



Samen starten

Samen weet je meer dan alleen!



CenteringPregnancy™

Je bent zwanger! En daarmee ben je begonnen aan een periode van veranderingen. Je lichaam past zich aan de zwangerschap aan. Je kindje groeit en ontwikkelt zich.

De zwangerschap is ook een periode waarin je misschien nieuwe keuzes gaat maken.

Waar en hoe ga je bevallen? Welke voeding ga je de baby straks geven? En hoe zit het eigenlijk met je eigen voeding?

Wie gaat wat doen in jullie gezin? Ga je meer of minder werken?

Als je al een kindje hebt, hoe bereid je hem of haar dan voor op de komst van de baby?

"Ondanks dat het niet mijn eerste zwangerschap was, vond ik het heel fijn om mee te doen met Centering Pregnancy. Het delen van ervaringen en kennis maakte dat ik me zekerder voelde over de bevalling en het ouderschap."

Tijdens CenteringPregnancy™ kun je al deze vragen stellen. Het is een programma dat verloskundige praktijken door het hele land aanbieden. Het combineert de medische controles van je zwangerschap (1 op 1) met alle informatie rondom zwangerschap, bevalling en de eerste babytijd.

"Centering Pregnancy laat je nadenken over diverse onderwerpen, waarover ik zelf niet zo snel een vraag had gehad."

Voordelen en kenmerken Centering Pregnancy

Tijdens dit programma kun je al je vragen stellen en je ervaringen delen met andere vrouwen die in dezelfde periode zijn uitgerekend.

De belangrijkste voordelen en kenmerken op een rijtje:

- Je krijgt 17 uur méér zorg dan in een individueel traject bij de verloskundige.
- Het programma bevat 9 bijeenkomsten van 2 uur (in plaats van de 'gewone' controles van 15 minuten).
- In dit programma werkt je verloskundige intensief samen met andere zorgverleners, zoals bijvoorbeeld een opvoedkundige of een kraamverzorgende. Tijdens de bijeenkomsten is deze zorgverlener, samen met je verloskundige, aanwezig.
- Het programma combineert de medische controle (1 op 1) bij de verloskundige met het bespreken van andere onderwerpen. Hiervoor is veel meer tijd dan tijdens individuele afspraken.
- Er komen diverse onderwerpen aan bod. Voorbeelden daarvan zijn: factoren die van invloed zijn op jouw zwangerschap en de gezondheid van jou en je kindje; voorbereiding op de bevalling en de eerste babytijd, enzovoorts.
- Je ontmoet ongeveer 8 tot 12 andere zwangere vrouwen, die in dezelfde periode zijn uitgerekend. Hierdoor kun je ervaringen delen en andere aanstaande moeders leren kennen.

"Door het delen van ervaringen kreeg ik meer begrip voor mijn situatie. Ik voelde me beter voorbereid op de geboorte van mijn kind."

Praktische informatie

De verloskundigen praktijken in Nijkerk en Hoevelaken (Verloskundigen Aandelaak en Verloskundigen Praktijk de Oorsprong) bieden CenteringPregnancy™ aan.

Als je in verwachting bent en voor je controles naar één van die praktijken gaat, kun je gratis deelnemen. Ben je onder begeleiding van de gynaecoloog in het ziekenhuis maar woon je wel in de gemeente Nijkerk? Ook dan kun je mee doen aan Centering Pregnancy! Neem ook dan gerust contact op met de verloskundige!

Meer informatie over de achtergronden van CenteringPregnancy™ kun je vinden op www.centeringhealthcare.nl Ook kun je kijken op de website van de verloskundigenpraktijken: www.aandelaak.nl en www.verloskundigendeoorsprong.nl

De adresgegevens van de deelnemende verloskundigen praktijken:

Praktijk voor verloskunde De Oorsprong
Henri Nouwenstraat 18
3863 HV Nijkerk

Verloskundigen Aandelaak
Hogebrinkerweg 15A
3871 KM Hoevelaken

