

**Inschrijvingsformulier prenatale lessen**

Naam: .....  
Adres: .....  
.....  
Tel / GSM: .....  
E-mail: .....  
Verwachte bevallingsdatum: ...../...../.....  
Naam huisarts: .....

Ik schrijf me in alleen / samen met mijn Partner\*

- Voor de sessie op dinsdagavond
- Voor de sessie op woensdagavond
- Om het even

\* Schrappen wat niet past

az **alma**  
zorg met een **hart**

az **alma**  
zorg met een **hart**

Prenatale lessen  
Samen zwanger

**Contactinfo**

*campus sijsele*

Gentse Steenweg 132  
B-8340 Sijsele-Damme  
tel. 050 72 81 11

*campus eeklo*

(Maatschappelijke Zetel)  
Moeie 18  
B-9900 Eeklo  
tel. 09 376 04 11

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)





## Zwanger zijn is ...

- Dromen van een mooie, gezonde baby
- Hopen dat alles vlot verloopt en dat de baby perfect zal zijn
- Contact zoeken met jullie baby tijdens zijn ontwikkeling in de baarmoeder
- Bewuster bezig zijn met de veranderingen die er in je lichaam plaatsgrijpen
- Samen naar de prenatale lessen gaan en groeien in je nieuwe ouderrol
- Zoeken naar antwoorden op jullie vragen rond zwangerschap en bevallen
- Je koffer maken, de kinderkamer inrichten en zalig boodschappen doen voor de baby, maar ... ook dieper nadenken over hoe je de baby kan leren kennen en over alle nieuwe taken die op je afkomen eens de baby er is
- Je goed informeren over je eigen inbreng tijdens de arbeid en de bevalling, zodat alles optimaal kan verlopen

## Thema's

In de lessen komen volgende thema's aan bod:

### De zwangerschap

- Lichamelijke en psychische veranderingen
- Ontwikkeling van de baby
- Gezonde levenswijze

### Het verloop van de arbeid en bevalling

- Wat gebeurt er tijdens de arbeid ?
- Tips om weeën op te vangen
- De bevalling

### De voeding van de baby

- Feiten en fabels over borstvoeding
- Kunstvoeding

### De kraamperiode

- Je baby ontmoeten
- De nieuwe gezinssituatie

### Deze thema's worden steeds aangevuld met oefeningen zoals:

- Goede houding, bekkenkantelingen, Bekkenbodemspieroefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Massage
- Perstechnieken
- Baloefeningen
- Oefeningen samen met je partner

## Praktisch

Een lessenreeks bestaat uit 8 bijeenkomsten. Per lessenreeks kunnen maximaal vijf koppels deelnemen. Voor meer informatie mail naar: [prenatale@telenet.be](mailto:prenatale@telenet.be)

## Wanneer?

Er zijn lessenreeksen op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag, telkens van 20.00 u tot 22.00 u.

## Waar?

AZ Alma | campus eeklo  
Moeie 18 | 9900 Eeklo

## Kostprijs?

€ 12,02 per les  
€ 95 per lessenreeks  
Dit bedrag wordt volledig door de mutualiteit terugbetaald.

## Hoe inschrijven?

Je stuurt de strook op de ommezijde ingevuld terug naar onderstaand adres

AZ Alma | campus eeklo  
t.a.v. materniteit - prenatale  
Moeie 18 | 9900 Eeklo  
Of via mail naar: [prenatale@telenet.be](mailto:prenatale@telenet.be)

(liefst rond 20 weken zwangerschap)  
Je wordt dan gecontacteerd door de vroedvrouw om de startdatum van jouw lessenreeks af te spreken. Dit zal rond 24 à 26 weken zwangerschap zijn.