



Samen zwanger

Centering pregnancy™ verloskundige zorg gezamenlijk met meerdere zwangere vrouwen die ongeveer rondom dezelfde tijd zijn uitgerekend.



Verloskundig Centrum **PUUR** Vroedvrouwen

Wat is CenteringPregnancy™?

Tijdens je zwangerschap is er veel om over na te denken.

Je lichaam verandert naarmate je kindje zich verder ontwikkelt. Misschien wil je anders gaan eten, maar wat is dan wel en wat juist niet goed? Natuurlijk wil je graag weten of je baby goed groeit, en of de andere medische controles goed zijn.

De bevalling zelf: waar en op welke manier wil je dat? En hoe wil je het gaan doen als het kindje er eenmaal is? Meer of minder werken?

Wie gaat wat doen in ons gezin?

Als je al een kindje hebt, hoe ga je die dan voorbereiden op deze baby?

CenteringPregnancy™ is een programma waarin aandacht is voor al deze vragen. Alle informatie rondom zwangerschap, de bevalling en de eerste babytijd worden gecombineerd. Daarnaast is er gelegenheid om je ervaringen te delen met vrouwen die rondom dezelfde periode zijn uitgerekend.

In het kort:

- 10 bijeenkomsten van 2 uur (waarvan 1 na de bevalling) met een vaste verloskundige en co-begeleidster i.p.v. controles van 15 minuten
- 17 uur méér gezamenlijke zorg dan in een individueel traject verloskundige zorg
- Verloskundige zorg met een groep van gemiddeld 12 zwangeren die ongeveer rondom dezelfde tijd zijn uitgerekend
- Meer onderwerpen bespreken en dieper in gaan op de onderwerpen
- Ervaringen delen en van elkaar leren



Zelf actief betrokken

Je leert onder begeleiding hoe je zelf je bloeddruk kunt meten. Je weegt jezelf en je houdt je eigen zwangerschapsgegevens bij. Ook leer je hoe je gezonde keuzes kunt maken voor jezelf en je baby.

Partner en kinderen

Je partner en eventueel kinderen zijn altijd welkom aan het begin van de bijeenkomst om naar het hartje van de baby te luisteren.

Het 2e gedeelte van de bijeenkomsten is meestal alleen voor de zwangere vrouwen. Er zijn speciale themabijeenkomsten waarvoor ook de partner uitgenodigd wordt.

Elkaar steunen en kennis uitwisselen

In de groep worden onderwerpen besproken die belangrijk zijn voor jou, je zwangerschap en je baby. Je ontmoet andere zwangere vrouwen waardoor je ervaringen kunt delen, handige tips kunt uitwisselen en elkaar waar nodig kunt steunen.

Vaste dag en tijdstip

De groepszorg is op vastgestelde dagen en tijden. Deze zijn vooraf bekend en worden ingepland tot het einde van je zwangerschap.

Intensiever contact met je verloskundige

Je hebt langer contact met de verloskundige dan tijdens de een-op-een controles. Je kunt dus meer vragen stellen en langer over iets doorpraten. Dat is niet alleen prettig voor jou, maar ook belangrijk voor de verloskundige, zij hoort meer en kan optimaal inspelen op wat er voor jou en de andere vrouwen belangrijk is.

Betere uitkomsten van de zwangerschap

Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat deze vorm van zwangerschapsbegeleiding goed werkt. Ook in Nederland zien we mooie resultaten. Er worden bijvoorbeeld minder kinderen te vroeg geboren. Het vertrouwen in de zwangerschap en bevalling is groter. Bovendien blijkt dat de meeste vrouwen deze manier van zorg als erg prettig ervaren. De bedenker van het concept CenteringPregnancy™ heeft inmiddels dan ook meerdere prijzen mogen ontvangen.

Wanneer aanmelden

Tijdens de eerste controle (intake) zullen we je vragen of je geïnteresseerd bent om met CenteringPregnancy™ te beginnen en een afspraak maken.



Verloskundig Centrum PUUR Vroedvrouwen

Venlosingel 54 • 6845 JB Arnhem • 026 381 17 95
info@puurvroedvrouwen.nl

www.puurvroedvrouwen.nl