur	'de wieg' komt naar je toe	'de wieg' Torhout
	16 uur	Bevallen zoals het je bevalt en goed voorbereid naar huis met je baby	'de bres' Poperinge
	17.30 uur	Een baby in huis, een huis vol spullen?	
	19 uur	Signalen van je baby. Hoe weet je wat je baby nodig heeft?	
maandag 29	9 tot 12 uur	'de wieg' komt naar je toe	'de wieg' Waregem
	14 tot 16 uur	'de wieg' komt naar je toe	De Panne
	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen (deel 3)	'de wieg' Waregem

## MEI 2019

woensdag 8	14 tot 16 uur	Mamasalon	'de wieg' Brugge
vrijdag 10	13 uur	Bevallen zoals het je bevalt en goed voorbereid naar huis met je baby	'de wieg' Brugge
	14.30 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	15.30 uur	Ecologische en huidvriendelijke babyverzorging in de praktijk	
	16.30 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	
	18 uur	Je baby dragen in een draagdoek	
vrijdag 17	13 uur	Slaap veilig, slaap zacht	regiohuis Kortrijk
	14.30 uur	Ecologische en huidvriendelijke babyverzorging in de praktijk	
	15.30 uur	Administratie bij zwangerschap en bevalling: de 'TO DO'S' op een rijtje	
	16.30 uur	Borstvoeding: echt de moeite waard!	
	17.30 uur	Bevallen zoals het je bevalt en goed voorbereid naar huis met je baby	
dinsdag 21	19 tot 20.30 uur	Je baby dragen in een draagdoek	regiohuis Roeselare

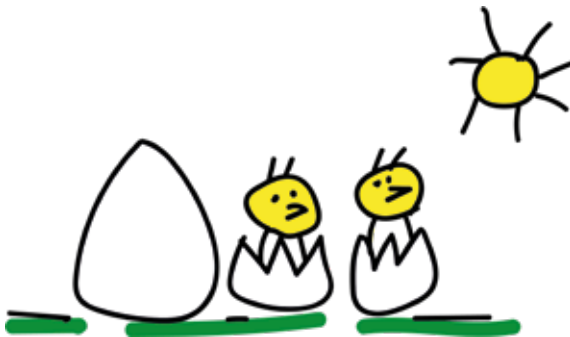
woensdag 22	9 tot 12 uur	'de wieg' komt naar je toe	regiohuis Tielt
vrijdag 24	14 tot 16 uur		'de wieg' Torhout
maandag 27	14 tot 16 uur		De Panne
dinsdag 28	19 tot 21 uur	Verrassing! Het zijn er twee...	regiohuis Roeselare

## JUNI 2019

woensdag 12	14 tot 16 uur	Mamasalon	'de wieg' Brugge
vrijdag 21	13 uur	Signalen van je baby. Hoe weet je wat je baby nodig heeft?	regiohuis Tielt
	14 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	15 uur	Een baby in huis, een huis vol spullen?	
	16.30 uur	Administratie bij zwangerschap en bevalling: de 'TO DO'S' op een rijtje	
	17.30 uur	Je baby dragen in een draagdoek	
maandag 24	9 tot 12 uur	'de wieg' komt naar je toe	'de wieg' Waregem
	14 tot 16 uur		De Panne
vrijdag 28	14 tot 16 uur		

## ADRESSEN

- Kraamcentrum 'de wieg'
  - Ezelpoort 5, 8000 Brugge
  - Sint-Rembertlaan 20, 8820 Torhout
  - Guido Gezellestraat 10, 8790 Waregem
- regiohuizen Familiezorg West-Vlaanderen vzw
  - Leenstraat 31, 8800 Roeselare
  - De Breyne Peellaertsstraat 52, 8600 Diksmuide
  - Krommewalstraat 1, 8700 Tielt
  - Heilige Geeststraat 11, 8500 Kortrijk
- S&R Olympia, Doornstraat 110, 8200 Sint-Andries
- Dienstencentrum 'de bres', Veurnestraat 15, 8970 Poperinge
- Het Hoekhuis Menen, Kortrijkstaat 39, 8930 Menen
- Huis van Gust, Veurnestraat 13, 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'**

