

Mamacafé

26 augustus, 10.00 uur, Buurtcentrum De Cartoon

Gerrit Th. Rotmanlaan 28 in de Stripheldenbuurt in Almere Buiten.

(Bereikbaar met Bus M2.)

Slaap kindje slaap!



Dit keer gaat het Mamacafé over lekker slapen. Sandra van Dijk, jeugdverpleegkundige bij JGZ Almere, is aanwezig om te vertellen over het slapen van kleine kinderen. Het eerste jaar slapen kleintjes meer dan de helft van de tijd. En het is heel natuurlijk dat ze 's nachts nog wakker worden. Maar wat als je kleintje elk uur wakker wordt of alleen bij jou in slaap kan vallen? En wat doe je als jij zelf niet meer goed functioneert door slaaptekort, zeker als dit al heel lang het geval is? Waarom lijkt je kindje moe, maar kan het zich niet overgeven aan de slaap? Sandra zal proberen jullie tips en uitleg te geven hoe je je kindje kan helpen om lekker (in) te slapen. Uiteraard is er veel ruimte voor het stellen van vragen.

Het Mamacafé begint om 10.00 uur, om 10.30 uur begint Sandra met haar voorlichting. Om ca 11.30 uur is het Mamacafé afgelopen.

Naast Sandra is ook de vaste begeleidster Astrid Oentrich, lactatiekundige en zwangerschapsdocente, aanwezig.

Mama's en papa's, kom naar het mamacafé met je kindje, heel klein of al iets groter. Uiteraard is de ochtend ook heel geschikt voor bijna-mama's. En natuurlijk zijn ook opa's en oma's of andere verzorgers welkom.



Tot woensdag 26 augustus in Buurtcentrum De Cartoon!