



INFOAVOND OVER BEVALLING

Aangezien je alle nodige info krijgt in deze prenatale lessenreeks, is het niet nodig de infoavond bij te wonen.



HOE BEREIK JE HET ZIEKENHUIS?

- Met de auto: neem op de E40 de afrit 14: Sint-Denijs-Westrem. Sla vlak voor de rotonde rechts af. Volg de pijl 'AZ Maria Middelaes' en rij langs de Ringvaart. Vrijwel onmiddellijk zie je het ziekenhuis aan je rechterkant. De tweede afslag gaat naar de parkeerroute en de hoofdingang. Je kan de parkeerroute en hoofdingang ook bereiken langs de in- en uitrit langs de Kortrijksesteenweg en Poolse-Winglaan.
- Met de trein: halte Gent-Sint-Pieters. Aansluitend kun je een bus of tram nemen.
- Met de bus of tram: de lijnbussen 76, 77 en 78 en tramlijn 1 rijden tot aan ons ziekenhuis. Stap af aan de halte "Gent M. Middelaes – Maalte".

Revalidatiecentrum

In het atrium neem je Gate F. Daar volg je de weg naar wachtzaal F3A, waar de lesgever je ophaalt.

AZ Maria Middelaes heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.



Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent
09 246 46 46 | www.mariamiddelaes.be | info@azmmsj.be

554 | September 2019

Volg ons ook op:

Prenatale lessenreeks 2020



KRAAMAFDELING / KINESITHERAPIE



GezondheidsZorg met een Ziel



Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

WAAROM INSCHRIJVEN?

Je wenst je optimaal voor te bereiden op deze unieke gebeurtenis. Een kind brengt immers een hele verandering teweeg in je leven.

Je vindt het belangrijk verschillende ervaringen en visies uit te wisselen met andere toekomstige ouders en deskundigen terzake te beluisteren.



THEMA'S VAN DE LESSENREEKS

De vroedvrouw licht vier onderwerpen toe.

De kinesitherapeut leert tijdens elke bijeenkomst specifieke oefeningen aan.

De arbeid

- Wat gebeurt er tijdens de arbeid en hoe ga je om met pijn?
- Ademhalingsoefeningen en uitgangshoudingen bij het opvangen van de weeën.

De bevalling

- Het verlossende moment.
- Perstechniek, pershoudingen en ademhaling tijdens persen.

De voeding van de baby

- Borstvoeding.
- Houdingen tijdens de voeding.
- Algemene oefeningen.

De kraamperiode

- Leren omgaan met je baby.
- Herschikken van je gezinssituatie.
- Massagetechnieken.

PRAKTISCH

De lessen vinden wekelijks op dinsdag plaats gedurende vier weken.

Je kan kiezen voor drie verschillende tijdstippen:

- 18 tot 20 uur
- 19 tot 21 uur
- 20 tot 22 uur

De lessen starten stipt.

Hieronder vind je de startdata van de reeksen in 2020: 21 januari, 18 februari, 17 maart, 14 april, 12 mei, 9 juni, 7 juli, 4 augustus, 1 september, 29 september, 27 oktober, 24 november en 22 december 2020.

De groepjes bestaan uit maximum tien zwangere vrouwen. Partners zijn steeds welkom. Zeker bij les 1 en 2 moedigen we dit aan. Voorzie sportieve kledij.

Er worden geen inhaallessen toegestaan, enkel in specifieke situaties en na overleg.

Inschrijven kan via de website www.mariamiddelares.be of telefonisch op tel. 09 246 99 00 (dienst kinesitherapie) van maandag tot vrijdag tussen 8 en 18 uur.

De deelnameprijs bedraagt 35 euro (remgeld) voor de volledige lessenreeks, ongeacht het aantal beurten dat gevolgd werd. Je ontvangt hiervan na de lessenreeks een factuur van het ziekenhuis.

