

expertisecentrum  
kraamzorg 'de wieg'

infomomenten  
zwanger en bevallen  
in de herfst

## 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?  
Je bent een leergierige oma of opa en je blijft graag op de hoogte  
van de nieuwste inzichten? **WELKOM!**

## ALGEMENE INFORMATIE

- Inschrijven is wenselijk, zeker voor de borstvoedingsreeks 'Borstvoeding? Goed begonnen is half gewonnen'.
- Alle infomomenten starten stipt!
- Kan je niet komen? Geen probleem, maar geef ons een seintje a.u.b.
- 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](mailto:aquanimo@sr-olympia.be) of ter plaatse.

**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

Kies bewust en geïnformeerd hoe je wil bevallen! Een vroedvrouw geeft antwoord op al je vragen. Hoe kan je je voorbereiden tijdens je zwangerschap? Wie kan je daarbij begeleiden? 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? Sneller terug naar huis na de bevalling: hoe regel je dat? Wie kan je de eerste weken/maanden thuis ondersteunen?

### Wanneer

- vrijdag 15 september 2017 om 14.30 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 20 oktober 2017 om 14.30 uur in 'de wieg' Torhout
- vrijdag 17 november 2017 om 13 uur in 'de wieg' Brugge



## BORSTVOEDING: ECHT DE MOEITE WAARD!



Wat is er 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 september 2017 om 13 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 20 oktober 2017 om 13 uur in 'de wieg' Torhout

## **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 6 september 2017: deel 1, om 19.30 uur in 'de wieg' Brugge
- woensdag 20 september 2017: deel 2, om 19.30 uur in 'de wieg' Brugge
- woensdag 27 september 2017: deel 3, om 19.30 uur in 'de wieg' Brugge
- maandag 9 oktober 2017: deel 1, om 19.30 uur in 'de wieg' Roeselare
- maandag 23 oktober 2017: deel 2, om 19.30 uur in 'de wieg' Roeselare
- maandag 6 november 2017: deel 3, om 19.30 uur in 'de wieg' Roeselare

**Bijdrage** €5 per infomoment

## VERRASSING! HET ZIJN ER TWEE...



Ben je zwanger van een tweeling en heb je duizend-en-een 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** maandag 20 november 2017 om 19 uur  
in 'de wieg' Brugge

**Bijdrage** €5

## 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 17 november 2017 om 15 uur in 'de wieg' Brugge

## THUIS MET JE 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? Er komt als kersverse mama heel wat op je af... Bovendien voel je je soms onzeker. Wat met (nacht-)voedingen? Wat als je kindje huilt? Hoe krijgt je baby een dag- en nachtritme? We geven je gouden en realistische tips voor een rustige kraamtijd. We wijzen je ook de weg naar wie je die eerste weken thuis concreet kan bijstaan.

### Wanneer

- vrijdag 15 september 2017 om 15.30 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 20 oktober 2017 om 17 uur in 'de wieg' Torhout
- vrijdag 17 november 2017 om 14 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 17 november 2017 om 16.30 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 15 september 2017 om 18 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 20 oktober 2017 om 18 uur in 'de wieg' Torhout
- vrijdag 17 november 2017 om 18 uur in 'de wieg' Brugge

## 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 september 2017 om 16.30 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 20 oktober 2017 om 15.30 uur in 'de wieg' Torhout

## 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 september 2017 om 19 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 20 oktober 2017 om 19 uur in 'de wieg' Torhout
- vrijdag 17 november 2017 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 september 2017 van 14 tot 17 uur in 'de wieg' Brugge
- woensdag 11 oktober 2017 van 14 tot 17 uur in 'de wieg' Brugge
- woensdag 8 november 2017 van 14 tot 17 uur in 'de wieg' Brugge

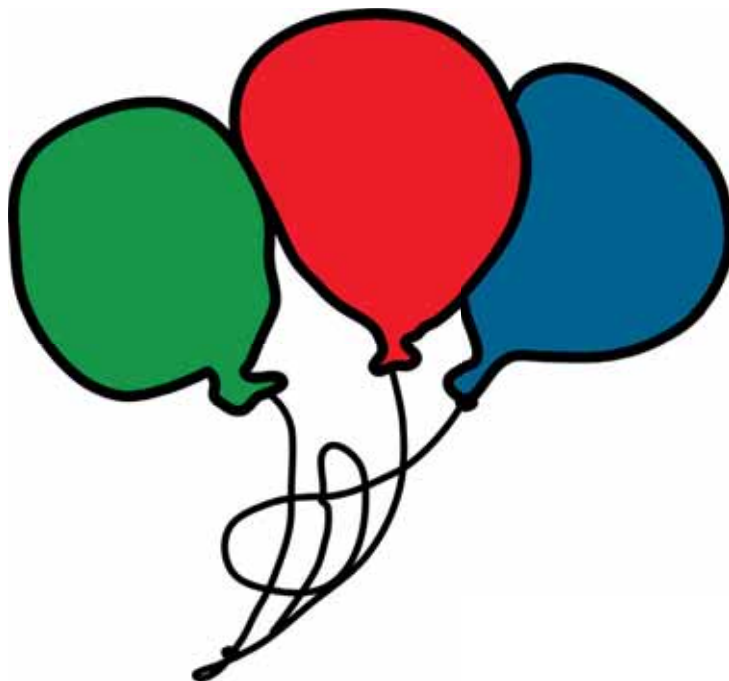


## OPENDEURDAGEN IN 'DE WIEG'

'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 september 2017 van 13 tot 20 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 20 oktober 2017 van 13 tot 20 uur in 'de wieg' Torhout
- vrijdag 17 november 2017 van 13 tot 20 uur in 'de wieg' Brugge



## SEPTEMBER 2017

Woensdag 6	19.30 uur	Borstvoeding; goed begonnen is half gewonnen (deel 1)	'de wieg' Brugge
Woensdag 13	14 tot 17 uur	Mamasalon	'de wieg' Brugge
Vrijdag 15	13 tot 20 uur	Opendeur met alle info over het aanbod van 'de wieg' + volgende gratis infomomenten:	regiohuis Tielt
	13 uur	Borstvoeding; echt de moeite waard!	
	14.30 uur	Bevallen zoals het je bevalt	
	15.30 uur	Thuis met je pasgeboren baby.	
	16.30 uur	Signalen van je baby	
	18 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	19 uur	Je baby dragen in een draagdoek	
Woensdag 20	19.30 uur	Borstvoeding; goed begonnen is half gewonnen (deel 2)	'de wieg' Brugge
Woensdag 27	19.30 uur	Borstvoeding; goed begonnen is half gewonnen (deel 3)	'de wieg' Brugge

## OKTOBER 2017

Maandag 9	19.30 uur	Borstvoeding; goed begonnen is half gewonnen (deel 1)	'de wieg' Roeselare
Woensdag 11	14 tot 17 uur	Mamasalon	'de wieg' Brugge
Vrijdag 20	13 tot 20 uur	Opendeur met alle info over het aanbod van 'de wieg' + volgende gratis infomomenten:	'de wieg' Torhout
	13 uur	Borstvoeding; echt de moeite waard!	

## OKTOBER 2017

Vrijdag 20	14.30 uur	Bevallen zoals het je bevalt	'de wieg' Torhout
	15.30 uur	Signalen van je baby	
	17 uur	Thuis met je pasgeboren baby	
	18 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	19 uur	Je baby dragen in een draagdoek	
Maandag 23	19.30 uur	Borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen (deel 2)	'de wieg' Roeselare

## NOVEMBER 2017

Maandag 6	19.30 uur	Borstvoeding; goed begonnen is half gewonnen (deel 3)	'de wieg' Roeselare
Woensdag 8	14 tot 17 uur	Mamasalon	'de wieg' Brugge
Vrijdag 17	13 tot 20 uur	Opendeur met alle info over het aanbod van 'de wieg' + volgende gratis infomomenten:	'de wieg' Brugge
	13 uur	Bevallen zoals het je bevalt	
	14 uur	Thuis met je pasgeboren baby	
	15 uur	Een baby in huis, een huis vol spullen	
	16.30 uur	Slaap veilig, slaap zacht	
	18 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	19 uur	Je baby dragen in een draagdoek	
Maandag 20	19 uur	Verrassing! Het zijn er twee...	'de wieg' Brugge

## ADRESSEN

- 'de wieg' Brugge, Ezelpoort 5, 8000 Brugge
- 'de wieg' Roeselare, Leenstraat 31, 8800 Roeselare
- 'de wieg' Torhout, Sint-Rembertlaan 20, 8820 Torhout
- regiohuis Familiezorg West-Vlaanderen vzw Tielt, Krommewalstraat 1, 8700 Tielt
- S&R Olympia, Doornstraat 110, 8200 Sint-Andries



### Inschrijvingen en info:

[www.dewieg.be](http://www.dewieg.be)

[info@dewieg.be](mailto: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.



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](http://www.familiezorg-wvl.be).

versie 29/08/2017