

SESSIE OVER VOEDING EN LEVENSTIJL

DOORVROEDKUNDIGEN

i Voor patiënten met een risico op zwangerschapsdiabetes

U krijgt heel wat voedingsadvies.

● UMC Sint-Pieter – FORUM
Hoogstraat 322
1000 Brussel

MASSAGE VOOR ZWANGERE VROUWEN

DOORVROEDKUNDIGEN

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 1 uur

● Route 510 A (MIC)

RAADPLEGING BORSTVOEDING

DOORVROEDKUNDIGEN

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

WORKSHOP OVER HET DRAGEN VAN BABY'S

DOORVROEDKUNDIGEN

i *Groepsessie, begeleiders zijn welkom*

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

2 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



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



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.

GEBOREN WORDEN


DOORVROEDKUNDIGEN


VERPLICHT

i *Individuele raadpleging*

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

 Vanaf 20 weken amenorroe

 30 min

 Route 206 - Prenatale raadpleging

PREOPNAME


MET EEN ADMINISTRATIEF BEDIENDE


VERPLICHT

i *Individuele raadpleging*

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

 Vanaf 24 weken amenorroe

 30 min

 Route 206 - Prenatale raadpleging

INFORMATIEESSIE

DOORVROEDKUNDIGEN EN EEN PEDIATER

± **15 week**: De zwangerschap

± **28 week**: De bevalling

± **30 week**: Borstvoeding


± **32 week**: De terugkeer naar huis

i *begeleiders zijn welkom*

 Maandag / Van 18u tot 20u

Overlevingsgids voor jonge ouders


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


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

Mijn lichaam, mijn zwangerschap en ik

i *Voor vrouwen, voor of na de bevalling, met hun baby's*

We kijken naar de fysieke en psychologische veranderingen als gevolg van de zwangerschap en bevalling, seksualiteit, instemming, hervatting van seksuele relaties en anticonceptie.

 1^e woensdag van de maand / Van 10.00 tot 12.00 uur


 UMC Sint-Pieter – FORUM
Hoogstraat 322
1000 Brussel

ALGEMENE VOORBEREIDING OP DE BEVALLING


DOORVROEDKUNDIGEN

i *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.

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

 2u00-2u30


 Route 510 A (MIC)


BEZOEK VERLOSKAMER EN KRAAMAFDELING


DOORVROEDKUNDIGEN

i *Groepsbezoek, ze zijn kinderloos*

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

 Op elk moment van de zwangerschap

 1u30


 Route 206 – Gynaecologische raadpleging


VOORBEREIDING OP EEN BEVALLING MET EEN KEIZERSNEDE


DOORVROEDKUNDIGEN

i *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.

 Vanaf 34 weken amenorroe / Alleen 1 sessie

 1u30

 Route 510 A (MIC)

PRENATALE KINESITHERAPIESESIE


DOOR EEN KINESITHERAPEUT


MET VOORSCHRIFT

i *Individuele sessies*

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

 Vanaf 12 weken amenorroe / 4 sessies

 Perineologiekliniek - Campus Alexiens
Cellebroersstraat 13
1000 Brussel - 3^e verdieping

 02 506 70 91


PRENATALE YOGA


DOORVROEDKUNDIGEN

i *Groepsessies, zonder begeleider*

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

 Vanaf 28 weken amenorroe

 1u15

 Route 510 A (MIC)


OUDERS WORDEN

DOORVROEDKUNDIGEN


i *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

 Zaterdag 17/02, 8/06, 5/10, 21/12 van 9u.30 tot 16u.

 33,45 €/ dag


 UMC Sint-Pieter – FORUM
Hoogstraat 322
1000 Brussel


AQUATISCHE PRENATALE RAADPLEGING

DOORVROEDKUNDIGEN

i *Groepsessie, zonder begeleider, een badpak en badmuts meenemen*

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

 Vanaf 30 weken / Vrijdag


 ZWEMBAD VAN BRUSSEL-CENTRUM
Vossenplein
Reebokstraat 28
1000 Brussel


HYPNOBIRTHING


DOORVROEDKUNDIGEN

i *Individuele sessies, met z'n tweeën of in een groep*

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

 Vanaf 26 weken amenorroe / 4 tot 7 sessies

 1u15 -2u00

 Route 510 A (MIC)