



## Lezingen en Workshops 2022

### **18/2 Voorstelling ToBe Mom team**

Wie is wie en wat kunnen we voor je betekenen  
door het gehele ToBe Mom team  
Gratis bij te wonen

### **18/3 Lezing: Zwangerschapswens en nu?**

Katia, Sandra en Cristel

Jullie proberen zwanger te worden? Spannend! Maar hoe bereid je je het best voor op een zwangerschap? En wat als zwanger worden niet onmiddellijk lukt? Tijdens deze lezing leer je hoe je op een natuurlijke wijze heel wat stappen kan ondernemen. Dat geeft rust en zelfvertrouwen. Je bent vruchtbaarder dan je denkt!

### **22/4 Lezing: Zwanger en nu?**

Rivalda en Mieke

Natuurlijke middeltjes bij zwangerschapskwaaltjes, tips en tricks

### **6/5 Workshop: Geboorte nadert en nu?**

Leen en Danie

Een avond vol praktische tips en tools waarmee je doorheen het geboorteproces aan de slag kan (houdingen, ademhaling, ontspanning,..). Voor deze workshop is het aanbevolen om het samen te volgen met je geboortepartner.

### **17/6 Lezing: Bevallen en nu? De eerste 40 dagen**

Rivalda en Danie

Vrouwen leven naar de geboorte toe, baren, ontmoeten eindelijk hun baby('s) en dan... DAN begint het eigenlijk pas.. Vaak hoor je dan 'had ik het maar geweten'. Ontdek in een notendop de mogelijke veranderingen waar je als vrouw doorgaat doorheen je postpartum en hoe je jezelf hierop kan voorbereiden.

### **8/7 Workshop: Bekkenklachten/urineverlies tijdens en na de bevalling, wat nu?**

Jennifer en Mieke

Informatieve en praktische workshop over hoe je bekkenklachten kan voorkomen en onder controle kan krijgen, tijdens en na jouw zwangerschap

### **19/8 Lezing: Een dip(je) voor/tijdens wat nu?**

Rivalda

Een (b)roze wolk voor/tijdens en na de bevalling: het bespreekbaar maken van angsten en emoties. Deze lezing is van 20:00 tot 21:00uur



## Lezingen en Workshops 2022

### **16/9 Lezing: Borst/flesvoeding en spijsvertering.**

Rivalda en Cristel

Voor- en nadelen van flesvoeding en borstvoeding, voeding voor een betere spijsvertering en wat te doen bij eventuele klachten of intoleranties.

### **21/10 Lezing: Zelfzorg na de bevalling.**

Danie en Karolien

Niet alleen wordt er een baby geboren, ook een moeder. De zorg die een mama geeft aan haar baby is dezelfde zorg die ook zij mag ontvangen. Kom en ontdek het belang van die zorg en hoe die er uit kan zien.

### **18/11 Lezing: Een baby en nu?**

Leen en Danie

‘Help!! Waarom huilt hij? Het zou toch zo handig zijn als mijn baby kon spreken.’ Een avond waarin we duiken in de signalen waarmee een baby communiceert met de omgeving, wat er daarachter schuilt en hoe je er als ouder mee kan omgaan.

**Tijdstip van de workshops/lezingen van 20:00uur tot 22:00uur**

**Prijs voor een lezing € 15 pp, € 25 voor zwangere met (geboorte)partner,  
voor een workshop € 25 pp, € 40 voor zwangere met (geboorte)partner.**

**Inschrijven kan via [info@tobe-kempen.be](mailto:info@tobe-kempen.be)**

De inschrijving is pas definitief na betaling