



**expertisecentrum
kraamzorg 'de wieg'**

infomomenten
zwanger en bevallen
in de zomer

WELKOM OP ONZE 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?

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 Zomerzwemmen: op zaterdagen 20 en 27 juli, 3 en 10 augustus van 10.15 tot 11.15 uur
Vanaf 31 augustus: opnieuw elke zaterdag van 10.15 tot 11.15 uur. Telkens in S&R Olympia.

Bijdrage Zomerzwemmen: € 6 per sessie. Vanaf 31 augustus: € 47,50 voor een 5-beurtenreeks. 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 19 juli 2019 van 15 tot 19.30 uur in regiohuis Knokke
- vrijdag 30 augustus 2019 van 16 tot 19.30 uur in 'de wieg' Roeselare
- vrijdag 13 september 2019 van 13.30 tot 19.30 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 13 september 2019 om 17.30 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 13 september 2019 om 15 uur in 'de wieg' Brugge

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 19 juli 2019 om 18.30 uur in regiohuis Knokke
- vrijdag 30 augustus 2019 om 18.30 uur in 'de wieg' Roeselare
- vrijdag 13 september 2019 om 18.30 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 19 juli 2019 om 15 uur in regiohuis Knokke
- vrijdag 30 augustus 2019 om 16 uur in 'de wieg' Roeselare

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 24 september 2019 van 19 tot 21 uur in 'de wieg' Brugge

Bijdrage € 5

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 19 juli 2019 om 16.30 uur in regiohuis Knokke

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, groeipakket aanvragen, bevallingsrust, ouderschapsverlof of borstvoedingspauzes aanvragen, je ziekenfonds en hospitalisatieverzekering inlichten...

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

Wanneer

- vrijdag 19 juli 2019 om 17.30 uur in regiohuis Knokke

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! We maken zelf een ecologisch en huidvriendelijk billenzalfje en vochtige doekjes!

Wanneer

- vrijdag 30 augustus 2019 om 17.30 uur in 'de wieg' Roeselare

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 13 september 2019 om 13.30 uur in 'de wieg' Brugge

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 13 september 2019 om 16 uur in 'de wieg' Brugge

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 14 augustus 2019 van 14 tot 16 uur
- woensdag 11 september 2019 van 14 tot 16 uur

Waar 'de wieg' Brugge

Bijdrage gratis

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 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 juli 2019 van 14 tot 16 uur
- maandag 23 september 2019 van 14 tot 16 uur

In 'de wieg' Torhout

- vrijdag 26 juli 2019 van 14 tot 16 uur
- vrijdag 27 september 2019 van 14 tot 16 uur

In 'de wieg' Waregem

- maandag 9 september 2019 van 9 tot 12 uur

In regiohuis Tielt

- woensdag 25 september 2019 van 9 tot 12 uur

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 Voedvrouwenpraktijk 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 15 juli 2019: deel 1, van 19 tot 21 uur
- maandag 29 juli 2019: deel 2, van 19 tot 21 uur
- maandag 5 augustus 2019: deel 3, van 19 tot 21 uur

in 'de wieg' Roeselare

- maandag 16 september 2019: deel 1, van 19 tot 21 uur
- maandag 23 september 2019: deel 2, van 19 tot 21 uur
- maandag 30 september 2019: deel 3, van 19 tot 21 uur

Bijdrage € 5 per infomoment

JULI 2019

maandag 15	19 tot 21 uur	Borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen, deel 1	'de wieg' Brugge
vrijdag 19	15 uur	Borstvoeding: echt de moeite waard!	regiohuis Knokke
	16.30 uur	Signalen van je baby. Hoe weet je wat je baby nodig heeft?	
	17.30 uur	Administratie bij zwangerschap en bevalling: de 'to do's' op een rijtje	
	18.30 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	
zaterdag 20	10.15 tot 11.15 uur	Zwem je fit in je zwangerschap!	S&R Olympia
vrijdag 26	14 tot 16 uur	Infopunt 'de wieg'	'de wieg' Torhout
zaterdag 27	10.15 tot 11.15 uur	Zwem je fit in je zwangerschap!	S&R Olympia
maandag 29	14 tot 16 uur	Infopunt 'de wieg'	De Panne
	19 tot 21 uur	Borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen, deel 2	'de wieg' Brugge

AUGUSTUS 2019

zaterdag 3	10.15 tot 11.15 uur	Zwem je fit in je zwangerschap!	S&R Olympia
maandag 5	19 tot 21 uur	Borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen, deel 3	'de wieg' Brugge
zaterdag 10	10.15 tot 11.15 uur	Zwem je fit in je zwangerschap!	S&R Olympia
woensdag 14	14 tot 16 uur	Babysalon: ouders ontmoeten ouders, baby's ontmoeten baby's	'de wieg' Brugge

vrijdag 30	16 uur	Borstvoeding: echt de moeite waard!	'de wieg' Roeselare
	17.30 uur	Ecologische en huidvriendelijke babyverzorging in de praktijk	
	18.30 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	

SEPTEMBER 2019

maandag 9	9 tot 12 uur	Infopunt 'de wieg'	'de wieg' Waregem
woensdag 11	14 tot 16 uur	Babysalon: ouders ontmoeten ouders, baby's ontmoeten baby's	'de wieg' Brugge
vrijdag 13	13.30 uur	Bevallen zoals het je bevalt en goed voorbereid naar huis	'de wieg' Brugge
	15 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	16 uur	Een baby in huis, een huis vol spullen?	
	17.30 uur	Slaap veilig, slaap zacht	
	18.30 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	
maandag 16	19 tot 21 uur	Borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen, deel 1	'de wieg' Roeselare
maandag 23	14 tot 16 uur	Infopunt 'de wieg'	De Panne
	19 tot 21 uur	Borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen, deel 2	'de wieg' Roeselare
dinsdag 24	19 tot 21 uur	Verrassing! Het zijn er twee...	'de wieg' Brugge
woensdag 25	9 tot 12 uur	Infopunt 'de wieg'	regiohuis Tielt
vrijdag 27	14 tot 16 uur		'de wieg' Torhout
maandag 30	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 Thuiszorg Familiezorg
 - Albertlaan 65, 8300 Knokke
 - Krommewalstraat 1, 8700 Tielt
- S&R Olympia, Doornstraat 110, 8200 Sint-Andries
- 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

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, Biskojersplein 3, 8000 Brugge, www.familiezorg-wvl.be.