

POSTNATALE BEGELEIDING

Met je baby :

Workshop babymassage

- In groep
- Voor baby's van 4 weken en ouder

Workshop draagdoeken

- In groep
- Je leert verschillende draagsystemen kennen
- Vanaf de geboorte

NB : Als je al een draagdoek of draagsysteem hebt, breng dat dan zeker mee!

Consultatie bij een lactatiekundige

- Vroedvrouwen gespecialiseerd in het opvolgen van de borstvoeding
- Vanaf de geboorte, tot de leeftijd van één jaar

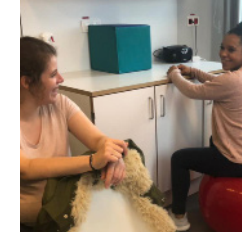
Contact

Om deel te nemen aan deze workshops, sessies en consultaties, dient u een afspraak te maken bij het onthaal of op het nummer 02/477.20.10.

Informeer bij het onthaal welke sessies in het nederlands gegeven worden.

Materniteit

PRE-EN POSTNATALE BEGELEIDING
TE UVC BRUGMANN



EEN ZWANGERSCHAPSCURSUS IN 6 MODULES

- Om goed voorbereid te zijn op de bevalling en op de komst van je baby
- 5 afspraken
- Individueel of in groep (bij de groepssessies is er geen vertaling mogelijk).
Je kan alleen of als koppel deelnemen.
- Vanaf 25 weken zwangerschap
- Indien je dat wenst, kan je een keuze maken uit de modules.

Module 1: het verloop van de zwangerschap en de prenatale opvolging

Module 2: de arbeid

Module 3: de geboorte

Module 4: de borstvoeding (of het bereiden van flesvoeding)

Module 5: het verblijf op de materniteit en de verdere opvolging thuis

Module 6: praktische oefeningen in de verloskamer, gebruik van een bal, ademhalingsoefeningen, bevallingshoudingen

Module 2 en 3 vormen een geheel, deze kunnen niet los van elkaar gekozen worden.

EEN AFFECTIEVE VOORBEREIDING OP DE GEBOORTE, EEN ZWANGERSCHAPSCURSUS VOOR KOPPELS GEBASEERD OP DE HAPTONOMIE 22,50 € VOOR UW REKENING

- 10 afspraken, om de 3 weken
- Deze sessies richten zich tot beide ouders. Het is belangrijk om telkens samen aanwezig te zijn
- Vanaf het moment dat je de baby voelt bewegen (20- 24 weken zwangerschap)
- Via een spel van beweging, wiegen en aanraking, contact maken met je kindje
- Je kan deze sessies combineren met het volgen van de modules

VOORBEREIDING OP DE GEBOORTE AAN DE HAND VAN HYPNOSE 22,50 € VOOR UW REKENING

Een vernieuwende vorm van prenatale voorbereiding gebaseerd op een zachte vorm van hypnose waarbij lichamelijke ontspanning en psychisch welzijn gecombineerd worden en er aandacht is voor de band tussen moeder en baby. Deze voorbereiding laat toe om angsten en twijfels die de zwangerschap overschaduwen op te sporen, om de angst voor de bevalling te verminderen, om pijn mentaal aan te pakken, om zelfvertrouwen te verhogen en bepaalde psychische blocages op te heffen.

- 6 modules van 1u30 vanaf 15 weken zwangerschap of op elk moment van de zwangerschap
- Individueel, de vader kan aanwezig zijn
- Praktische en theoretische voorbereiding (verschillende thema's rond zwangerschap en bevalling worden behandeld)



PRENATALE BEGELEIDING

Bezoek van de materniteit

- Op vrijdag om 16u of 18u
- Voor de volgende data wend je je best tot het onthaal
- Duur van het bezoek 1,5 tot 2 uur
- Bezoek aan de verloskamer en de materniteit

Prenatale zang

- Vanaf het begin van de zwangerschap
- Atelier in groep
- Ontspanning en relaxatie
- Ademhalingsoefeningen en het maken van klanken die kunnen helpen tijdens de weeën
- Kinder- en wiegeliëdjes

Massage van de zwangere vrouw 22,50 € VOOR UW REKENING

- Individueel
- Ontspanningsmassage
- Kan op elk moment van de zwangerschap
- Deze massage wordt niet volledig terugbetaald door de mutualiteit

Groepsessie "pijn en geboorte, inzicht krijgen om er beter mee om te gaan"

- Na het volgen van een voorbereidingscursus op de bevalling (minimaal module 2 en 3)
- In groep
- Een infosessie van 1 uur over het hoe en waarom van pijnlijke weeën tijdens arbeid en bevalling
- En vervolgens een relaxatie- en visualisatie oefening van 1 uur