



VZW MAMMACAFÉ

Het Mammacafé organiseert in heel Vlaanderen en Brussel oudergroepen met affiniteit voor borstvoeding, maar staat open voor iedereen.

HET CONCEPT

De activiteiten van het Mammacafé vinden plaats volgens een aantal basisprincipes die zorgen voor een lage drempel:

- openbare plaats
- doorlopende openingsuren
- gratis toegang
- de bijeenkomsten worden begeleid door vrijwilligers die ervaring hebben met borstvoeding

In de eerste plaats wil het Mammacafé ontmoetingen tussen aanstaande en jonge ouders bevorderen.

We werken volgens de principes van de zelfhulpgroep, wat dus ook inhoudt dat iedere aanwezige op gelijke voet staat, namelijk als ouder. Er werken ook professionele hulpverleners mee aan het Mammacafé, maar zij stellen zich ook op als gelijkwaardige gesprekspartner.

HET MAMMACAFÉ VERSUS BEZOEKERS

Als begeleidster heb je ervaring met en kennis over borstvoeding. Deze ervaringen zijn aanvankelijk zeer persoonlijk en afhankelijk van persoonlijke situaties of omstandigheden. Hierdoor kan een begeleidster als geen ander inschatten hoe men zich voelt in een bepaalde situatie. Bezoekers hopen vooral op een luisterend oor, op herkenning, op steun en begrip.

Van een begeleidster wordt niet meteen verwacht dat ze antwoordt op vragen of dat ze voor elk probleem een oplossing aanreikt. Voor bezoekers moet het duidelijk zijn dat er zowel gedachten als ervaringen worden uitgewisseld en dit in een aangenaam en aangepaste kindvriendelijke omgeving, waarbij de kindjes ondertussen rustig kunnen spelen.

BEGELEIDING VAN BORSTVOEDING

Als een bezoeker specifieke vragen heeft of op zoek is naar expliciete informatie, kunnen de bronnen van de informatietafel samen bekeken worden en zal er doorverwezen worden naar bevoegde instanties zoals borstvoedingsorganisaties, Kind en Gezin, vroedvrouwen, lactatiekundigen, huisartsen.

INFORMATIEVE ACTIVITEITEN

Het Mammacafé organiseert regelmatig informatieve activiteiten. Dit wordt expliciet vermeld op de website en op de kalender, omdat we een duidelijk onderscheid willen maken met de reguliere moedergroepen. De informatieve activiteiten groeien meestal uit weerkerende vragen van bezoekers. Een aantal voorbeelden zijn: draagdoekenworkshops, informatie over introductie van vast voedsel of borstvoeding.

ONLINEFORUM

Naast de bijeenkomsten heeft het Mammacafé ook online een bloeiend netwerk van jonge ouders. Er is een uitgebreide website, een groep op facebook en een forum (www.mammacafe.be/smf). Via het forum leren de ouders elkaar al kennen of kunnen ze relatief anoniem vragen stellen. Specifieke vragen worden doorverwezen of rechtstreeks door professionals beantwoord.

CONTACT

Mammacafé
Sint-Jansstraat 32-38
1000 Brussel
Telefoon: 02 515 02 36
Website: www.mammacafe.be
E-mail: mammacafe@socmut.be