

Informatie

Centering Zorg

Samen goed voorbereid op je zwangerschap, bevalling en ouderschap

Tijdens je zwangerschap komt er veel op je af. Je lichaam verandert, je moet allerlei keuzes maken en waarschijnlijk heb je regelmatig nieuwe vragen. Bij Centering Zorg krijg je niet alleen de gebruikelijke zwangerschapscontroles (basiszorg), maar is er ook uitgebreid de tijd om informatie en ervaringen uit te wisselen met andere zwangeren.

Je volgt de bijeenkomsten met een vaste groep zwangeren die rond dezelfde periode zijn uitgerekend. Zo krijg je meer tijd en aandacht voor de onderwerpen die voor jou belangrijk zijn én leer je van de vragen en ervaringen van anderen.

Wat is Centering Zorg?

Centering Zorg is een vorm van zwangerschapszorg waarin **medische controles, informatie en gesprekken in een groep** worden gecombineerd.

In plaats van korte, individuele afspraken bij de verloskundige kom je tijdens je zwangerschap meerdere keren samen met een vaste groep van ongeveer 8 tot 12 zwangeren. De bijeenkomsten worden begeleid door een verloskundige en waar nodig andere professionals uit de geboortezorg op donderdag ochtend-, middag of vrijdagochtend.

Er is volop ruimte voor jullie eigen vragen, ervaringen en onderwerpen die op dat moment belangrijk zijn.

Hoe werkt het?

Tijdens je zwangerschap zijn er **9 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur en 1 bijeenkomst na de bevalling**.

Tijdens de bijeenkomsten:

- vinden de gebruikelijke medische controles plaats (partners kunnen hierbij kort aanwezig zijn);
- krijg je uitgebreide informatie over je zwangerschap, de bevalling, de kraamperiode en het ouderschap;
- is er veel ruimte om vragen te stellen en onderwerpen te bespreken die voor jullie belangrijk zijn;
- kun je ervaringen uitwisselen met andere zwangeren en van elkaar leren;
- leer je de andere deelnemers steeds beter kennen en bouw je een netwerk op van mensen die in ongeveer dezelfde fase van hun leven zitten.

Doordat er meer tijd is dan tijdens een gewone controle, kunnen onderwerpen uitgebreider worden besproken.

Waarom kiezen voor Centering Zorg?

Centering Zorg biedt meer dan alleen zwangerschapscontroles. Onderzoek laat zien dat deelnemers **actiever betrokken zijn bij hun eigen zorg en beter geïnformeerd zijn over zwangerschap en geboorte**. Ook worden positieve effecten gezien op gezond gedrag tijdens en na de zwangerschap.

Nederlands onderzoek laat daarnaast zien dat deelnemers aan Centering Zorg **minder vaak problemen met een hoge bloeddruk** tijdens de zwangerschap hebben. Ook starten zij vaker met borstvoeding.

Daarnaast ervaren veel deelnemers het als prettig om regelmatig dezelfde groep te ontmoeten. Je kunt vragen en ervaringen delen met mensen die ongeveer hetzelfde meemaken. Dat kan zorgen voor herkenning, steun en waardevolle contacten tijdens én na de zwangerschap.

En je partner?

Je partner of een andere persoon die voor jou belangrijk is, is bij 3 bijeenkomsten uitgenodigd. Namelijk bij de bijeenkomsten die gaan over de bevalling en de kraamweek zijn zij van harte welkom. Tevens is het mogelijk dat je partner kort aanwezig is tijdens de individuele controle met de verloskundige.

Echo's staan los van de Centering Zorg.

Ook bij extra zorg

Heb je tijdens je zwangerschap extra of gespecialiseerde zorg nodig, bijvoorbeeld van een gynaecoloog? Ook dan kun je gewoon deelnemen aan de groepsbijeenkomsten. Juist dan kan het fijn zijn niet alleen vanuit medisch oogpunt je zwangerschap, bevalling en ouderschap te belichten.

Eenmalige bijdrage

Voor deelname aan Centering Zorg vragen we een eenmalige bijdrage van **€ 30**. Deze bijdrage gebruiken we voor materialen en andere voorzieningen tijdens het programma.

Wil je meedoen?

Lijkt het je fijn om meer tijd te hebben voor je vragen, goed voorbereid te zijn en ervaringen uit te wisselen met andere zwangeren? **Je bent van harte welkom bij Centering Zorg.**

Neem contact met ons op als je wilt deelnemen of eerst nog vragen hebt. Als je meedoet, ontvang je van ons alle praktische informatie over de bijeenkomsten.

Meer informatie over Centering Zorg vind je op de website van Centeringzorg.nl.