

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

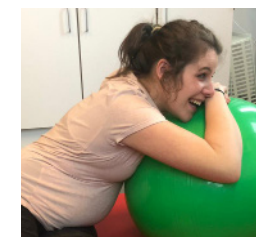
Contact

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

PHONE 02 477.20.10

Materniteit

PRE-EN POSTNATALE BEGELEIDING



EEN ZWANGERSCHAPSCURSUS IN 5 MODULES

- Om goed voorbereid te zijn op de bevalling en op de komst van je baby
- 5 afspraken
- Individueel of in groep (bij de groepsessies is er geen vertaling mogelijk). Je kan alleen of als koppel deelnemen.
- Vanaf 25 weken zwangerschap
- Indien je dit wenst kunnen we samen met jou een programma op maat uitwerken.

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

Module 2: de arbeid

Extra module : Houdingen en ademhaling tijdens arbeid en bevalling (facultatieve praktijksessie)

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

EEN AFFECTIEVE VOORBEREIDING OP DE GEBOORTE, EEN ZWANGERSCHAPSCURSUS VOOR KOPPELS GEBASEERD OP DE HAPTONOMIE

- 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 kunnen niet combineren met het volgen van de modules
- Deze sessies worden niet volledig terugbetaald door de mutualiteit. Voor meer informatie over het eigen aandeel per sessie, kan je terecht bij het onthaal



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 wiegeliedjes

Massage van de zwangere vrouw

- 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)
- **Tijdens het derde trimester van de zwangerschap**
- 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