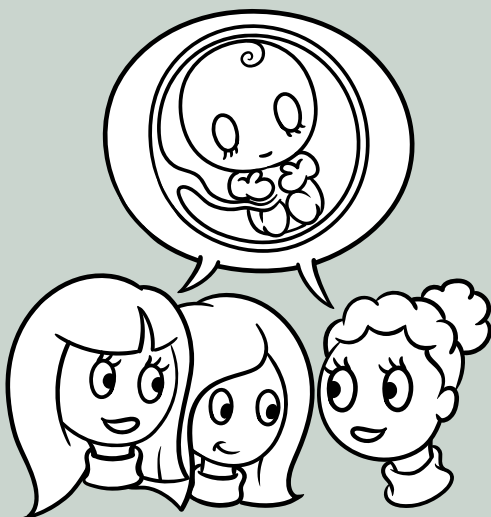


ik Oei, groei!



Alles over...
**centering
pregnancy**



Zwanger?

Een hele mooie, gouden en bijzondere tijd. In negen maanden groeien in jouw lichaam twee cellen uit tot de mooiste baby van de wereld.

In Nederland zul je vroeg in je zwangerschap een intakegesprek bij een verloskundige of (indien nodig) gynaecoloog hebben. Daarna zijn er 10-12 bezoeken van ongeveer een kwartier waarin je bloeddruk gemeten wordt, je zwangere buik gecontroleerd wordt, er naar het hartje wordt geluisterd en je je vragen en zorgen kunt uiten. Daarnaast zul je wat informatie krijgen. Er is vaak niet zoveel tijd om dieper op de onderwerpen in te gaan, zoals de veranderingen die het ouderschap met zich meebrengt, een gezonde leefstijl of klachten tijdens de zwangerschap. Informatie wordt voornamelijk gegeven door de zorgverlener, maar er is vaak geen gelegenheid om een wat langer gesprek tussen de zwangere vrouw, de partner en de zorgverlener te hebben. Bij Centering Pregnancy is hier wel ruimte voor.

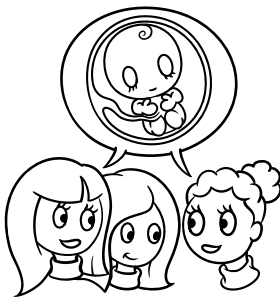
Voordelen Centering Pregnancy:

- Er is meer tijd om je vragen te bespreken.
- Er is meer bewustzijn van je eigen zwangerschap door het bijhouden van gewicht, bloeddruk en je 'stemming'.
- Het biedt geruststelling om met 'collega-zwangeren' bijzonderheden en kwaaltjes te bespreken.
- Je leert meer over veel leuke en interessante onderwerpen.
- Je deelt ervaringen, zorgen en kennis.
- Je vormt samen een groep en je ondersteunt elkaar met praktische tips, een luisterend oor en mooie ideeën. Veel groepen blijven elkaar nog lange tijd zien en bouwen echt een vriendschap op.

Wat kun je verwachten?

Bij Centering Pregnancy vindt het eerste consult, waarin de verloskundige de anamnese afneemt, ook individueel plaats. De vervolgcontroles tijdens de zwangerschap zijn echter niet individueel maar samen met een vaste groep zwangeren met een vergelijkbare zwangerschapsduur. Het zijn meestal 9 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur.

Tijdens de bijeenkomst vindt de medische controle plaats, meestal in een aparte of gescheiden ruimte. Je partner of iemand anders die je lief is, kan bij dat gedeelte van de bijeenkomst aanwezig zijn. De 5e en 6e bijeenkomst zijn bedoeld om de bevalling en de kraamtijd te bespreken: het is dan fijn als je partner, moeder of vriendin ook gedurende de hele bijeenkomst aanwezig is. Je kunt dit zien als een mooie voorbereiding op de bevalling.



Verbinding en begeleiding

Bij Centering Pregnancy, CP in het kort, wissel je veel kennis en ervaring uit met de groep zwangeren. Het bespreekbaar maken van zorgen en ervaringen stimuleert je tot het stellen van vragen. Je ondersteunt elkaar en leert nieuwe mensen kennen. Vaak ontstaan er mooie verbindingen tussen de zwangere vrouwen onderling.

Het aantal deelnemers zal ongeveer 8 tot 12 zijn. Er is sprake van een grotere rol in het eigen zorgproces doordat je zelf je bloeddruk meet, jezelf weegt en je eigen gegevens bijhoudt in een speciaal CP-boekje. De data van de bijeenkomsten tijdens de zwangerschap liggen vaak van tevoren vast. Dat is handig; zo kun je er ruim op tijd rekening mee houden in je agenda.

Een groep wordt begeleid door twee vaste personen, een verloskundige en een andere beroepsbeoefenaar uit de gezondheidszorg. Dit kan bijvoorbeeld een praktijkassistente, doula, lactatiekundige of een kraamverzorgster zijn.

De laatste bijeenkomst

De laatste bijeenkomst van de CP-groep is na de geboorte. Zowel de moeders als de baby's zijn dan aanwezig. Superleuk natuurlijk! Sommige mensen zeggen dat alle baby's op elkaar lijken, maar bij deze bijeenkomst zie je dat dat niet waar is. Tijdens de laatste bijeenkomst worden alle ervaringen over de bevallingen uitgewisseld. Vragen worden beantwoord. Ook wordt het moederschap besproken: de één vindt het moederschap geweldig, de ander vindt het heel pittig. Fijn om tips van elkaar en van de verloskundige te krijgen.

Ben je nieuwsgierig geworden? Vraag of er in jouw praktijk ook Centering Pregnancy mogelijk is!

Meryam: 'De Centering Pregnancy-bijeenkomsten waren erg waardevol. Het is fijn dat je met elkaar de ervaring en zorgen kan delen omdat je in dezelfde fase van de zwangerschap zit. Ook als de baby's er over een tijdje zijn, lijkt het mij erg leuk om van andere moeders te leren en ook dan weer ervaringen te delen. Ik zou het iedereen aanraden!'

ik **Oei,
groeï!**



Verwacht je een kindje? Dan is Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek een 'musthave': lekker om te lezen en bomvol interessante informatie. De eerste 1001 belangrijke dagen, van de eisprong tot de eerste sprongetjes van je baby, helpt Oei, ik groei! je en vertelt je alles over de ontwikkeling van je baby.

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op oeiikgroeï.nl.

Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek

Xaviera Plooi | Prijs € 29,99 ISBN 978 94 6404 122 4

play-lab
fisher-price

Hier denken grote denkers als kinderen

Het Play Lab van Fisher-Price® is de plek waar onze deskundigen de echte experts ontmoeten: Kinderen.

Hier komen kinderen ons speelgoed testen, en op die manier leren we allerlei dingen over spelen, en wat ze wel en niet leuk vinden (hetzelfde geldt voor hun ouders!).

Zo komen we te weten hoe groot de bek van een dinosaurus echt is, dat oranje mooier is dan paars, en dat het net zo leuk is om piano te spelen met je tenen.

Op fisher-price.nl, vindt je al onze producten.

www.oeiikgroeï.nl