



**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
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 € 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

- vrijdag 18 januari 2019 van 13 tot 20 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 15 februari 2019 van 13 tot 20 uur in 'de wieg' Waregem
- vrijdag 15 maart 2019 van 13 tot 20 uur in regiohuis Oostende

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 krijgt je baby een dag- en nachtritme?

Wanneer

- vrijdag 18 januari 2019 om 13 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 15 februari 2019 om 13 uur in 'de wieg' Waregem

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 15 maart 2019 om 13 uur in regiohuis Oostende

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 18 januari 2019 om 14.30 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 15 februari 2019 om 14.30 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 18 januari 2019 om 18 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 15 februari 2019 om 17 uur in 'de wieg' Waregem

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 15 maart 2019 om 14.30 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 groeppakket 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 18 januari 2019 om 15.30 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? 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 wiegendood en ongelukken in de slaapomgeving te voorkomen.

Wanneer

- vrijdag 15 maart 2019 om 15.30 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 15 februari 2019 om 18.30 uur in 'de wieg' Waregem
- vrijdag 15 maart 2019 om 18 uur in regiohuis Oostende

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 15 maart 2019 om 16.30 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 18 januari 2019 om 16.30 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 15 februari 2019 om 15.30 uur in 'de wieg' Waregem

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 19 maart 2019 van 19 tot 21 uur in 'de wieg' Brugge

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 9 januari 2019 van 14 tot 16 uur
- woensdag 13 februari 2019 van 14 tot 16 uur
- woensdag 13 maart 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 7 januari 2019: deel 1, van 19 tot 21 uur
- maandag 14 januari 2019: deel 2, van 19 tot 21 uur
- maandag 4 februari 2019: deel 3, van 19 tot 21 uur

in regiohuis Roeselare

- maandag 25 februari 2019: deel 1, van 19 tot 21 uur
- maandag 11 maart 2019: deel 2, van 19 tot 21 uur
- maandag 18 maart 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.

Wanneer

- vrijdag 25 januari 2019 van 14 tot 16 uur in 'de wieg' Torhout
- maandag 28 januari 2019 van 14 tot 16 uur in De Panne
- woensdag 30 januari 2019 van 9 tot 12 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 22 februari 2019 van 14 tot 16 uur in 'de wieg' Torhout
- maandag 25 februari 2019 van 9 tot 12 uur in 'de wieg' Waregem
- maandag 25 februari 2019 van 14 tot 16 uur in De Panne
- maandag 18 maart 2019 van 14 tot 16 uur in De Panne
- vrijdag 22 maart 2019 van 14 tot 16 uur in 'de wieg' Torhout
- woensdag 27 maart 2019 van 9 tot 12 uur in regiohuis Tielt



JANUARI 2019

maandag 7	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen (deel 1)	'de wieg' Brugge
woensdag 9	14 tot 16 uur	Mamasalon	'de wieg' Brugge
maandag 14	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen (deel 2)	'de wieg' Brugge
vrijdag 18	13 tot 20 uur	Opendeurdag 'de wieg'	'de wieg' Brugge
	13 uur	Bevallen zoals het je bevalt en goed voorbereid naar huis met je baby	
	14.30 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	15.30 uur	Administratie bij zwangerschap en bevalling: de 'TO DO'S' op een rijtje	
	16.30 uur	Een baby in huis, een huis vol spullen?	
	18 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	
vrijdag 25	14 tot 16 uur	'de wieg' komt naar je toe	'de wieg' Torhout
maandag 28	14 tot 16 uur	'de wieg' komt naar je toe	De Panne
woensdag 30	9 tot 12 uur	'de wieg' komt naar je toe	regiohuis Tielt

FEBRUARI 2019

maandag 4	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen (deel 3)	'de wieg' Brugge
woensdag 13	14 tot 16 uur	Mamasalon	'de wieg' Brugge
vrijdag 15	13 tot 20 uur	Opendeurdag 'de wieg'	'de wieg' Waregem
	13 uur	Bevallen zoals het je bevalt en goed voorbereid naar huis met je baby	
	14.30 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	15.30 uur	Een baby in huis, een huis vol spullen?	
	17 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	
	18.30 uur	Je baby dragen in een draagdoek	
vrijdag 22	14 tot 16 uur	'de wieg' komt naar je toe	'de wieg' Torhout
maandag 25	9 tot 12 uur	'de wieg' komt naar je toe	'de wieg' Waregem
	14 tot 16 uur		De Panne
	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen (deel 1)	regiohuis Roeselare



MAART 2019

maandag 11	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen (deel 2)	regiohuis Roeselare
woensdag 13	14 tot 16 uur	Mamasalon	'de wieg' Brugge
vrijdag 15	13 tot 20 uur	Opendeurdag 'de wieg'	regiohuis Oostende
	13 uur	Borstvoeding: echt de moeite waard!	
	14.30 uur	Signalen van je baby. Hoe weet je wat je baby nodig heeft?	
	15.30 uur	Slaap veilig, slaap zacht	
	16.30 uur	Ecologische en huidvriendelijke babyverzorging in de praktijk.	
	18 uur	Je baby dragen in een draagdoek	
maandag 18	14 tot 16 uur	'die wieg' komt naar je toe	De Panne
	19 tot 21 uur	Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen (deel 3)	regiohuis Roeselare
dinsdag 19	19 tot 21 uur	Verrassing! Het zijn er twee...	'de wieg' Brugge
vrijdag 22	14 tot 16 uur	'de wieg' komt naar je toe	'de wieg' Torhout
woensdag 27	9 tot 12 uur	'de wieg' komt naar je toe	regiohuis Tielt

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
 - Krommewalstraat 1, 8700 Tielt
 - Wellingtonstraat 70, 8400 Oostende
- S&R Olympia, Doornstraat 110, 8200 Sint-Andries
- Trefpunt 'Huis van Gust', Veurnestraat 13, 8660 De Panne

Inschrijvingen en info

www.dewieg.be

info@dewieg.be

0473 45 14 38 - 0479 95 17 90

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'



Dit programma kwam tot stand i.s.m. Regionaal Dienstencentrum Zonnewende.
'de wieg' en Zonnewende zijn initiatieven van Familiezorg West-Vlaanderen vzw. Maatschappelijke zetel:
Familiezorg West-Vlaanderen vzw, Biskajersplein 3, 8000 Brugge, www.familiezorg-wvl.be.

versie 12/2018