

MINDFULNESS CYCLUS (IN FRANS)

DOOR PSYCHIATRISCHE DIENST

i Verwelkomt (aanstaande) ouders en, als ze dat willen, hun baby in de pre- en postnatale periode

De uitdagingen van het ouderschap vragen om werk aan de aanwezigheid, het geduld en de ontvankelijkheid van de ouder voor wat de baby te wachten staat. Door het vermogen te ontwikkelen om hun reactiviteit te moduleren, kunnen ouders hun baby's helpen om hun eigen manier van zijn te reguleren.

17 Dinsdag 16, 30 september - 7,14,21,28 oktober - 18, 25 november et 2 december 2025

5 Tussen 0 en 22,5 € maximaal voor de hele cyclus

• Route 511 - Psychiatrische dienst

RAADPLEGING BORSTVOEDING

DOOR VROEDKUNDIGEN

i Individuele consultatie over borstvoeding en flesvoeding van de pasgeborene, borstpathologieën tijdens de lactatie, de moeilijkheden bij een eerste borstvoeding enz.

• Route 206 - Prenatale raadpleging

MASSAGE VOOR ZWANGERE VROUWEN

DOOR VROEDKUNDIGEN

i Individuele consultatie

Harmoniserende globale massage ter bevordering van het lichamelijk en geestelijk welzijn tijdens de zwangerschap en in postpartum.

17 Op elk moment tijdens de zwangerschap, overdag of 's avonds

1 uur

• Route 510 A (MIC)

WORKSHOP OVER HET DRAGEN VAN BABY'S

DOOR VROEDKUNDIGEN

i Groeps sessie, begeleiders zijn welkom

Een eenmalige initiatieworkshop over het dragen van uw baby met een demonstratie van de verschillende bestaande systemen.

2 uren

• Route 510 A (MIC)

Een virtueel bezoek door de verloskamer en kraamafdeling en informatieve video's zijn beschikbaar op www.stpieter-bru.be



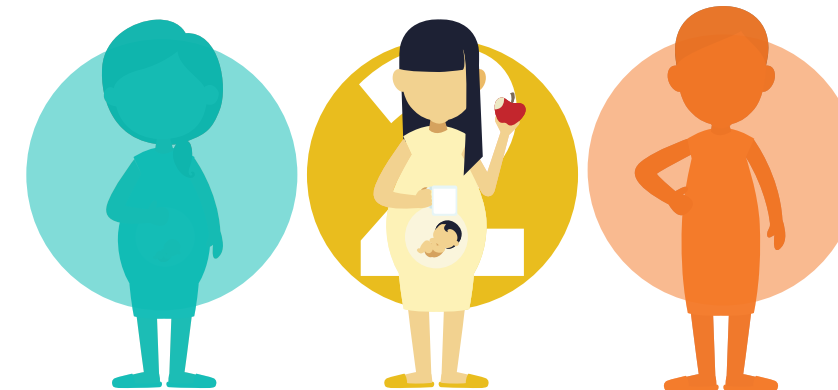
STP-BR-0283 - 04/25



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter



VOORBEREIDING OP DE GEBOORTE IN HET UMC SINT-PIETER



Voor alle vrouwen die in het UMC Sint-Pieter bevallen en al dan niet gevolgd worden in het ziekenhuis.



INSCHRIJVING

Secretariaat van de prenatale raadpleging

• Route 206

02 535 47 13



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter

Campus Hallepoort

Hoogstraat 322, 1000 Brussel
+32 (0)2 535 31 11

www.stpierre-bru.be

Uw zorgverzekeraar **betaalt alle kosten** (groepssessies) of **een deel ervan** (individuele sessies) van de geboortevorbereiding.

PERSOONLIJK
PRENATAAL PROGRAMMA

DOOR VROEDKUNDIGEN

VERPLICHT

Individuele raadpleging

Uitleg over nieuwigheden en wat u moet weten voor uw verblijf op de kraamafdeling.

17

± 14 weken amenorroe: bespreken van zwangerschapsmonitoring en de verschillende voorbereidingen op de geboorte

17

± 30 weken amenorroe: geboorte, opstellen geboortepan, zorg in Postpartum

30 min

Route 206 - Prenatale raadpleging

PREOPNAME

MET EEN ADMINISTRATIEF
BEDIENDE

VERPLICHT

Individuele raadpleging

Vóór uw bevalling het administratieve aspect van uw verblijf op de kraamafdeling te regelen.

17

Vanaf 24 weken amenorroe

30 min

Route 206 - Prenatale raadpleging

INFORMATIESESSIE

DOOR VROEDKUNDIGEN
EN EEN PEDIATER

Preconceptie/vroege zwangerschap:

Uw kraamkliniek kiezen

± 15 **wek**: De zwangerschap

± 28 **wek**: De bevalling

± 30 **wek**: Borstvoeding

± 32 **wek**: De terugkeer naar huis

Begeleiders zijn welkom

17

Maandag / Van 18u tot 20u

Vaardigheden, huilen en slapen bij zuigelingen

Warm aanbevolen als u zwanger bent van uw 1^e kind

17

3^e dinsdag van de maand / Van 10u tot 12u

UMC Sint-Pieter – FORUM

Hoogstraat 322

1000 Brussel

ALGEMENE VOORBEREIDING OP DE BEVALLING

DOOR VROEDKUNDIGEN

Groeps- of individuele sessies, begeleiders zijn welkom

4 **sessies** met informatie over de fysiologie van de zwangerschap, de bevalling en het postpartum. Ook deze sessies zijn ontspannend met ademhalingsoefeningen en bewegingen voor de zwangerschap en de bevalling. Er is een bezoek aan de kraamafdeling en de verloskamer met begeleider voorzien.

17

Vanaf 28 weken / 4 sessies gespreid over 4 weken + 1 sessie na de bevalling / 's morgens of 's avonds

2u00-2u30 in groepssessie

1h15 in individuele sessies

Route 510 A (MIC)

BEZOEK VERLOSKAMER EN KRAAMAFDELING

DOOR VROEDKUNDIGEN

Groepsbezoek, ze zijn kinderloos

Doel van het bezoek is dat toekomstige ouders zich kunnen oriënteren en gerustgesteld zijn voor de geboorte van hun baby.

17

Op elk moment van de zwangerschap

1u30

Route 510 A (MIC)

VOORBEREIDING OP EEN BEVALLING MET EEN KEIZERSNEDE

DOOR VROEDKUNDIGEN

Groepsessie, voor patiënten met een geplande keizersnede

In deze context wordt het geboortepan, ons zachte protocol en de periode na de bevalling besproken. Er kan een rondleiding door de geboortekamer worden georganiseerd om toekomstige ouders een idee te geven en gerust te stellen voor de geboorte van hun baby.

17

Vanaf 34 weken amenorroe / Alleen 1 sessie / 1 donderdag/2

1u30

Route 510 A (MIC)

PRENATALE KINESITHERAPIESESSIE

DOOR EEN KINESITHERAPEUT
MET VOORSCHRIFT

Individuele sessies

Kinesitheriesessies rond meerdere thema's in verband met de zwangerschap en de bevalling (informatie, voorbereiding perineum, mobiliteit bekken, ademhaling, voorbereiding persen...).

17

Vanaf 12 weken amenorroe / 4 sessies

Perineologiekliniek - Campus Alexiens

Cellebroersstraat 13

1000 Brussel - 3^e verdieping

02 506 70 91

PRENATALE YOGA

DOOR VROEDKUNDIGEN

Groepsessies, zonder begeleider

Sessies YOGA voor zwangere vrouwen voor een ontspannen moment met hun baby met eenvoudige houdingen en ademhalingsoefeningen.

17

Vanaf 28 weken amenorroe

1u15

Route 510 A (MIC)

ouders worden

DOOR VROEDKUNDIGEN

Voor toekomstige ouders

Een dag gericht op de overgang naar het ouderschap met 4 workshops:

eerste stappen: bad, verschonen, aankleden, inbakeren

baby dragen

beginnen met borstvoeding

de rol van de verzorger tijdens de bevalling

17

Zaterdag 01/02, 24/05, 27/09, 20/12/2025 van 9u.30 tot 16u.

33,45 €/ dag

UMC Sint-Pieter – FORUM

Hoogstraat 322

1000 Brussel

AQUATISCHE PRENATALE RAADPLEGING

DOOR VROEDKUNDIGEN

Groepsessie, zonder begeleider, een badpak en badmuts meenemen

4 **sessies** in het zwembad met ontspanningsoefeningen voor de zwangerschap en de bevalling.

17

Vanaf 30 weken / Vrijdag

ZWEMBAD VAN BRUSSEL-CENTRUM

Vossenplein

Reebokstraat 28

1000 Brussel

HYPNOBIRTHING

DOOR VROEDKUNDIGEN

Individuele sessies of met z'n tweeën

Vorbereiding op de bevalling die, dankzij hypnose, toelaten de bevalling op een meer serene, meer natuurlijke manier en met minder pijn te beleven.

17

Vanaf 26 weken amenorroe / 4 tot 7 sessies

1u15

Route 510 A (MIC)