

## Training “Het 4<sup>e</sup> Trimester: Hechting en Dragen”

### Informatie

Een zwangerschap heeft doorgaans drie trimesters. Wist je echter dat de eerste drie maanden na de geboorte ook wel het vierde trimester worden genoemd? Waarom? Wat betekent dat? Hoe kan jij als professional jonge ouders ondersteunen met deze kennis?

Deze training stelt je in staat om hen te helpen begrip te krijgen voor het gedrag van hun kindje. Waarom huilt mijn kindje? Waarom wil hij alleen maar bij mij zijn? Kan ik mijn baby verwennen? Hoe kunnen ouders hier op in spelen en een hechte band opbouwen met hun kindje? Deze training biedt aanvullend informatie over een praktische toepassing die je kan adviseren. Het dragen in een draagdoek of draagzak. Dit is een waardevolle methode die de hechting ondersteunt en vele voordelen biedt in het 4e trimester en daarna.

*Wil jij je kennis uitbreiden? Wil je ouders wegwijs kunnen maken rondom dragen? Kom je wel eens situaties tegen waarin je merkt dat er behoefte is aan meer nabijheid tussen moeder en kind, behoefte aan een meer connectie? Of is er in een gezin een praktische oplossing nodig (handen vrij voor bijvoorbeeld andere kindjes)? Dan past deze training, met theoretische kennis én praktische oplossingen, goed bij jou.*



De training is zowel theoretisch als praktisch van aard. We wisselen in interactieve setting met elkaar van gedachten. In het praktische gedeelte passeren verschillende producten rondom buidelen en dragen de revue. We gaan samen zien of het moeilijk is om te dragen, met speciale draagpoppen, en we bespreken op welke manieren het kan.

Het dagelijks leven kan zwaar zijn na de geboorte van een kindje. Als er weinig hulp is, als er andere kinderen aandacht en zorg nodig hebben, als de baby veel huilt, als hechting moeilijk is en de wolk niet roze, er zijn vele redenen. De kraamverzorgende kan deze situaties herkennen. Na de training ben je in staat uitleg te geven over het 4<sup>e</sup> trimester. Dit biedt ouders begrip voor het gedrag en geeft houvast in de omgang met hun kindje. Je hebt tevens een concreet tool in handen dat bijdraagt aan de hechting. Je kunt advies en voorlichting geven over dragen. De training geeft kennis, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, over het vierde trimester, hechting en dragen.

Er is geen eigen materiaal nodig. *(De training biedt deelnemers kennis rondom hechting en dragen, waarmee zij gezinnen op weg kunnen helpen en in de goede richting kunnen wijzen. Het leidt uitdrukkelijk niet op tot draagconsulent of om zelfstandig anderen te leren knopen met een draagdoek).*

De training wordt gegeven door Sabine Lokin MSc. Ze is afgestudeerd Informatiekundige met veel ervaring in het trainen van zorgprofessionals. Ze is gecertificeerd draagconsulent en trainer ‘Werken met Baby’s’ (Nederlands Jeugd Instituut). Sabine ontwikkelde een internationale babywearing app voor iPhone en Android en is, als moeder van 4 jonge kinderen, ervaringsdeskundige.

## Programma

Locatie: Amersfoort / in-comany

Prijs: € 69,- p.p. ex BTW

Datum: in overleg

Tijd	Onderdeel	Onderwerpen
19:00	Aanvang	Aanwezigheidsregistratie Voorstellen
19:15	Het 4 <sup>e</sup> trimester	Ontwikkeling Golden Hour Huidcontact Hechting
20:30	Pauze	
20:40	Dragen	Waarom dragen? Historie en biologie Dragen en hechting Verwennen? Dragen en slapen
21:10	Praktisch en interactief	In welke situaties adviseer je om te dragen? Hoe wel en vooral: hoe niet te dragen? Buidel- en draagmogelijkheden Is dragen moeilijk? We gaan het samen ontdekken.
22:15	Afsluiting	Wat neem jij 'mee' na deze avond? Evaluatieformulier
22:30	Eind	