

**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.

Opgelet: er zijn geen sessies op 23 en 30 december 2017!

In 2018 start 'zwem je fit in je zwangerschap' op 6 januari.

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 proefles volgen van € 5.

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

Kies bewust en geïnformeerd hoe je wil bevallen! Hoe kan je je voorbereiden tijdens je zwangerschap? 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 15 december 2017 om 17 uur in regiohuis Kortrijk
- vrijdag 19 januari 2018 om 13.30 uur in 'de wieg' Waregem
- vrijdag 16 februari 2018 om 13.30 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

- woensdag 13 december 2017 om 19 uur in 'de wieg' Brugge
- vrijdag 15 december 2017 om 13 uur in regiohuis Kortrijk
- vrijdag 19 januari 2018 om 17 uur in 'de wieg' Waregem

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.

Wanneer

- woensdag 10 januari 2018: deel 1, om 19 uur
- woensdag 17 januari 2018: deel 2, om 19 uur
- woensdag 24 januari 2018: deel 3, om 19 uur

Waar 'de wieg' Bruggge

Bijdrage € 5 per infomoment

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 15 december 2017 om 15.30 uur in regiohuis Kortrijk
- vrijdag 19 januari 2018 om 15.30 uur in 'de wieg' Waregem
- vrijdag 16 februari 2018 om 15.30 uur in 'de wieg' Brugge

EERSTE HULP BIJ BABY'S TOT 6 MAANDEN

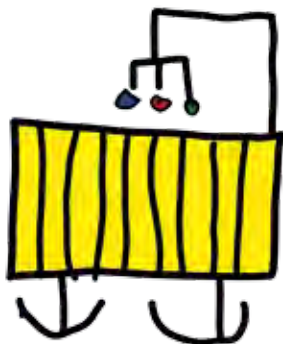
Hoe kan je wiegendood voorkomen? Wat te doen wanneer je baby zich bezeert, verbrandt, verslikt? Je leert verschillende noodsituaties juist in te schatten en goed te reageren. Ook leer je de richtlijnen rond levensreddende handelingen bij baby's. Wie dat wenst, kan de reanimatietechnieken inoefenen op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



Wanneer

- vrijdag 19 januari 2018 om 18 uur in 'de wieg' Waregem
- vrijdag 16 februari 2018 om 18 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 december 2017 om 14.30 uur in regiohuis Kortrijk

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 16 februari 2018 om 17 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 15 december 2017 om 18 uur in regiohuis Kortrijk
- vrijdag 19 januari 2018 om 14.30 uur in 'de wieg' Waregem
- vrijdag 16 februari 2018 om 14.30 uur in 'de wieg' Brugge

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 december 2017 om 19 uur in regiohuis Kortrijk
- vrijdag 19 januari 2018 om 19 uur in 'de wieg' Waregem
- vrijdag 16 februari 2018 om 19 uur in 'de wieg' Brugge

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 13 december 2017 van 14 tot 17 uur
- woensdag 10 januari 2018 van 14 tot 17 uur
- woensdag 14 februari 2018 van 14 tot 17 uur

Waar 'de wieg' Brugge

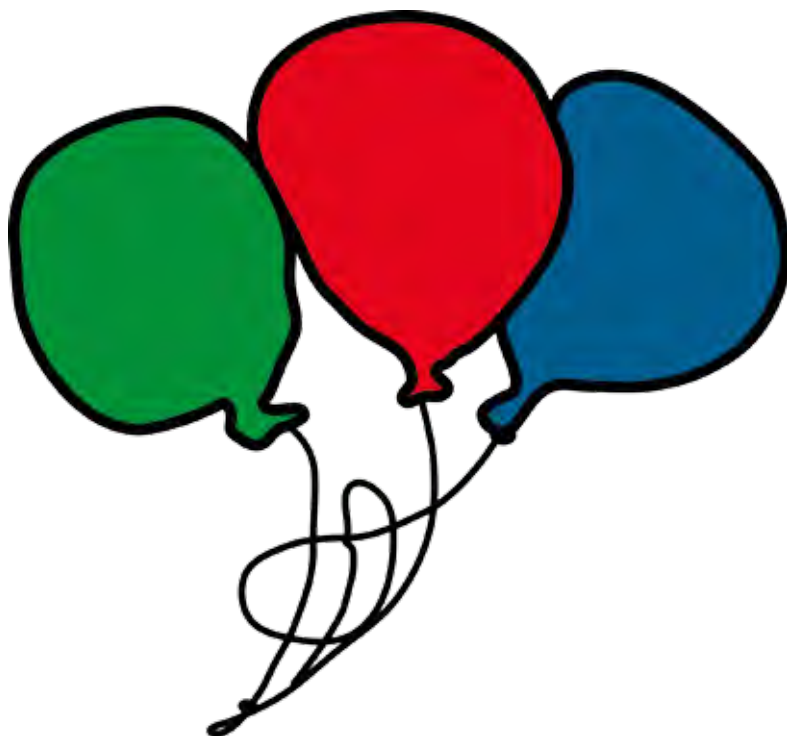
Bijdrage gratis

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 15 december 2017 van 13 tot 20 uur in regiohuis Kortrijk
- vrijdag 19 januari 2018 van 13 tot 20 uur in 'de wieg' Waregem
- vrijdag 16 februari 2018 van 13 tot 20 uur in 'de wieg' Brugge



DECEMBER 2017

| | | | |
|-------------|---------------|--|--------------------|
| Woensdag 13 | 14 tot 17 uur | Mamasalon | 'de wieg' Brugge |
| Woensdag 13 | 19 uur | Borstvoeding: echt de moeite waard | 'de wieg' Brugge' |
| Vrijdag 15 | 13 tot 20 uur | Opendeur met alle info over het aanbod van 'de wieg' + volgende gratis infomomenten: | regiohuis Kortrijk |
| | 13 uur | Borstvoeding: echt de moeite waard | |
| | 14.30 uur | Slaap veilig, slaap zacht | |
| | 15.30 uur | Een baby in huis, een huis vol spullen | |
| | 17 uur | Bevallen zoals het je bevalt en goed voorbereid naar huis | |
| | 18 uur | Baby's eerste wasje en plasje | |
| | 19 uur | Je baby dragen in een draagdoek | |

JANUARI 2018

| | | | |
|-------------|---------------|--|-------------------|
| Woensdag 10 | 14 tot 17 uur | Mamasalon | 'de wieg' Brugge |
| Woensdag 10 | 19 uur | Borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen (deel 1) | 'de wieg' Brugge |
| Woensdag 17 | 19 uur | Borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen (deel 2) | 'de wieg' Brugge |
| Vrijdag 19 | 13 tot 20 uur | Opendeur met alle info over het aanbod van 'de wieg' + volgende gratis infomomenten: | 'de wieg' Waregem |
| | 13.30 uur | Bevallen zoals het je bevalt en goed voorbereid naar huis | |
| | 14.30 uur | Baby's eerste wasje en plasje | |
| | 15.30 uur | Een baby in huis, een huis vol spullen | |

JANUARI 2018

| | | | |
|-------------|--------|---|----------------------|
| Vrijdag 19 | 17 uur | Borstvoeding: echt de moeite waard | 'de wieg' Waregem |
| | 18 uur | Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden | |
| | 19 uur | Je baby dragen in een draagdoek | |
| Woensdag 24 | 19 uur | Borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen (deel 3) | 'de wieg' Brugge |

FEBRUARI 2018

| | | | |
|-------------|---------------|--|---------------------|
| Woensdag 14 | 14 tot 17 uur | Mamasalon | 'de wieg' Brugge |
| Vrijdag 16 | 13 tot 20 uur | Opendeur met alle info over het aanbod van 'de wieg' + volgende gratis infomomenten: | 'de wieg' Brugge |
| | 13.30 uur | Bevallen zoals het je bevalt en goed voorbereid naar huis | |
| | 14.30 uur | Baby's eerste wasje en plasje | |
| | 15.30 uur | Een baby in huis, een huis vol spullen | |
| | 17 uur | Signalen van je baby | |
| | 18 uur | Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden | |
| | 19 uur | Je baby dragen in een draagdoek | |

ADRESSEN



- 'de wieg' Brugge, Ezelpoort 5, 8000 Brugge
- 'de wieg' Waregem, Guido Gezellestraat 10, 8790 Waregem
- regiohuis Familiezorg West-Vlaanderen vzw, Heilige Geeststraat 11, 8500 Kortrijk
- S&R Olympia, Doornstraat 110, 8200 Sint-Andries

Inschrijvingen en info

www.dewieg.be

info@dewieg.be

0473 45 14 38

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 ook 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.