



GEZONDE VOEDING IN HET KRAAMGEZIN

www.margegewichtsbegeleiding.nl

GEZONDE VOEDING IN HET KRAAMGEZIN

Kraamverzorgsters kunnen een kennisbron van 'goede voeding' zijn. Zij kunnen een geweldige hulp en steun zijn om te starten of het in balans houden van een gezonde leefstijl. Zij kunnen met de juiste informatie de goede adviezen geven die het herstel van de kraamvrouw kunnen bevorderen.

Marisa Ditsel-Brinkman

Marge Coaching & Consulting

info@margegewichtsbegeleiding.nl

06-81085045



Programma en voorlichtingsmateriaal

Training 'Gezonde voeding in het kraamgezin'

Algemene informatie

Over de effecten van een gezonde leefstijl wordt steeds meer bekend. Al voor de zwangerschap geeft de vrouw haar leefstijl door aan het ongeboren kindje wat zich zal ontwikkelen in haar baarmoeder. Ze legt de basis voor de toekomst van haar kindje.

Maar ook na de zwangerschap is het van belang aan een gezonde leefstijl te werken. Een gezonde leefstijl zorgt voor een energieker en fitter gevoel van de kraamvrouw en heeft een positief effect op het herstel. Een kraamverzorgende heeft hierin een belangrijke rol.

Als kennisbron kun jij de kraamvrouw adviezen geven over goede voeding en over wat de kraamvrouw nodig heeft op het gebied van voeding. Zo bevorder je de gezonde leefstijl van de jonge moeder, het gezin en werk je mee aan een gezonde toekomst van het pasgeboren kindje.

Tijdens de training krijg je informatie over de basis van een gezonde leefstijl, hoe een gezonde leefstijl kan worden bereikt, goede voeding en hoe je deze kennis in kunt zetten binnen een kraamgezin.

Doelstellingen

Algemeen

Aan het einde van de training zijn de deelnemers in staat kraamvrouwen en hun gezin advies en informatie te geven over goede voeding en het gezondheidseffect hiervan.

Specifiek

De deelnemers weten na afloop:

- Wat er wordt verstaan onder een gezonde leefstijl
- Waarom goede voeding van belang is voor de gezondheid
- Wat goede en gezonde voeding is in het algemeen en voor de kraamvrouw
- Welke voeding belangrijk is bij het geven van borstvoeding en wat de kraamvrouw (extra) nodig heeft aan voeding.
- Hoe ze goede voeding kunnen toepassen/inzetten in het kraamgezin
- Hoe ze op basis van deze kennis kraamvrouwen kunnen adviseren in het maken van gezonde en bewuste keuzes
- Hoe ze ongezond eetgedrag/overgewicht bespreekbaar kunnen maken
- Dat zij zich bewust mogen zijn van het positieve effect dat zij als kennisbron en kraamverzorgende hebben op de gezonde leefstijl van kraamgezinnen.

Uitleg inhoud

Deze interactieve training is op gedeeld in twee delen. Deel I: De Theorie over goede voeding en deel II: De praktijk, hoe zet je goede voeding in.

Deel I: Theorie

Om als kennisbron in de praktijk aan de slag te gaan, is het belangrijk dat je de juiste kennis hebt over goede voeding.

In het 'Kern' gedeelte wordt uiteen gezet wat een gezonde leefstijl inhoud, wat goede voeding is, hoe men een gezonde leefstijl bereikt en wat de effecten van een gezonde- en ongezonde leefstijl op de gezondheid zijn. Een belangrijk aspect hierin is wat goede voeding in het algemeen is maar ook wat van belang is voor de kraamvrouw.

Deel II: Praktijk

In het 'Gezond Kramen' gedeelte gaan we kijken hoe je als 'coach' de geleerde kennis kunt toepassen in de praktijk. We staan stil bij welke voeding een kraamvrouw (extra) nodig heeft wanneer ze borstvoeding geeft, welke voeding het herstel kan bevorderen en hoe je deze voeding in kunt zetten. Daarnaast ontvang je praktische tips hoe je overgewicht signaleert, wat je hier mee kan doen, hoe je een kraamvrouw kunt adviseren en wat jij de kraamvrouw kunt aanreiken op het gebied van voeding en advies.

Programma

Tijdsduur: 2 uur

Opening / Start workshop	:	15 minuten
Deel I : Kern	:	45 uur
Deel II : Gezond Kramen	:	45 uur
Evaluatie/ Afsluiting	:	15 minuten

Voorlichtingsmaterialen

Tijdens de training ontvang je:

- o Digitale hand-out en praktische handvaten voor in de praktijk
- o Er zijn diverse informatie folders beschikbaar van het o.a. het Voedingscentrum: o.a. over flesvoeding, borstvoeding, vetten, vezels, overgewicht, zwanger en 100% alcohol vrij, etc. deze folders mogen kraamverzorgende op eigen interesse meenemen.

Accreditatiepunten

2 accreditatie punten

Kosten

Kosten op aanvraag.

Het is ook mogelijk de training met het eigen team op locatie te volgen. Vraag meer informatie aan via info@margegewichtsbegeleiding.nl

Data en locatie

Data nog niet bekend. (begin 2017 bekend gemaakt)

Aanmelden en annuleren

Aanmelden kan via: info@margegewichtsbegeleiding.nl of via het aanmeld formulier op de scholingspagina.

Annuleren

Wanneer er te weinig aanmeldingen zijn houdt Marge Coaching & Consulting het recht om de training dan te verplaatsen naar een andere datum of te annuleren. Deelnemers worden hiervan schriftelijk of telefonisch van op de hoogte gesteld.