

# opendeur

## met gratis infomomenten

**Wanneer?** vrijdag 11 mei 2018 van 13 tot 20 uur  
**Waar?** kraamcentrum 'de wieg'  
Ezelpoort 5, 8000 Brugge



doorlopend opendeur en informatie over kraamzorg en vroedvrouw  
inschrijven is niet nodig

info@dewieg.be - www.dewieg.be - 0473 45 14 38



13.30 uur

### BEVALLEN ZOALS HET JE BEVALT EN GOED VOORBEREID NAAR HUIS

Kies bewust en geïnformeerd hoe je wil bevallen! Hoe kan je je voorbereiden tijdens je zwangerschap? Wie kan je daarbij begeleiden? 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 als je kindje huilt? Hoe krijgt je baby een dag- en nachtritme?

14.30 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.



15.30 uur

### 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? Nachstvoedingen, 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?

16.30 uur

### SIGNALEN VAN JE BABY

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? ...

18.00 uur

### EHBO 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.

19.00 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.  
V.U.: algemene directie Familiezorg West-Vlaanderen vzw,  
Biskajersplein 3, 8000 Brugge.