

Centering Pregnancy is een manier van zwangerschapsbegeleiding waarin er naast controle meer tijd en aandacht is voor vragen en onderwerpen die bij zwangerschap, bevalling, kraambed en ouderschap komen kijken. Denk bijvoorbeeld aan gezonde leefstijl, psychische en lichamelijke veranderingen, voeding van de baby en voorbereiding op de bevalling en de periode daarna.

### Hoe werkt het?

7-9 bijeenkomsten van 2 uur samen met 6 a 12 zwangeren (en eventueel partners) die ongeveer dezelfde zwangerschapsduur hebben. 1 bijeenkomst na de bevalling met inmiddels alle mama's en baby's.

De bijeenkomst wordt geleid door 2 vaste begeleiders; 1 verloskundige en 1 kraamverzorgster. Tijdens de bijeenkomst wordt gestart met het meten van de bloeddruk en de groei wordt individueel gecontroleerd. Daarna is er tijd en aandacht voor informatie, vragen, zorgen en oplossingen omtrent jezelf, de zwangerschap en baby.

De medische echo's, denk hierbij aan de 20 weken echo en bijvoorbeeld een groeiecho, worden buiten de groep om gepland op het reguliere spreekuur.

Rol van de partner: Bijeenkomst 5 en 6 gaan in op de bevalling en zijn expliciet bedoeld om samen naartoe te komen. Een partner en eventuele kinderen kunnen er ook voor kiezen om naast de medische echo's en de overige controles naar het eerste half uur van de bijeenkomst te komen als de controle plaatsvindt. Als een partner alle bijeenkomsten wil bijwonen dan is dat mogelijk als de groepsgrootte dat toelaat en als de groep zwangeren hier positief tegenover staan. Dit wordt in de eerste bijeenkomst besproken.

De bijeenkomsten zullen afhankelijk van de grootte van de groep, plaats vinden in Maasbree, de bijeenkomsten met partner zijn mogelijk op een andere locatie. Er zijn geen extra kosten verbonden aan Centering Pregnancy.

## CENTERING PREGNANCY

Bewezen meer vertrouwen in jezelf, de zwangerschap, bevalling en in je rol als ouder.

Een betere vorm van gezondheidszorg voor zwangeren en jonge ouders.

### Data:

9 jan 19-21 uur

6 febr 19-21 uur

20 febr 19-21 uur

6 maart 19-21 uur

27 maart 19-21 uur

17 april 19-21 uur

1 mei ochtend (mogelijk nog verschoven i.v.m. mei vakantie)

Na bevalling datum nog te plannen.