

INSCHRIJVEN

Hoe inschrijven?

- de data van de infoavonden vind je op: www.sfz.be
- je kiest de data die het best voor je passen
- je mailt je naam en geboortedatum samen met deze data door naar vroedvrouw@sfz.be of je neemt tijdens de kantooruren contact op met de vroedvrouw op **011 71 53 10**

De avond zelf meld je je aan bij de dienst onthaal.

Na het volgen van de infosessies ontvang je thuis een factuur met de nodige documenten voor de mutualiteit.

Na terugbetaling door de mutualiteit rest je nog te betalen:

- €10 voor de 2 vroedvrouwenavonden;
- € 7,5 remgeld per kinésessie.

Prijs is inclusief consumptie en folders.

Indien je door omstandigheden niet aanwezig kan zijn, gelieve tijdig (minstens 24u00 vooraf) te verwittigen, zoniet zal een administratieve kost (€25) aangerekend worden.

WANNEER STARTEN?

Infosessies bij de vroedvrouw:
we raden deze aan vanaf 20 weken.

Infosessies bij de kinesitherapeut:
je kan al starten vanaf je tweede trimester.

Ben je al eens bevallen, dan kan je ook nog aansluiten bij één of meerdere lessen.



INFOAVONDEN

- zwangerschap & bevalling
- prenatale kiné

INFOAVONDEN BIJ DE VROEDVROUW EN DE KINESITHERAPEUT

Elke zwangerschap is een unieke belevenis. Om je uitgebreid te informeren organiseren wij, voor jou en je partner, infoavonden rond zwangerschap en bevalling.

Je kan inschrijven voor 2 sessies bij de vroedvrouw en dit al dan niet combineren met 3 kinélessen.

Alle inforeeksen gaan door van 19u30 - 21u30. Deze vinden plaats in vergaderzaal 1 voor de vroedvrouwsessies of op de afdeling revalidatie voor de kinélessen

WAT MAG JE VERWACHTEN BIJ DE VROEDVROUW

De vroedvrouw zal je in 2 avonden informeren over:

Avond 1:

- Verloop van de zwangerschap;
- Arbeid en bevalling;
- Pijnbestrijding;
- Rondleiding op de kraamafdeling en verloskamer.

Avond 2:

- Alarmtekens in de zwangerschap;
- Kraamtijd;
- Borstvoeding en flesvoeding;
- Inductie en keizersnede;
- N* of prematurenafdeling;
- Sociale aspecten.

WAT MAG JE VERWACHTEN BIJ DE KINESITHERAPEUT?

Les 1:

Je krijgt praktische tips en adviezen rond je zwangerschap. Bekkenbodemspieren worden geoefend, bekkenpijn wordt besproken, ademhalingsoefeningen worden aangeleerd. De zwangere krijgt een buikmassage van haar partner.

Les 2:

Je oefent arbeidshoudingen, ademhalingstechnieken, ontspannings- en massagetechnieken. Je leert welke rol je partner hierbij kan spelen.

Les 3:

Perstechnieken worden ingeoeft. Het postnatale herstel na een bevalling of keizersnede wordt besproken. Wanneer mag ik starten met postnatale kinesithérapie en hervat ik mijn sportactiviteit? De motorische ontwikkeling van de baby wordt toegelicht. Hoe stimuleer ik mijn baby?