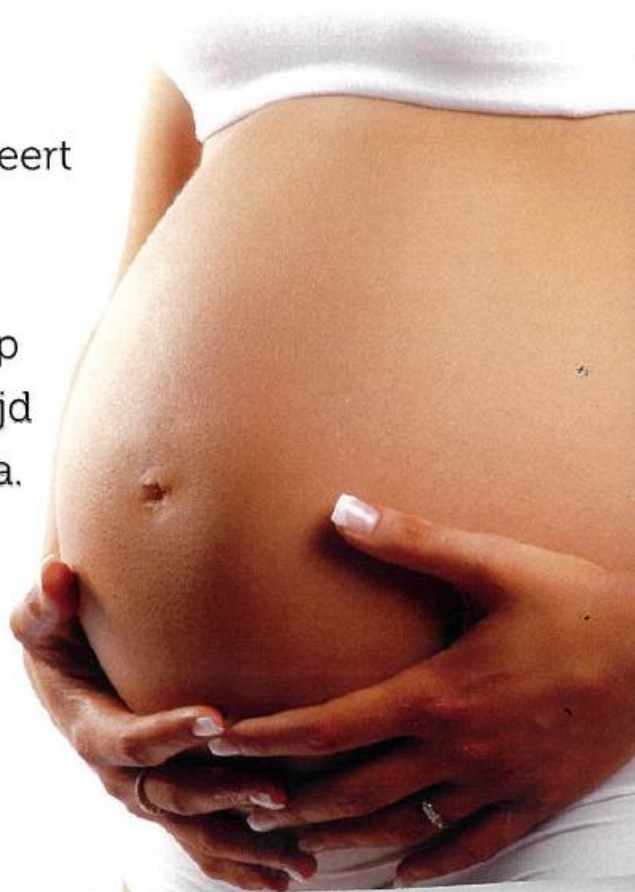


# Ben jij zwanger of prille ouder?

LOES in Twente organiseert gratis informatiebijeenkomsten waardoor je goed voorbereid bent op de bevalling, de kraamtijd en op de periode daarna.



# JE ZWANGERSCHAP

BABY OP KOMST

GOED VOORBEREID BEVALLEN

BORST- OF FLESVOEDING... WEET JIJ HET AL?!

14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

VERDIEPINGSBIJEENKOMST BORSTVOEDING

BORSTVOEDING, KOLVEN EN WERKEN

EEN RELAXTE BABY, HOE D

## BABY OP KOMST

(± 14 - 24 weken)

Met de komst van een kindje komt er veel op je af. Een kraamverzorgende vertelt je over de aanschaf van de babyspullen, veilig slapen, wat kan je verwachten tijdens de kraamweek en wat je kan doen als je baby onrustig is.

## GOED VOORBEREID BEVALLEN

(± 24 - 36 weken)

Een verloskundige vertelt je meer over waar je kan bevallen, hoe je het begin van de bevalling herkent en wanneer je belt met de verloskundige. Ook hoor je hoe het zit met de pijn en wat je eraan kan doen.

## BORST- OF FLESVOEDING... WEET JIJ HET AL?!

(± 24 - 36 weken)

Soms kan het lastig zijn om een keuze te maken welke voeding je gaat geven. Een deskundige vertelt over de verschillen en overeenkomsten tussen borst- en flesvoeding, hoe borst- en flesvoeding werkt en hoe je ziet dat je baby honger heeft.

## VERDIEPINGSBIJEENKOMST

### BORSTVOEDING

(± 24 - 36 weken)

Een goede voorbereiding op het geven van borstvoeding vergroot de kans op een positieve ervaring voor jou en je baby. Een lactatiekundige vertelt wat er in moedermelk zit, hoe je je baby goed kan aanleggen en hoe je kwaaltjes bij jezelf en je baby herkent en voorkomt. Ook krijg je informatie over kolven.



# JE BABY IS ER

## BABY'S EN SLAAPPATRONEN

0

1

2

## EHBO BIJ BABY'S EN KINDEREN

?!  
?

### BORSTVOEDING, KOLVEN EN WERKEN

(± 24 - baby 10 weken)

Wil je na je verlof borstvoeding blijven geven? Een lactatiekundige vertelt hoe het kolven werkt en welke kolfapparaten er zijn. Ook hoor je welke rechten je hebt (zoals kolven onder werktijd), hoe je de borstvoeding kan combineren en hoe je kan afbouwen als je dat wilt.

### EEN RELAXTE BABY, HOE DAN?!

(± 32 - baby 10 weken)

Hoe kom je de eerste periode samen met je baby zo relaxt mogelijk door? Een professional vertelt je hoe je je het beste kan voorbereiden als (aanstaande) ouder. Op welke manieren je contact maakt met je baby, wat je kan doen bij onrust en hoe je je baby kan troosten.

### BABY'S EN SLAAPPATRONEN

(baby 0 - 1 jaar)

De meeste ouders worden niet blij van een huilende baby. Het kan je onzeker maken. Een deskundige vertelt je hoe je je baby kan helpen een slaapritme te ontwikkelen en hoe je kunt troosten.

### EHBO BIJ BABY'S EN KINDEREN

(± 4 maanden - 2 jaar)

Weet jij wat je moet doen bij een koortsstuip, als je kind dreigt te verstikken of wat je moet doen bij bewusteloosheid? Een EHBO'er vertelt hoe je kunt handelen en hoe je zorgt voor een veilige omgeving thuis.



### AANMELDEN

Wil jij je aanmelden voor een gratis bijeenkomst of een cursus? Ga naar [loes.nl/agenda](https://loes.nl/agenda) of scan de QR code.

Naast bijeenkomsten vind je ook allerlei tips en informatie op [loes.nl](https://loes.nl).

*LOES helpt je graag op weg!*

### **ONLINE CURSUS OUDERS INC.**

(zwangerschap - 2 jaar)

Verwachten jullie je eerste kindje? Of zijn jullie kersverse ouders? Jullie leven én relatie verandert. Ouders Inc. is een serieuze, maar ook grappige online cursus die jullie helpt bij een goede start van jullie ouderschap. Kies zelf je onderwerpen als gezond ruzie maken, tijd voor jezelf en hoe je samenwerkt als team.

### **ONLINE CURSUS KIJK WAT JE BABY ZEGT**

(30 weken zwangerschap - 4 maanden)

De meeste baby's voelen zich rustiger, huilen minder en slapen beter als ze zich begrepen en geborgen voelen. In deze cursus staat contact maken, het herkennen van babysignalen en de taal van je baby centraal. Deze korte online cursus bevat veel video's en volg je op een zelf gekozen moment.

## Contact

 loestwente

 [www.facebook.com/loestwente](http://www.facebook.com/loestwente)

[www.loes.nl](http://www.loes.nl)



adviseert  
ouders



centrum voor  
jeugd en gezin