



Informatiesessies tijdens je zwangerschap - ZAS Middelheim

Als toekomstige ouders kan je in ZAS Middelheim informatiesessies volgen om je voor te bereiden op de komst van je kindje.

Op deze pagina

1. Infosessies voor toekomstige ouders
2. Aquagym voor zwangere vrouwen
3. Prenatale infosessie bij de vroedvrouw (in groep)
4. Prenatale infosessie bij de vroedvrouw (individueel)
5. Postnatale gymnastiek
6. Ontdek de activiteitenkalender

Infosessies voor toekomstige ouders

Als toekomstige ouders kan je in ZAS Middelheim allerlei informatiesessies volgen om je voor te bereiden op de komst van je kindje.

Inschrijven

Schrijf je in aan de balie van Gynaecologie (route 101) in ZAS Middelheim of telefonisch via 03 280 33 75.

Aquagym voor zwangere vrouwen

Aquagym is een veilige manier om tijdens je zwangerschap actief te blijven. Het water maakt je gewichtloos, waardoor je makkelijk kan bewegen. Het is ook goed voor je gewrichten en spieren.

[Meer informatie](#)

Prenatale infosessie bij de vroedvrouw (in groep)

Tijdens deze groepssessies bespreken we alles over de arbeid, bevalling en borstvoeding: Hoe verloopt een bevalling? Wanneer moet je naar het ziekenhuis komen en wat moet je meenemen? Wat als je een keizersnede krijgt? Hoe begin je met borstvoeding? Al deze vragen en meer komen uitgebreid aan bod.

[Meer informatie](#)

Prenatale infosessie bij de vroedvrouw (individueel)

Tijdens deze individuele sessies gaat de vroedvrouw dieper in op al je vragen. Je kan ook ondersteuning vragen bij het opstellen van jouw geboortewensen. De sessies zijn op afspraak, op dinsdagnamiddag tussen 13.30 uur en 17.45 uur. Een individuele sessie duurt ongeveer een uur.

[Meer informatie](#)

Postnatale gymnastiek

6 weken na je bevalling kan je samen met je baby postnatale gymnastiek komen volgen.

[Meer informatie](#)

Ontdek de activiteitenkalender

Ontdek nog meer activiteiten die ZAS organiseert in onze activiteitenkalender.

[Meer informatie](#)

Laatst bijgewerkt op 28/10/2024

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/materniteit/informatiesessies-tijdens-je-zwangerschap-zas-middelheim>