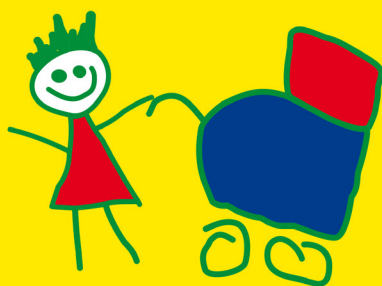


eerste hulp bij borstvoedingsvragen

expertisecentrum
kraamzorg 'de wieg'



het beste begin(t) in
'de wieg'

kraamcentrum met alles in huis voor de zorg rond zwangerschap, geboorte en kraamtijd



INHOUD

1.	IS RUST ECHT ZO BELANGRIJK?	1
2.	VOEDEN MET DE KLOK OF VOEDEN OP VRAAG?	3
3.	HOE ZIE IK DAT MIJN BABY HONGER HEEFT?	5
4.	MIJN BABY HUILT (STEEDS MEER)! WAT IS ER AAN DE HAND?	7
5.	MIJN BABY HEEFT KRAMPEN! KOMT DIT DOOR DE BORSTVOEDING? WAT KAN IK DOEN?	10
6.	HEB IK ('S AVONDS) WEL GENOEG MELK?	12
7.	MIJN BABY GEEFT MELK TERUG. IS DIT REFLUX? HOE KAN IK DIT 'BEHANDELEN'?	14
8.	PROBLEMEN! WAT IS ER AAN DE HAND EN BIJ WIE KAN IK TERECHT?	16
9.	NOOD AAN EEN BABBEL OF EEN CHAT?	18
10.	NACHTVOEDING? HOU HET EENVOUDIG...	19
11.	BORSTVOEDING COMBINEREN MET WERKEN. HOE PAK IK DAT AAN?	21
12.	HEEFT JE BABY HONGER TERWIJL JE OP STAP BENT?	23



1. IS RUST ECHT ZO BELANGRIJK?

Een bevalling is geen ziekte, maar de kraamperiode kan toch wel vermoeiend zijn!

Je moet je baby nog wat leren kennen en er gaat veel tijd naar de voeding en de verzorging van je baby, ook 's nachts.

Bovendien wil iedereen je baby komen bewonderen.

Misschien voel je je de eerste tijd duizend man sterk, maar komt de vermoeidheid na enkele weken binnensluipen.

Voorkomen is beter dan genezen! Daarom is het goed om al van in het begin rustpauzes in de lassen. Houd je aan deze rustpauzes zolang je nachtvoeding geeft of zolang jij er nood aan hebt.

Enkele tips

- Slaap tijdens de dag mee met je baby.
- Geef jezelf minstens twee keer per dag een (half) uurtje vrij.
- Kan je niet slapen overdag? Geniet van je hobby, lees een boek of kijk even naar het tv-programma dat je hebt opgenomen. Luister naar je lievelingsmuziek.
- Gun jezelf wat tijd: terwijl iemand voor je baby zorgt kan jij even naar buiten, of genieten van een heerlijk bad of een kappersbezoekje.
- Een kraamverzorgende in huis doet wonderen! Terwijl jij rust, zorgt zij voor de baby en een opgeruimd gezellig huis.
- Vraag voldoende kraamzorg aan! Een halve dag per week zal je vermoeidheid niet kunnen opvangen. Je kan de thuiskraamzorg wekelijks aanpassen. Aarzel dan ook niet om tijdelijk extra kraamzorg te vragen.

Een kraamverzorgende aan het woord

“Als ik aankom in een kraamgezin, vraag ik altijd hoe het gaat en pols ik naar de ‘vermoeidheidsgraad’ van de mama (én papa). Is het ‘code oranje’, dan stuur ik mama naar bed. Dat vraagt soms wat overredingskracht, maar uiteindelijk zie ik alleen maar positieve resultaten. Mama kan er weer tegen en ondertussen heb ik kunnen zorgen voor een lekkere maaltijd, is de strijk gedaan en is het huis weer gezellig in orde. Dat geeft me heel veel voldoening!”



2. VOEDEN MET DE KLOK OF VOEDEN OP VRAAG?

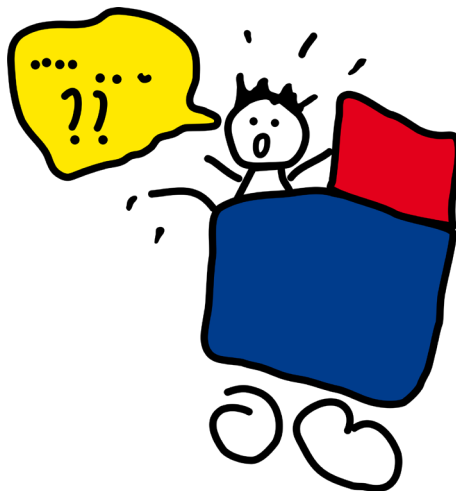
Om de borstvoeding goed te laten verlopen is het belangrijk om je baby te voeden op vraag.

Je baby zorgt immers zelf voor de 'melkbevoorrading'. Hoe meer je baby de borst leegdrinkt, hoe meer moedermelk je produceert.

De eerste weken zal je baby acht keer per dag (of meer) drinken. Dit helpt om in de volgende weken en maanden je melkproductie op peil te houden.

Net zoals bij volwassenen heeft je baby niet altijd evenveel honger. Soms zit er meer tijd tussen de voedingen, soms minder.

Vooraf 's avonds zien we dat een baby wel eens grote honger kan hebben die moeilijk te stillen valt. Hij wil dan enkele keren kort na elkaar drinken. Dit is heel normaal. Geef hier dus gerust aan toe. Zo zorg je ervoor dat je baby veel calorierijke achtermelk binnenkrijgt. En dat kan dan weer een positief effect hebben op... het aantal nachtvoedingen!



Voeden met de klok...

Een baby die honger heeft, is moeilijk te troosten. Het zou wel eens kunnen dat de tijd die je denkt uit te sparen door je baby op vaste tijdstippen te voeden, verloren gaat in troosten en in uitstellen van de voeding.

Voor een baby is het best vermoeiend om aan te geven dat hij honger heeft! Sommige baby's vallen dan ook halverwege de uitgestelde voeding in slaap, met als gevolg: vlugger terug honger...

Je baby wakker maken om te voeden wil ook niet altijd lukken. Het kan frustrerend zijn voor je baby én jezelf. Ook hier bestaat de kans dat je baby onvoldoende drinkt.

Voeden op vraag komt met andere woorden niet alleen je baby maar ook jezelf ten goede.

3. HOE ZIE IK DAT MIJN BABY HONGER HEEFT?

Al tijdens zijn slaap kan je baby te kennen geven dat hij honger heeft en wil drinken. Zolang je kleintje nog aan het dromen is, laat je hem beter slapen. Dat heeft hij immers nodig om uit te rusten. Deze lichte slaafase herken je gemakkelijk aan de bewegende oogjes onder de gesloten oogleden.

Hongersignalen

Zodra zijn oogjes echter stil zijn en zijn mondje open en dicht gaat, geeft je baby zijn eerste hongersignaal. Maakt hij al lichte zuigbewegingen met zijn mondje en wordt hij wakker, dan geeft hij nu duidelijker te kennen dat hij honger heeft.

Begint hij verwoed op zijn handjes of een stukje deken te zuigen, dan weet je dat hij je borst aan het zoeken is. Hij heeft dan al grote honger. Daarna is er voor je kleine schat nog maar één hongersignaal over: huilen!



Samengevat

Oppervlakkig slapen, hoofdje draaien ('zoeken'), onrustig worden, handjes naar de mond brengen, smakgeluidjes maken... zijn signalen dat je baby honger heeft.

Wacht niet tot je baby huilt van de honger maar geef borstvoeding wanneer je de eerste hongersignalen herkent.

Een huilerige baby is soms te gefrustreerd om goed aan de borst te drinken. Hij is ongeduldig en hapt dan lucht. Hierdoor kan hij krampen en oprispingen krijgen.

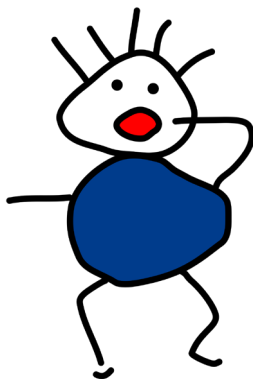
Honger of moe...?

Heeft je baby gedronken, ligt hij net in bed, en begint hij plots te 'pruttelen' of te huilen?

Dit kan een teken zijn dat je baby zijn slaap probeert te vinden. Wegkijken, in de oogjes wrijven, aan de oren prutsen... zijn daar ook signalen van. Verwar deze signalen niet met hongersignalen.

Sommige baby's vinden het echter zalig om aan de borst in slaap te vallen. Als jij dit goed vindt, dan kan je je baby even de leegste borst aanbieden. Het kan een tijdje duren voor je begrijpt wat je baby wil. Maar wees gerust! Na enkele weken weet je precies wanneer je baby aangeeft dat hij honger heeft, moe is, of geknuffeld wil worden.

Oefening baart kunst. Veel samen zijn en naar je baby kijken kan helpen.



4. MIJN BABY HUILT (STEEDS MEER)! WAT IS ER AAN DE HAND?

Je baby huilt omdat hij iets wil zeggen

Huilen is voor je baby dé manier om te laten merken dat hij iemand nodig heeft. Door te huilen vertelt een baby dat hij honger heeft of geknuffeld wil worden, dat zijn luier vuil is, dat hij het te warm of te koud heeft of moe is.

Huiltijden bij baby's: een piek rond zes weken

Huilen bij baby's vindt meestal gebundeld plaats, tijdens de zogenoemde huiluurtjes. Vaak vallen die in de late namiddag en tijdens de avond. Het aantal uren dat een baby huilt, verschilt van kind tot kind, maar is ook leeftijdsgebonden.

Rond zes weken is er een huilpiek: dan huilt een baby gemiddeld tweeënhalf uur per dag. Na de derde maand vermindert bij de meeste baby's het huilen tot gemiddeld anderhalf uur per dag. Dat blijft dan zo gedurende de rest van het eerste jaar.

Omgaan met huilen

Bijna elke baby wordt rustiger als je hem aanraakt, op je schoot neemt, hem wiegt of voor hem zingt.

Doe dit niet alleen op de momenten waarop je baby huilt, anders leert hij dat huilen de enige manier is om aandacht te krijgen.

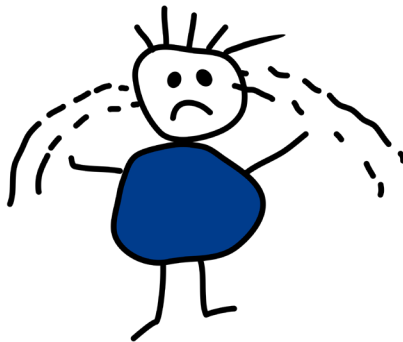
Enkele tips

- Kijk goed naar je baby en probeer in te spelen op wat hij nodig heeft. Kijk welke signalen je baby je geeft. Geef je baby voeding als hij daarom vraagt.
- Leg je baby goed aan de borst, zodat hij geen lucht hapt.
- Soms heeft een baby maag- en darmkrampjes. Leg je baby dan met zijn buikje over je knie, masseer zijn buikje of leg er een (niet te) warme doek op. Maak fietsende bewegingen met zijn beentjes. Geef hem een badje. Doe alles rustig en ontspannen.
- Laat je baby tussen de voedingsmomenten door als troost even drinken aan de meest lege borst.
- Je baby heeft nood aan voorspelbaarheid. Dat brengt hem rust. Zorg ervoor dat de gebeurtenissen zich telkens in dezelfde volgorde afspelen, bijvoorbeeld:
 - slapen
 - wakker worden
 - eten
 - op de schoot zitten en geknuffeld worden
 - 'spelen' (voor baby's is dit in de box rondkijken, brabbelen...)
 - bij de eerste signalen van vermoeidheid in bed tot rust komen
 - ...

- Je kan hierbij rituelen gebruiken, bv. telkens op dezelfde manier een badje geven, volgens een vast patroon te slapen leggen...
- Vermijd te veel prikkels, zoals fel licht of lawaai. Een rustig slaapliedje of een monotoon geluid kunnen helpen.
- Ga na een hevige huilbui zeker altijd kijken hoe je kindje in slaap is gevallen.
- Laat het troosten ook eens aan een ander over, zo raak je minder snel vermoeid.

Meer info

<http://www.kindengezin.be/opvoeding/opvoedingsvragen/huilen/omgaan-met-huilen-tips/>



5. MIJN BABY HEEFT KRAMPEN! KOMT DIT DOOR DE BORSTVOEDING? WAT KAN IK DOEN?

Krampen of kolieken zijn hevige samentrekkingen van de darmen die gepaard gaan met pijn en huilbuien. Voor de rest is je kindje gezond: het groeit en ontwikkelt goed. Een periode van krampen komt bij heel wat baby's voor, verdwijnt spontaan en wijst niet op een ernstige afwijking of ziekte.

Hoe herken je krampjes?

- Je baby gaat steeds luider en krachtiger huilen.
- Je baby is ontoestbaar.
- Je baby wordt helemaal rood bij het huilen.
- Je baby zweet.
- Hij trapt wild met de beentjes, beweegt hevig met de armpjes.
- Je baby laat windjes, kan moeilijk stoelgang maken...



Hoe kan je je baby troosten tijdens de krampen?

- Bied je baby als troost eventueel je meest lege borst aan.
- Leg je baby met zijn buikje over je knie.
- Masseer zijn buikje of leg er een (niet te) warme doek op.
- Maak fietsende bewegingen met zijn beentjes.
- Geef hem een badje.
- Doe alles rustig en ontspannen.
- Hou je baby stevig vast en hou je manier van troosten vol.
- Laat het troosten ook eens aan een ander over, zo raak je minder snel vermoeid.
- Weet dat de krampjes verdwijnen.

Komen de krampjes door de borstvoeding? Moet ik iets weglaten uit mijn voeding?

Krampjes komen voor bij heel veel baby's. Zowel bij borstvoeding als flesvoeding!

Als je gezond en evenwichtig eet, is het meestal dan ook niet nodig om je voeding aan te passen,

Twijfel je toch? Dan kan je in overleg met je vroedvrouw en lactatiekundige of verpleegkundige nakijken welk voedingsmiddel je best weglaat om te kijken of de krampen verminderen.

Vermijd teveel koffie en chocolade. 'Alles met mate' is de boodschap!

6. HEB IK ('S AVONDS) WEL GENOEG MELK?

Twijfel je of je baby wel genoeg moedermelk binnenkrijgt? Jammer genoeg staan er geen streepjes op je borst waarop te lezen staat hoeveel je baby heeft gedronken, maar dat is ook helemaal niet nodig!

Hoe kan je zien of je baby genoeg voeding krijgt?

Er zijn genoeg objectieve manieren om te zien of je baby genoeg voeding binnenkrijgt.

- Heeft je baby minstens zes goede natte luiers per 24 uur?
- Heeft je baby de eerste weken elke dag minstens één keer stoelgang?
- Zit je baby 'goed in zijn vel'? Heeft hij een soepele huid, wat baby-vet aan beentjes en wangetjes, een fontanel die niet is ingevallen?
- Wordt je baby spontaan wakker om te drinken? (In de eerste weken is dat minstens acht keer per dag.)
- Neemt het gewicht van je baby toe?
- Ligt je baby goed aan en hoor je hem zuigen en slikken?
- Krijgt je baby voldoende (vetrijke, calorierijke) achtermelk? Laat je baby de ene borst volledig leegdrinken en bied dan een tweede kant aan.
- Voed niet met de klok maar blijf voeden zolang je de baby hoort en ziet zuigen en slikken! De tijd die een baby nodig heeft om de borst leeg te drinken is zeer verschillend.

Clustervoeden of vaak voeden op kortere tijd

Je baby heeft niet altijd evenveel honger. Soms zit er meer, soms minder tijd tussen de voedingen. Vooral 's avonds zien we dat je baby extra voeding vraagt. Dit wil niet zeggen dat je 's avonds niet meer genoeg melk hebt en zeker niet dat je een flesje moet bijgeven.

Borstvoeding werkt volgens vraag en aanbod. De frequentere voedingen in de avonduren zorgen ervoor dat je melkproductie goed op peil blijft. Je baby krijgt daarbij ook alle voedingsstoffen die nodig zijn (achtermelk = vetrijke melk), zodat zijn bloedsuikergehalte op punt blijft. Dit heeft een positieve invloed op het slaappatroon van je baby.

Hongerdagen

Er zijn zo van die dagen... dat je baby nooit genoeg heeft! Hij zuigt voortdurend op zijn handjes, is erg onrustig en nooit tevreden... Dit noemen we een hongerdag of hongerspurt. Je baby is meer wakker en verbruikt meer energie. Logisch dus dat je baby er via een hongerdag voor zorgt dat je melkproductie wordt aangepast.

Door toe te geven aan zijn extra vraag en dus extra aan te leggen, komen de vraag en het aanbod vanzelf weer in evenwicht.

7. MIJN BABY GEEFT MELK TERUG. IS DIT REFLUX? HOE KAN IK DIT 'BEHANDELEN'?

Heel wat baby's geven na of tussen de voeding melk terug (wel 70 %). Dit is heel normaal en heet 'regurgitatie'.

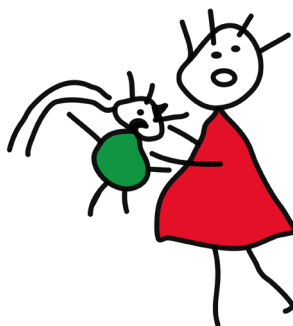
De maaginhoud vloeit hierbij terug naar de slokdarm en uit de mond. Dit komt door de anatomische structuur van het punt waar de slokdarm overgaat in het maagje (die overgang vormt nog geen scherpe hoek).

Deze 'regurgitatie' doet zich vooral voor tijdens de eerste levensmaanden.

We zien het evenveel bij meisjes als bij jongens, bij borstvoeding als flesvoeding, bij eerstgeborenen als bij volgende kinderen.

Wat zijn de kenmerken?

- Je baby geeft melk terug (loopt uit het mondje als een gulpje).
- Je baby trekt een grimas bij het teruggeven.
- De teruggegeven melk kan zuur ruiken.
- Soms geeft de baby niet over, maar slikt hij de teruggelopen melk terug weg.



Als je baby goed blijft drinken, zich normaal ontwikkelt en goed groeit, is er geen behandeling nodig.

Het is wél belangrijk een arts te raadplegen als je baby:

- voeding weigert door de pijn;
- zich overstrekt tijdens, na en tussen de voedingen;
- veel huilt tijdens, na en tussen de voedingen;
- vaak en veel wil drinken;
- niet voldoende groeit.

Alleen een grondig onderzoek door een arts kan dan uitmaken of er een behandeling moet worden opgestart.

Regurgitatie is geen reden om te stoppen met borstvoeding! De moedermelk is licht verteerbaar en verdwijnt daarom snel uit het maagje en kan dus niet terugvloeien.

Enkele praktische tips

- Zorg dat je baby juist aan de borst ligt en geen lucht hapt.
- Laat je baby tussendoor een boertje laten.
- Vermijd onrust en afleiding. Voed je baby op een rustige plek.
- Voorspelbaarheid kan helpen.
- Verluier je baby niet tijdens de borstvoeding of vlak daarna.
- Geef geen badje onmiddellijk na de borstvoeding.
- Hou je baby na de voeding een tijdje rechtop (een half uurtje).
- Soms vraagt je baby vanzelf vaker om voeding en drinkt hij telkens kleinere hoeveelheden.

8. PROBLEMEN! WAT IS ER AAN DE HAND EN BIJ WIE KAN IK TERECHT?

Ben je ongerust en denk je dat je een borstvoedingsprobleem hebt? Wacht dan niet om een deskundige te raadplegen. Een borstvoedingsprobleem pak je best meteen aan.

Samen met de vroedvrouw of borstvoedingsdeskundige of verpleegkundige van Kind en Gezin kan je zoeken wat er aan de hand is. Zij zal je dan een oplossing of behandeling voorstellen.

Bekijk samen met de deskundige of je dit advies goed hebt begrepen en of het haalbaar is voor jou. Zoniet zoekt de deskundige graag verder naar een ander haalbaar advies.

Wanneer neem je best contact op met een deskundige?

- Als je pijn blijft hebben bij het aanleggen.
- Als je baby na twee tot drie weken niet op zijn geboortegewicht is.
- Als je baby de eerste weken onvoldoende natte luiers heeft en geen dagelijkse stoelgang.
- Als je koorts hebt en pijn hebt in de borst.
- Als je problemen ondervindt bij het aanleggen.
- Als je merkt dat er geen toeschietreflex komt en de baby niet komt tot 'nutritief zuigen' (= zuigen en slikken).
- Als je pijnlijke tepels hebt of als de tepel na het voeden platgedrukt is, asymmetrisch of wit getrokken.

- Als je denkt dat je te weinig of teveel melk hebt.
- Als je ongerust bent omdat de baby geen regelmaat krijgt of altijd in slaap valt aan de borst.
- Als je je onzeker voelt en twijfelt aan de borstvoeding.

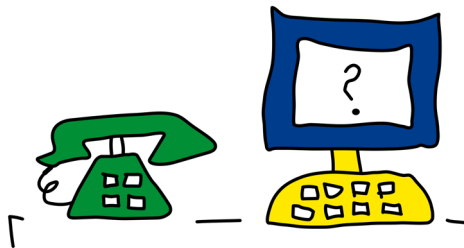
Geef niet te vlug op. Wat vandaag een probleem is, kan morgen al opgelost zijn.

Eens de eerste problemen voorbij zijn, wordt het voeden steeds makkelijker en leuker.

Voor adressen van deskundigen in je buurt

- info@dewieg.be of tel. 0473 45 14 38 (ook buiten de kantooruren).
- www.vroedvrouwen.be
- www.bvl-borstvoeding.be

Wat je van de lactatiekundige, vroedvrouw of Kind en Gezin mag verwachten, vind je in de informatiebrochure van 'de wieg' over borstvoeding.



9. NOOD AAN EEN BABEL OF EEN CHAT?

Met een borstvoedingsprobleem kan je altijd terecht bij een deskundige.

Borstvoedingsvereniging

Je kan ook steun vinden bij een borstvoedingsvereniging. Een borstvoedingsvereniging is een vereniging van moeders die zelf ervaring hebben met borstvoeding en graag hun kennis en ervaring willen delen. Naast telefonisch advies (borstvoedingshulplijn) en 'moedergroepen' (bijeenkomsten met (toekomstige) moeders), geven deze verenigingen ook workshops en vorming. Je kan er terecht voor boeken en folders over borstvoeding of voor borstvoedingsmateriaal.

Je kan heel wat info vinden op hun website en een aantal verenigingen organiseren een forum voor ouders. Als je graag je ervaringen wil delen met andere pas bevallen moeders die borstvoeding geven, is zo'n forum of een moedergroep een goed idee. Zo kan je vernemen hoe andere ouders het aanpakken en krijg je het gevoel dat je er niet alleen voor staat.

Aarzel niet om contact op te nemen en te kijken naar het plaatselijke aanbod.

Meer uitleg en contactgegevens vind je in de informatiebrochure van 'de wieg' over borstvoeding.



10. NACHTVOEDING? HOU HET EENVOUDIG...

Dat je baby de eerste weken/maanden nachtvoedingen nodig heeft, is een feit waar je niet onderuit kan. Dit kan best vermoeiend zijn.

Weet dat nachtvoedingen een functie hebben. Ze beschermen je baby, net zoals borstvoeding, tegen wiegendood. Nachtvoedingen zorgen er namelijk voor dat het bloedsuikergehalte van je baby op peil blijft en dat je baby niet in een (te) diepe slaap geraakt.



Enkele tips voor vlotte en aangename(re) nachtvoedingen

- Laat je baby de eerste zes maanden bij jou in de kamer slapen. Liefst in een bedje naast jouw bed. Zo hoor je de eerste hongersignalen en kan je je baby rustig voeden. Wist je dat het slapen in dezelfde kamer je baby beschermt tegen wiegendood? En wist je dat er een bedje bestaat dat je aan jouw bed kan vastmaken? (co-sleeper)
- Je kan gerust voeden in jouw bed en de baby daarna terug in zijn bedje leggen.
- Maak een duidelijk onderscheid tussen de dag en de nacht: vermijd veel licht en doe enkel het hoogstnoodzakelijke: borstvoeding geven.
- 's Nachts hoeft je baby niet geanimeerd te worden. Zo leert je baby een onderscheid te maken tussen de dag en nacht.
- Een nieuwe luier is vaak niet nodig. Als je baby zou doorslapen, zou je hem ook niet wakker maken om hem te verschonen.
- Probeer jezelf zoveel mogelijk in 'slaapmodus' te houden. Wist je dat het borstvoedingshormoon oxytocine je slaperig maakt en zorgt dat je dieper zal slapen? En net die diepe slaap zorgt ervoor dat je een uitgerust gevoel krijgt.
- Vóór je gaat slapen een hapje en een drankje klaarzetten naast je bed, maakt het voeden wat aangener.
- Neem voldoende rust overdag en slaap mee met je baby.

11. BORSTVOEDING COMBINEREN MET WERKEN. HOE PAK IK DAT AAN?

Wanneer je nog maar net bevallen bent en intensief bezig bent met je baby en de borstvoeding, denk je misschien dat borstvoeding combineren met werken voor jou niet haalbaar zal zijn.

Weet dan dat naarmate de baby ouder wordt, de borstvoeding makkelijker wordt en de combinatie haalbaar. Hoe je dit aanpakt, zal afhangen van het tijdstip waarop je terug aan het werk gaat en hoeveel uren je werkt.

Er zijn veel mogelijkheden

- Je kan live voeden in de kinderopvang.
- Je kan afkolven tijdens de borstvoedingspauzes op je werk en de moedermelk meegeven naar de kinderopvang.
- Je kan de borstvoeding verderzetten buiten je werktijd, als je ervoor kiest om borstvoeding en werken niet te combineren.
- Soms is het mogelijk om je baby de eerste maanden mee te nemen naar het werk of je studie.

Wil je meer info?

- Bekijk dan het hoofdstuk over afkolven in de informatiebrochure van 'de wieg' over borstvoeding en de bijgevoegde folder 'borstvoeding in de kinderopvang'.
- Vraag raad aan een borstvoedingsdeskundige. Die zal je graag met raad en daad bijstaan en samen met jou kijken wat het meest haalbaar is voor jou.
- Meer info over borstvoeding, werken en afkolfpauzes vind je op:
 - www.wegwijsborstvoeding.be, borstvoedingsbegeleiding
 - www.lalecheleague.be, dossiers

12. HEEFT JE BABY HONGER TERWIJL JE OP STAP BENT?

Ben je op zoek naar een plek buitenshuis waar je je baby kan voeden?

Bibliotheken, diensten, horecazaken... geven met een sticker aan dat je welkom bent.

Alle plekjes vind je terug op www.dewieg.be.



'de wieg' is erkend als Borstvoedingsvriendelijke Organisatie.

Bel of mail ons, kom langs in onze expertisecentra kraamzorg of vraag een bezoek aan bij je thuis.

Brugge	Ezelpoort 5	050 33 38 53
Torhout	Sint-Rembertlaan 15	050 22 33 52
Roeselare	Leenstraat 31	0479 95 17 90
Izegem	Kruisstraat 23	056 60 15 39
Aalter	Boomgaard 12	050 33 38 53
Wingene	Oude Bruggestraat 72	050 22 33 52
Thuiskraamzorg	kraamzorg@dewieg.be	
Vrijwillige zorg	oppas@dewieg.be	
Vroedkunde	vroedvrouw@dewieg.be	
Expertisecentrum	info@dewieg.be	

Van maandag tot vrijdag is 'de wieg' telefonisch bereikbaar van 8 uur tot 17 uur.

Heb je een dringende vraag? Buiten de kantooruren is 'de wieg' dag en nacht bereikbaar: **tel. 050 33 02 70.**



Volg ons op sociale media:

-  @kraamcentrumdewieg
-  @de_wieg