

Mamacafé

16 december 2026

10.00 uur, Buurtcentrum De Cartoon

Gerrit Th. Rotmanlaan 28 in Almere Buiten (Bereikbaar met Bus M2.)

Het eerste hapje



Dit keer staat het Mamacafé in het teken van het eerste hapje. Nihad El Mounaji, jeugdverpleegkundige bij JGZ Almere, is bij ons te gast.

Een veel gestelde vraag op het consultatiebureau is “Wanneer mag mijn kleintje nou iets anders dan melk, want hij/zij kijkt het eten uit mijn mond?”. Nihad zal uitleggen wat het beste moment is voor een kindje om aan zijn of haar eerste hapje te beginnen. Wanneer is er echt behoefte aan andere voeding dan melk? En is er verschil als een kindje borst- of flesvoeding krijgt? En natuurlijk zal ze vertellen hoe je je kindje laat wennen aan nieuwe smaken en aan een andere manier van eten. Uiteraard is er veel ruimte voor het stellen van vragen.

Vanaf 10.00 uur kun je binnenlopen in het Mamacafé, de voorlichting begint om 10.30 uur. Het Mamacafé is om ongeveer 11.30 uur weer afgelopen.

Naast Nihad zijn ook de twee vaste begeleiders Astrid Oentrich, zwangerschapsdocent en lactatiekundige, en Astrid Spenneman, zwangerschapsdocent, aanwezig.

Mama's, papa's, kom naar het mamacafé met je kindje. Uiteraard zijn ook opa's, oma's en andere verzorgers welkom.



*Tot woensdag 16 december in Buurtcentrum De
Cartoon!*