

## 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

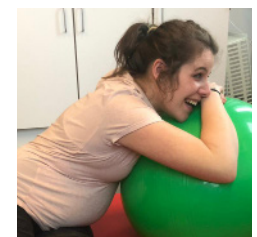
## Contact

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 € VOOR UW REKENING)

### Emotioneel contact met de baby

- Ontwikkeling van de relatie met de baby
- Teder en liefdevol contact bevorderen voor een gevoel van geborgenheid
- Het geven van een bevoorrechte plaats aan de vader of co-ouder

### Vorbereiding van de geboorte

- Het helpen van ouders om vertrouwen te ontwikkelen in hun persoonlijke middelen
- Hen nuttige hulpmiddelen en informatie bieden voor de dag
- Leren hoe je de baby begeleidt en geruststelt tijdens de geboorte

- 10 afspraken; 1 sessie om de 3 weken daarna om de 2 weken
- Alleen in koppels; individuele sessie +/- 1 uur
- 1e informatiebijeenkomst rond 20 weken zwangerschap, daarna zodra u de baby voelt bewegen rond 23/24 weken zwangerschap



## VOORBEREIDING OP DE GEBOORTE AAN DE HAND VAN HYPNOSE (22€ 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)

## ZWANGERSCHAPSYOGA (22 € VOOR UW REKENING)

Tijdens een zwangerschap ondergaat je lichaam tal van veranderingen. Ook je mentaal en emotioneel welbevinden verandert. Prenatale yoga kan je helpen om opnieuw een goede balans te vinden. De combinatie van ademhaling, meditatie en beweging hebben een positief effect op jou als mama, en daardoor ook op je baby. Het is tegelijkertijd een voorbereiding op de bevalling, want de fysiologie van de bevalling werkt het meest efficiënt als je ontspannen bent.

Prenatale yoga is een zachte vorm van yoga die veilig is voor moeder en baby. Je hoeft geen ervaring met yoga te hebben. Je kan vanaf 14 weken zwangerschap starten en de lessen tot op het einde van je zwangerschap verder zetten.

De lessen zijn individueel en duren één uur. Je partner is steeds welkom. Indien je dat wil, kan je één les volgen om te kijken of het iets voor jou is. Vervolgens kan je je inschrijven voor een reeks van vier lessen. Je kan meerdere reeksen van vier lessen na elkaar volgen om je optimaal voor te bereiden.

## HERBELEVING VAN DE GEBOORTE (SUPPLEMENT PER SESSIE VOOR EIGEN REKENING)

-Om het kind te vergezellen in een herbeleving van zijn geboorte.

-Hem de mogelijkheid geven om over zijn ervaringen, de moeilijkheden en de ervaren emoties tijdens de geboorte te praten in een warme en ondersteunende context, wat het kind kan helpen zijn geboorteperikelen te ontwarren.

-de ouders de gelegenheid bieden om terug te blikken op de komst van dit kind in hun leven, vanaf de conceptie, via de zwangerschap tot de eerste weken na de geboorte.

- Vanaf de geboorte
- Van 1 tot 3 sessies
- Duur +/- 1 uur

## 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 (22 € 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