

PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Individuele gesprekken met **Annick Jossa**,
gespreksbegeleider-vroedvrouw.

Persoonlijke begeleiding voor, tijdens en na de
zwangerschap.
Steeds op afspraak:
annick.jossa@sfz.be of 0496 04 43 03

Individuele gesprekken met een zwangerschaps-
coach, **Ann De Middelaer**.

Je kan bij de zwangerschapscoach terecht vanaf
het moment dat je een kinderwens hebt, zwanger
bent of als je kinderen hebt.
Tel.: 011 71 54 48
ann.demiddelaer@sfz.be

BABYMASSAGE

Individuele kiné-sessies en babymassage.

Steeds op afspraak:
Kathy Dupon: 013 66 28 16



INFOAVONDEN

- zwangerschap & bevalling
- prenatale kiné
- persoonlijke begeleiding

BESTE

Elke zwangerschap is een unieke belevenis. Om u uitgebreid te informeren organiseren wij voor u en uw partner rond 20 weken zwangerschap een inforeeks onder begeleiding van een vroedvrouw en/of een kinesitherapeut.

U kan zich inschrijven voor een inforeeks van 2 avonden (enkel vroedvrouw) of 5 avonden (afwisselend bij de vroedvrouw en de kinesitherapeut).

Alle inforeeksen gaan door van 19u30 - 21u30. Deze vinden plaats in vergaderzaal 1 voor de vroedvrouwssessies of in de cardiozaal voor de kinélessen.

WAT MAG U VERWACHTEN

Bij de vroedvrouw?

Info over:

- zwangerschap en het ouder-zijn;
- verloop van de arbeid en bevalling;
- pijnstilling;
- de kraamtijd;
- borstvoeding en kunstvoeding;
- rondleiding op de kraamafdeling en de verloskamer.

Bij de kinesitherapeut?

Info over:

- bekkenbodemspieroefeningen;
- houdingen tijdens de zwangerschap en bevalling;
- massage van de onderrug;
- ademhalings- en perstechniek;
- relaxatieoefeningen.

Voor de kinélessen gemakkelijke kleding dragen, badhanddoek en kussentje meebrengen.

INSCHRIJVEN

Hoe inschrijven?

- de data van de inforeeksen vindt u op: www.sfz.be
- u kiest een reeks naar wens
- u mailt uw naam, telefoonnummer, geboortedatum en de gewenste reeks naar: vroedvrouw@sfz.be

bij vragen mag u altijd telefonisch contact opnemen met de vroedvrouw tijdens de kantooruren **011 71 53 10**.

De avond zelf meldt u zich aan bij de dienst onthaal met je identiteitskaart.

Na het volgen van de inforeeks ontvangt u thuis een factuur met de nodige documenten voor de mutualiteit. Na terugbetaling rest u nog voor de reeks zonder kiné €10 en voor de reeks met kiné €20 te betalen. Prijs is inclusief consumptie en folders. Indien u door omstandigheden niet aanwezig kan zijn, gelieve tijdig (minstens 24u00 vooraf) te verwittigen, zoniet zal een administratieve kost (€25) aangerekend worden.