

13.00 uur

BORSTVOEDING: ECHT DE MOEITE WAARD.

Wat is nu eigenlijk de meerwaarde van borstvoeding? Wat kan je doen om je borstvoeding alle kansen te geven? Hoelang kan je borstvoeding geven en kan je dit wel combineren met werken?



14.00 uur

BEVALLEN ZOALS HET JE BEVALT!

Kies bewust en geïnformeerd hoe je wil bevallen! Hoe kan je je voorbereiden tijdens je zwangerschap? Is een natuurlijke bevalling zonder epidurale verdoving haalbaar? Hoe kan je de weeën opvangen? Heeft water een helende werking? Kan je (een deel van) de arbeid thuis doormaken? Wie kan je de eerste weken/maanden thuis ondersteunen?

15.00 uur

EEN BABY IN HUIS, EEN HUIS VOL SPULLEN?

Je verneemt alles over de zin en onzin van bepaalde babyspullen. Wat heb je écht nodig om je baby comfortabel en veilig te verzorgen, te voeden, te baden, te kleden en te slapen te leggen? Welke babyspullen hebben hun nut wetenschappelijk bewezen?

16.30 uur

THUIS MET MIJN PASGEBOREN BABY. TIPS VOOR EEN RUSTIGE KRAAMTIJD

De eerste weken thuis met je pasgeboren baby: een roze wolk of een kwestie van overleven? Hoe kan je er zijn voor je baby, je andere kinderen, je partner, je huishouden rondkrijgen, bezoek ontvangen én tegelijk ook nog eens zorgen voor jezelf en de nodige rust inbouwen? . Wat met (nacht-)voedingen? Wat als je kindje huilt? Hoe krijgt je baby een dag- en nachtritme?

17.30 uur

BABY'S EERSTE WASJE EN PLASJE

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



18.30 uur

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?



**Deze infomomenten zijn gratis.
Inschrijven is niet nodig.**



*de wieg' is een initiatief van Familiezorg West-Vlaanderen vzw.