



# expertisecentrum kraamzorg 'de wieg' online infosessies

Sprokkel informatie en stel al je vragen over zwangerschap, geboorte en kraamtijd. Of (her)bekijk de sessies wanneer het jou uitkomt.

**avondsessies:** kennis en weetjes (infosessie via Teams)  
**vrijdagnmiddag:** lunch voor 2 (praktische live-video op Facebook @kraamcentrumdewieg)

## SEPTEMBER 2020

dinsdag 15	18 uur	borstvoeding, echt de moeite waard
vrijdag 18	12 uur	lieve lasten: je baby dragen. sessie 1: de rekbare en geweven draagdoek
dinsdag 22	18 uur	bevallen zoals het je bevalt
woensdag 30	19 uur	help, waar is mijn baby's handleiding?

## OKTOBER 2020

dinsdag 6	18 uur	het leven zoals het is met een pasgeboren baby in huis - tips voor een rustige kraamtijd
vrijdag 9	12 uur	de ecologische luierswissel
maandag 12	19 uur	borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen. sessie 1
dinsdag 13	18 uur	hulpbronnen in de kraamperiode
maandag 19	19 uur	borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen. sessie 2
vrijdag 23	12 uur	baby's eerste wasje en plasje
maandag 26	19 uur	borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen. sessie 3
dinsdag 27	18 uur	babysignalen: hoe laat je baby weten wat hij nodig heeft?

## NOVEMBER 2020

maandag 9	19 uur	borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen. sessie 1
dinsdag 10	18 uur	ehbo bij baby's - kleine ongelukjes
vrijdag 13	12 uur	ehbo bij baby's in levensbedreigende situaties - verstikkingsgevaar en reanimatie
maandag 16	19 uur	borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen. sessie 2
dinsdag 17	18 uur	over veerkracht in je zwangerschap en kraamperiode
vrijdag 20	12 uur	mijn baby heeft koorts
maandag 23	19 uur	borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen. sessie 3
dinsdag 24	18 uur	administratie bij zwangerschap en bevalling: de 'to do's' op een rijtje
vrijdag 27	12 uur	herbruikbare luiers: 'stof' tot nadenken

## DECEMBER 2020

dinsdag 1	18 uur	samen zwanger en bevallen: wat betekent dit als partner/mee-ouder?
vrijdag 4	12 uur	lieve lasten: je baby dragen. sessie 2: ergonomische draagzakken
dinsdag 8	18 uur	een baby in huis, een huis vol spullen?
vrijdag 11	12 uur	zwanger en bevallen zonder rugpijn
dinsdag 15	18 uur	slaap veilig, slaap zacht

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

Expertisecentrum Kraamzorg 'de wieg' – 0473 45 14 38 – 0479 95 17 90  
Een initiatief van Familiezorg West-Vlaanderen vzw, Biskajersplein 3, 8000 Brugge

