Cursus gezonde voeding van de kraamvrouw

Na de cursus is de kraamverzorgende in staat de kraamvrouw te begeleiden door het kiezen van de juiste voeding om aan te sterken na de bevalling. Tijdens deze cursus leert de kraamverzorgende welke voeding het beste ingezet kan worden bij voedingsgerelateerde ongemakken (ten gevolge van de bevalling), zoals; ijzertekort en obstipatieklachten. Besproken worden de fysiologische behoeften en de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen van de kraamvrouw. Praktische handvaten worden besproken, zoals; wat zijn passende gerechten, hoe verzorg je de juiste voeding zoals de maaltijden en de tussendoortjes. Er zal worden ingegaan op macro en micro nutriënten en welke specifiek van belang zijn (zoals de in vet oplosbare vitamines). De kraamverzorgende kan na het volgen van de cursus een volwaardig voorbeelddagmenu voor de kraamvrouw op stellen. Tijdens het laatste onderdeel zal worden ingegaan op de specifieke voedingsmiddelen welke de borstvoeding remmen en/of stimuleren.

|  |  |
| --- | --- |
| **Data:** | 9 maart, 13 april, 11 mei, 15 juni  |
| **Locatie:** | [Kind aan Zee](https://kindaanzee.com/) Scheveningen (of incompany op locatie, nader te bepalen datum) |
| **Doelgroep**: | Kraamverzorgenden |
| **Accreditatie**: | 3 punten KCKZ |
| **Nadere informatie:** | Na het volgen van de cursus ontvangt u een certificaat |
| **Aantal deelnemers:** | Minimum 6 deelnemers  |
| **Kosten:** | €139 (exclusief btw, inclusief trainingsmateriaal) (neem contact op voor incompany prijzen)  |
| **Aanmelden:**  | Via de website [www.studiospijs.com](http://www.studiospijs.com) of per email info@studiospijs.com |
| **De trainer(s):**  | Hanneke Meeusen MSc. (diëtist en gezondheidswetenschapper) Elisabeth van den Driest – Koning MSc. (voedingsdeskundige en bedrijfskundige) |

**Programma**

|  |  |
| --- | --- |
| 08:45 – 09:00 | Inloop met koffie en thee |
| 09:00 – 09:15 | Welkom en inleiding |
| 09:15 – 10:00  | Fysiologische behoeften en aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen van de kraamvrouw* Micro en macro nutriënten
* Voorbeelddagmenu van de kraamvrouw
* Beoordelen van de voedingsintake van de kraamvrouw
 |
| 10:00 – 10:30 | Meest voorkomende voedingsgerelateerde ongemakken na de bevalling en het inzetten van de juiste voeding* Bloedverlies / ijzertekort na een bevalling – ijzerrijk eten
* Obstipatieklachten – vezelrijk eten
* Belang van vocht – hydratatie
 |
| 10:30 – 10:45 | Pauze |
| 10:45 – 11:15 | Aansterken na de bevalling met de juiste voeding* Verzorgen van de maaltijden van de kraamvrouw
* Passende gerechten in de kraamsituatie
* Gezonde tussendoortjes en dranken
 |
|  |  |
| 11:15 – 11:45 | Begeleiden bij de borstvoeding of flesvoeding* Invloed eten van de moeder op de kwaliteit van de borstvoeding
* Borstvoedingsstimulerende en remmende voedingsproducten
* Flesvoeding: het goed laten verlopen van de voedingen
* Mogelijke problemen bij flesvoeding
* Soorten flesvoedingen, hygiëne, flesvoeding en vitamines
 |
| 11:45 – 12:00 | Afronding, vragen, evaluatie en uitreiken certificaten |