



**expertisecentrum  
kraamzorg 'de wieg'**

infomomenten  
zwanger en bevallen  
in de zomer



## 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](mailto:aquanimo@sr-olympia.be) of ter plaatse. Betalen doe je aan de kassa van het zwembad.

### Praktisch

- in juni: elke zaterdag
  - deelname aan een 5-beurtenreeks kost € 45. Je kan ook een eenmalige proefles volgen van € 5.
- zomerzwemmen: op zaterdagen 28 juli en 4, 11, 18 en 25 augustus 2018.
  - € 5 per sessie (zomertarief)
- telkens van 10.15 uur tot 11.15 uur, in S&R Olympia.

## 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 krijgt je baby een dag- en nachtritme?



### Wanneer

- vrijdag 20 juli 2018 om 15 uur in regiohuis Diksmuide
- vrijdag 24 augustus 2018 om 15 uur in regiohuis Knokke

## 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 15 juni 2018 om 17 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 20 juli 2018 om 17 uur in regiohuis Diksmuide
- vrijdag 24 augustus 2018 om 17uur in regiohuis Knokke

## 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.

### Waar en wanneer

in 'de wieg' Brugge

- woensdag 27 juni 2018: deel 1, om 19 uur
- woensdag 4 juli 2018: deel 2, om 19 uur
- woensdag 11 juli 2018: deel 3, om 19 uur

**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 juni 2018 om 15.30 uur in regiohuis Tielt

## EERSTE HULP BIJ BABY'S TOT 6 MAANDEN

Hoe kan je wiegendoed 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 15 juni 2018 om 18 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 20 juli 2018 om 18 uur in regiohuis Diksmuide
- vrijdag 24 augustus 2018 om 18 uur in regiohuis Knokke

## 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 juni 2018 om 13.30 uur in regiohuis Tielt

## 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 juni 2018 om 14.30 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 20 juli 2018 om 16 uur in regiohuis Diksmuide
- vrijdag 24 augustus 2018 om 16 uur in regiohuis Knokke

## 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 juni 2018 om 19 uur in regiohuis Tielt

## 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 juni 2018 van 14 tot 17 uur
- woensdag 11 juli 2018 van 14 tot 17 uur
- woensdag 8 augustus 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 juni 2018 van 13 tot 20 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 20 juli 2018 van 14 tot 19 uur in regiohuis Diksmuide
- vrijdag 24 augustus 2018 van 14 tot 19 uur in regiohuis Knokke

## 'DE WIEG' KOMT NAAR JE TOE

Ben je zwanger of pas bevallen?

Heb je vragen over zwangerschapsbegeleiding, je bevalling, borstvoeding, je baby dragen in een draagdoek... Of wil je wat ervaringen uitwisselen? Dan ben je hartelijk welkom op het vragenuurtje van het Expertisecentrum Kraamzorg 'de wieg'.



### Wanneer

- vrijdag 22 juni 2018 van 14 tot 17 uur in 'de wieg' Torhout
- maandag 25 juni 2018 van 14 tot 16 uur in Huis van Gust
- woensdag 25 juli 2018 van 9 tot 12 uur in regiohuis Tielt
- vrijdag 27 juli 2018 van 14 tot 17 uur in 'de wieg' Torhout
- maandag 30 juli 2018 van 14 tot 16 uur in Huis van Gust
- maandag 20 augustus 2018 van 14 tot 16 uur in Huis van Gust

## JUNI 2018

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
	13.30 uur	Slaap veilig, slaap zacht	
	14.30 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	15.30 uur	Een baby in huis, een huis vol spullen	
	17 uur	Borstvoeding: echt de moeite waard	
	18 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	
	19 uur	Je baby dragen in een draagdoek	
vrijdag 22	14 tot 17 uur	'de wieg' komt naar je toe	'de wieg' Torhout
Maandag 25	14 tot 16 uur	'de wieg' komt naar je toe	Huis van Gust
Woensdag 27	19 uur	Borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen (deel 1)	'de wieg' Brugge

## JULI 2018

Woensdag 4	19 uur	Borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen (deel 2)	'de wieg' Brugge
Woensdag 11	14 tot 17 uur	Mamasalon	'de wieg' Brugge
Woensdag 11	19 uur	Borstvoeding: goed begonnen is half gewonnen (deel 3)	'de wieg' Brugge

## JULI 2018

Vrijdag 20	14 tot 19 uur	Opendeur met alle info over het aanbod van 'de wieg' + volgende gratis infomomenten:	regiohuis Diksmuide
	15 uur	Bevallen zoals het je bevalt en goed voorbereid naar huis	
	16 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	17 uur	Borstvoeding: echt de moeite waard	
	18 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	
woensdag 25	9 tot 12 uur	'de wieg' komt naar je toe	regiohuis Tielt
vrijdag 27	14 tot 17 uur	'de wieg' komt naar je toe	'de wieg' Torhout
Maandag 30	14 tot 16 uur	'de wieg' komt naar je toe	Huis van Gust

## AUGUSTUS 2018

Woensdag 8	14 tot 17 uur	Mamasalon	'de wieg' Brugge
Maandag 20	14 tot 16 uur	'de wieg' komt naar je toe	Huis van Gust
Vrijdag 24	14 tot 19 uur	Opendeur met alle info over het aanbod van 'de wieg' + volgende gratis infomomenten:	regiohuis Knokke
	15 uur	Bevallen zoals het je bevalt en goed voorbereid naar huis	
	16 uur	Baby's eerste wasje en plasje	
	17 uur	Borstvoeding: echt de moeite waard	
	18 uur	Eerste hulp bij baby's tot 6 maanden	

## ADRESSEN

- 'de wieg' Brugge, Ezelpoort 5, 8000 Brugge
- 'de wieg' Torhout,
- regiohuizen Familiezorg West-Vlaanderen vzw
  - Krommewalstraat 1, 8700 Tielt
  - De Breyne Peellaertstraat 52, 8600 Diksmuide
  - Albertlaan 65, 8300 Knokke
- S&R Olympia, Doornstraat 110, 8200 Sint-Andries
- Trefpunt 'Huis van Gust, Veurnestraat 13, 8660 De Panne

### Inschrijvingen en info

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

[info@dewieg.be](mailto: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, Biskajersplein 3, 8000 Brugge, [www.familiezorg-wvl.be](http://www.familiezorg-wvl.be).