

## Ervaringen van zwangeren

Geplaatst op de Centering Pregnancy facebook pagina - 19 mei t/m 14 juni.

Bijlage: statistieken Centering Pregnancy Facebook page 19 mei t/m 14 juni.

1. **Iris Egberts-Haitsma** - *Ik heb heel veel aan de centering groep gehad, en nog steeds! We hebben net met de groep de eerste verjaardag van onze mannetjes gevierd :) In groepsverband deze dingen bespreken werkt erg relativerend!* Like · Reply · 2 · May 30 at 1:50pm
2. **Sylvia Nijland** - *Ik heb de Centering Pregnancy als zeer waardevol ervaren. Ik ben net bevallen van ons eerste kindje en heb veel aan de bijeenkomsten gehad. Je hebt echt de tijd om over verschillende onderwerpen te praten en je leert van elkaar en elkaars ervaringen. Daarnaast had en heb ik een ontzettend leuke groep waarvan ik overtuigd ben dat we nog lang contact houden! #waardevol #CPmoetblijven* Like · Reply · 3 · May 30 at 6:49pm
3. **Marissa Goorden-van Zundert** - *Ik volg op dit moment nog de Centering Pregnancy. In verwachting van mijn tweede kindje. Het is een fijne groep en je kunt alles delen met elkaar. Ook worden een enkele keer de mannen erbij betrokken wat ontzettend leuk is. Controles vinden 's avonds plaats, heel prettig zodat ik overdag geen oppas hoeft te regelen omdat ik overdag bij mijn kindje kan zijn en 's avonds mijn man kan oppassen en ik even tijd voor mijzelf heb. Heel belangrijk dat er gezamenlijk aandacht wordt besteed aan elkaar en over diverse onderwerpen waardoor je met een zeker gevoel de bevalling in kunt gaan.* Like · Reply · 1 · May 30 at 7:43pm
4. **Marja de Hoop** - *Hier ook zeer positief over CenteringPregnancy. Idd je leert erg veel van elkaar en de ervaringen van een ieder. Het is fijn dat je bepaalde onderwerpen kan bespreken met elkaar en dat je in dezelfde fase zit.. tegelijk net zwanger, tegelijk hoogzwanger en daarna allemaal mama!! En nu nog steeds erg veel contact met elkaar.. op de groepsapp, maar ook met zn allen afspreken, met of zonder kids ☺☺☺ erg gezellig.* Like · Reply · 6 · May 30 at 10:08pm
5. **Anna de Vries** - *Inderdaad, het is heel geruststellend dat als je ergens tegenaan loopt er 9 dames met je mee denken.* Like · Reply · 5 · May 30 at 10:17pm
6. **Melissa Tanis** - *Ik sluit me hier ook bij aan! Erg fijn om ervaringen te hebben gedeeld en nog steeds delen!* Like · Reply · 3 · May 30 at 10:30pm
7. **Nadine Koning-van de Nadort** - *Ik sluit me ook aan bij deze verhalen. Ik ben bevallen van de 2e en vond de CP-bijeenkomsten heel gezellig en waardevol! Je leert veel van elkaar*

*en in de groepsapp geven en krijgen we veel tips aan en van elkaar. Ook volgen we workshops met elkaar! Corina Kraak Mirjam Sterkenburg Melief Michelle Kunst Mandy van Brakel Patricia MaliepaardMaureen de Boer Gomes Timas Du Saïda Like · Reply · 2 · May 31 at 2:05am · Edited*

8. **Hanne-Loes van Houten** - *Ik volg op dit moment nog de Centering Pregnancy. Het bevalt echt super goed. Het is leuk om informatie en verhalen met elkaar te delen. Dit is onze eerste zwangerschap. Het leuke aan onze groep is dat er dames zijn die zwanger zijn van de eerste maar ook die al eerder zwanger zijn geweest. Daardoor krijg je ook ervaringen van anderen te horen. Er komen diverse onderwerpen aan bod en het is bovenal gewoon gezellig! Zeker de moeite waard en bij een eventuele tweede zwangerschap zou ik er zeker weer voor kiezen om hieraan deel te nemen. Like · Reply · 1 · May 31 at 3:26pm*
9. **Laura Visser** - *Gezellig omdat je dit in groepsverband doet en zo leuke contacten op doet. Ook kun je je ervaringen delen binnen de groep. Leerzaam omdat je zoveel meer informatie krijgt dan bij enkel "gewone" controles. Mijn ervaring is dat de controles nog steeds privé waren omdat deze één op één apart werden gedaan. Leuk vond ik het dat een ieder steeds een gezonde snack meebracht. En er bijvoorbeeld 2 bijeenkomsten met partner waren. Ook was er een keer een draagconsulente. Kortom, het is breder dan enkel het vooruitzicht van een bevalling. Like · Reply · 2 · May 31 at 4:10pm*
10. **Sabrina de Boer** - *Een fijne ervaring. Fijne begeleiding. Geen PUFclub. Van en met elkaar leren, naar elkaar luisteren, gevoelens en gedachtes met elkaar wisselen. Tijdens de CP en ook na de bevallingen. Wij hebben een whatsappgroep, hebben een tussendoor date gehad (en er zal nog volgen) en nog steeds contact met elkaar, terwijl de jongste van onze groep nu 'al' 14 maanden is. Er zijn leuke contacten uit voortgekomen! Like · Reply · 2 · May 31 at 4:50pm*
11. **Tessa Bouhout-Dekker** - *In april 2014 ben ik bevallen van ons eerste kindje. Wat komt er veel op je af tijdens zo'n eerste zwangerschap. En wat is het dan fijn om die nieuwe ervaringen te kunnen delen met andere moeders. En juist de combinatie van kersverse en al ervaren moeders is erg leuk. Geluuksmomenten, onzekerheden, opspelende hormonen, lichamelijke kwaaltjes.. niets was onbespreekbaar. Na afloop van de laatste centering bijeenkomst hebben we een whats app groep aangemaakt. Die periode checkte ik 's morgens als eerste mijn telefoon om te kijken of er al weer iemand bevallen was. We leefden enorm met elkaar mee! Op de app werden veel foto's uitgewisseld, werd gezelschap gezocht tijdens nachtelijke voedingsmomenten... en werden ook veel vragen aan elkaar gesteld. Na de officiële centeringsreunie hebben we toen de kindjes 1 werden, zelf nog een reunie georganiseerd. Hiervoor hebben we ook Gemma en Ria uitgenodigd. En ze kwamen nog ook. Fantastisch hoe betrokken ook deze meiden waren! Inmiddels zijn we twee jaar verder en hebben we nog steeds contact met elkaar. Erg waardevol! Ik*

*had de centering niet willen missen en zou hier, wanneer de mogelijkheid blijft bestaan, bij een volgende zwangerschap ook zeker weer aan deelnemen. Like · Reply · 2 · May 31 at 8:08pm · Edited*

12. **Tessa Siderius** - *Helemaal mee eens! Zeer waardevolle bijeenkomsten en blijvende contacten. We hebben recent nog (5 maanden na de laatste bevallen is) een reünie gehad met bijna alle dames, kindjes en papa's. Heel waardevol om laagdrempelig elkaar op te zoeken, te appen en te vragen hoe de ander bepaalde dingen doet, onzekerheden te bespreken of gewoon trots alle vorderingen van onze kleintjes te delen. Like · Reply · 1 · May 31 at 8:19pm*
13. **Femke da Silva van der Krieken** - *Centering pregnancy was echt een uitkomst voor mij! Nog steeds contact met de meiden en hun kindjes. Veel van elkaar geleerd en een fijne omgeving om te praten over van alles en nog wat, zonder oordelen of veroordelen. Ik raad het iedereen aan en zou het bij een eventuele tweede zeker weer doen! Like · Reply · 2 · June 1 at 6:17pm*
14. **Kristel Peters** - *ja inderdaad een heel leuk stuk! Wij hebben als praktijk ondertussen bijna 20 groepen onder onze hoede gehad en zijn ook erg enthousiast over het concept, De zwangeren zijn enthousiast, zelfs diegenen die in het begin sceptisch waren ( ` ik ben niet zonnegroepsmens...` ) . mooi om te zien dat al heel snel duidelijk wordt dat het absoluut geen theekransje is , maar een ( meer dan ) volwaardige zwangerschaps controle. Like · Reply · 1 · June 1 at 7:55pm · Edited*
15. **Irene Siamweene de Waal** - *Vorig jaar tijdens de begeleiding van mn eerste zwangerschap kreeg ik de vraag voorgelegd van mn verloskundige of ik interesse had in centering pregnancy. Gelijk folder meegekregen en met de nodige twijfels onderzocht online of het wel iets voor mij zou zijn. Met de nodige zenuwen en spanning toch naar de eerste bijeenkomst gegaan en de klik met de andere dames en de twee begeleiders was er gelijk. Ik ben met veel plezier iedere maand naar de groepsbijeenkomst gegaan en heb veel geleerd van de andere dames! Het is erg fijn om samen in groepsverband te praten over zwangerschap en alles wat er bij komt kijken. Misschien is het niet voor iedereen geschikt, maar het zou zonde zijn om andere zwangeren en toekomstige zwangeren de kans te ontnemen om aan centering pregnancy mee te doen. Zwanger zijn komt met de nodige vragen en angsten dus is het fijn om dit met elkaar te delen. Zoals het spreekwoord luidt 'er is een dorp nodig om een kind op te voeden'. Misschien is het tijd om wat minder individualistisch te zijn en meer met elkaar te doen. Tenslotte heeft iedereen baat bij gezonde moeders /zwangerschappen en babies. We hebben als groep nog steeds contact met elkaar via de app, wat erg fijn is! June 3 at 2:09pm*

16. **Ingrid van Tongeren** - *Bij een van eerste bezoeken aan de verloskundige werd mij gevraagd of ik wou mee doen aan Centering Pregnancy. Ik kreeg wat informatie en ik besloot om mee te doen. In het ergste geval kon ik er altijd mee stoppen was mijn gedachte. Maar vanaf de eerste bijeenkomst is die gedachte niet bij mij opgekomen. Het was gelijk gezellig en erg informatief. Maar waar ik het meeste aan gehad heb is de steun en adviezen van de andere dames in de groep. We konden over alles praten en geen vraag was te gek! Erg fijn om te praten met andere zwangere dames tijdens je eigen (in mijn geval 1e) zwangerschap. Nog steeds hebben we contact door Watts App en stellen we hier onze vragen en delen we onze zorgen. Dus : laten we doorgaan met Centering Pregnancy! Het dagelijks leven is al zo gehaast en soms ook veeleisend. Het is goed om stil te staan bij je zwangerschap en de veranderingen die het mee brengt.* June 3 at 1:55pm ·
17. **Suzanne Sassen** - *Ik werd gevraagd om mee te doen aan de groep ipv individuele controles. Geen idee of het me aan zou spreken, maar aangegeven werd dat er een mogelijkheid was om te stoppen en terug te gaan naar individuele controles. Dit was niet nodig. Het was echt heel fijn om met gelijke te praten. Iedereen maakt hetzelfde door. Je kunt je verhaal kwijt, tips ontvangen en geven. Ook de band onderling die aan het einde van de sessies is ontstaan is erg leuk, we zijn nog steeds met elkaar in contact. Ik weet zeker dat ik nu meer heb gehoord als dat ik individuele begeleiding had gedaan. Ik zou het zo weer doen.* June 1 at 9:32am ·
18. **Petra van der Galiën - Aalbers** - *Ik ben 3 maanden geleden bevallen van mijn eerste kindje. Bij de verloskundige werd Centering Pregnancy voorgesteld en dat zag ik direct zitten. Ik zat in een groep waarin voor-de-eerste-keer zwangeren zaten maar ook zwangeren die al kinderen hadden. Die mix vond ik heel erg fijn. Het delen van de ervaringen was heel erg fijn. En in groepsvorm heb je meer tijd om alles te bespreken en vragen te beantwoorden. Erg fijn en ik hoop dan ook dat deze vorm blijft bestaan!* June 1 at 3:22pm ·
19. **Renske St** - *Onze groep heeft zoveel met elkaar gedeeld en van elkaar geleerd dat het echt een meerwaarde is geweest tijdens mijn zwangerschap. Alle onze baby's zijn in nov/dec geboren en nu 6/7 maanden later hebben we nog dagelijks contact met elkaar in de groepsapp en spreken we iedere maand met de groep af om samen met de baby's wat gezelligs te doen. Dat zou ik allemaal hebben moeten missen met reguliere afspraken bij de verloskundige.* June 2 at 11:47am ·
20. **Melissa Jansen** - *Centering pregnancy is erg leerzaam en moet zeker blijven. Je leert er meer door, omdat je ook met de andere dingen kunt delen, en zo op onderwerpen komt waar je normaal nooit aan zou denken. Het is leuk en gezellig en fijn in groepsverband.* June 2 at 9:49pm ·

21. **Shanna Miguel-Rodriguez** - *Ooit 6 bolle buiken, Nu 6 kinderwagens (1 minder op de foto) en 6 mooie kindjes, maar 1 mooie gezamenlijke vriendschap voor het leven! Centering*



*was voor mij een hele mooie ervaring. Centering moet blijven omdat ik alle andere toekomstige moeders deze ervaring ook gun. Centering moet blijven omdat het erg informatief is op een spelende wijze zodat de spannende onderwerpen niet te zwaar worden opgevat. Centering zorgt voor zelfvertrouwen en is een*

*hulpmiddel om beter te leren communiceren. Ik ben iemand die niet makkelijk alles deelt met anderen, maar door CP heb ik mezelf blootgesteld aan de groep en wat was dat een opluchting. Andere dames die mij in 1 seconde begrijpen en meedenken. CP gaf mij het gevoel dat mijn zwangerschap belangrijk was. Ik ben erg dankbaar aan de meiden, maar zeker ook aan TRIA verloskundigen voor hun inzet aan deze unieke ervaring. CP moet blijven! ☐☐ . June 2 at 1:04pm ·*

22. **Suzanne via CenteringPregnancy** - *Ik werd gevraagd om mee te doen aan de groep ipv individuele controles. Geen idee of het me aan zou spreken, maar aangegeven werd dat er een mogelijkheid was om te stoppen en terug te gaan naar individuele controles. Dit was niet nodig. Het was echt heel fijn om met gelijke te praten. Iedereen maakt hetzelfde door. Je kunt je verhaal kwijt, tips ontvangen en geven. Ook de band onderling die aan het einde van de sessies is ontstaan is erg leuk, we zijn nog steeds met elkaar in contact. Ik weet zeker dat ik nu meer heb gehoord als dat ik individuele begeleiding had gedaan. Ik zou het zo weer doen. June 1 at 3:46pm ·*

23. **Jellie via CenteringPregnancy** - *Mijn ervaring met de CP is erg positief. Zwanger zijn is een spannende periode in je leven. Er gebeurt van alles met je lichaam en je beseft dat de toekomst compleet gaat veranderen. Wat is er dan fijner om het hierover te hebben met een groepje zwangeren die rond dezelfde periode zullen bevallen én een deskundige (verloskundige) die alle fabeltjes de wereld uit kan helpen. De kwaaltjes, bevalling, de gevaren, borstvoeding, alles kan worden besproken. Soms vergeet je iets te vragen of sta je er niet bij stil. Dan is er altijd wel een ander die een vraag heeft waar je iets van opsteekt. Daarbij vond ik het leuk om andere (toekomstige) mama's te leren kennen. Met sommigen heb ik zelfs nog steeds contact. De CP bevordert de goede voorbereiding op de bevalling en hoe om te gaan met de kraamweken. Echt een aanrader! Met vriendelijke groet, Jellie van der Zee June 1 at 9:38am ·*



24. **Nikki via CenteringPregnancy** - *Tijdens mij eerste gesprek bij de verloskundige vroegen ze mij of ik mee wou doen aan centering pregnancy. Ik hoefde er niet over na te denken en zij meteen ja. Gezellig met een groep ook zwangeren vrouwen samen komen en informatie en ervaringen uit wisselen. Onze buiken zien groeien, van kleine bultjes tot de laatste loodjes. Die verhalen van, heb jij daar ook last van? Hoe zit dat bij jou? Je hart luchten als je het even niet meer zag zitten en niet te vergeten de bevallings verhalen vertellen (en natuurlijk de kleintjes van elkaar bewonderen als ze geboren zijn). Ik vond het een super geweldige ervaring. Ik heb erg veel steun gehad aan de dames van mijn groepje en zeker niet te vergeten de geweldige verloskundigen. Als er in de toekomst nog een 2de aan komt wil ik zeker weer meedoen.* June 1 at 7:16am ·
25. **Janneke via CenteringPregnancy** - *Ik had geen idee waar ik de aanbieding kreeg om met Centering Group mee te doen. 10/12 andere zwangeren? Met elkaar in gesprek? En dan luisteren hoe zielig ze zichzelf vinden ofzo, zeker? Maar het maakte me ook nieuwsgierig. Ik ben blij dat ik ja gezegd heb! 12 andere zwangeren? Die met je meeleven en waarmee jij meeleeft. 12 andere vrouwen waarvan veel ook voor het eerst zwanger zijn en die met je meedenken en je helpen. Hoezo geen tijd voor vragen? Ik krijg antwoord op de vragen die ik stel.. en die vragen die ik vergeet te stellen maar een ander niet! Nu 2x geweest en van mij mag de volgende snel weer komen. We hebben een app en het is zo handig.. Heb je twijfels? Gooi ze in de groep! Voor je het weet ben je niet de enige of heeft iemand wel ergens een behulpzaam antwoord op. Geen oordelen, gewoon een stel vrouwen die in hetzelfde schuitje zitten. Ik hoor genoeg van vrouwen die zwanger zijn geweest. Dit geeft een heerlijk nieuw perspectief. Tuurlijk, tal van vrouwen hebben een zwangerschap gehad zonder zo'n groep en dat hebben ze ook overleefd, maar waarom zou je iemand een extra handvat ontzeggen alleen maar omdat jij het anders gedaan hebt?* June 1 at 6:19am ·
26. **Lisette Miedema** - *Ik denk dat ik er meer geleerd heb als wanneer ik niet in CP had gezeten. Meer aspecten bij het voorbereiden werden besproken. Dingen waarover mijn zwangere vriendin niet nadacht. Puur omdat het in een groep, met sturing vd VK wel aan bod kwam. (Zoals pijn, hoe werkt het nou, opvoeding, omgaan met meningen van mensen om je heen, pijnbestrijding uitgebreid enz enz.) Ik vond het allemaal erg spannend en ik denk dat dit mij echt geholpen heeft. Het eerste ruim half jr na bevallen, heb ik nog met twee meiden en kids gezwommen, en ik heb er een vriendin aan over gehouden, en mn dochter een vriendje.* May 31 at 11:27pm ·
27. **Denise Bossaerts** - *Ik vond het erg fijn om mijn onzekerheden te delen met mama's die door dezelfde periode gingen. Ook al beleeft iedereen het anders je snapt elkaar. Voor alle mama's was dit het belangrijkste en mooiste in hun leven. Op zo'n gezamenlijke avond ben je even alleen met jezelf, de zwangerschap en je baby bezig. We hebben gelachen, heftige momenten gedeeld en nu? Delen we nog vaak gekke, mooie momenten*

*met elkaar via de groepsapp. Al valt het soms ook even stil het is leuk om elkaars kindjes zo op te zien groeien. Even vragen hoe doen jullie dit of dat? Kortom het is echt een aanrader.* May 31 at 9:18am ·

28. **Stefanie Klop Groeneweg** - *Ik dacht eerst, dit is niets voor mij. Maar na lang nadenken heb ik er toch voor gekozen bij mijn eerste zwangerschap. Na 1 x Centering, was het al super leuk. We hadden een hele leuke groep en het was fijn om te horen dat je niet de enige was met gekke klachten of enorme eetbuien. Het fijne was, dat je je niet alleen voelde. We begrepen elkaar en zo voelde je ook steun. Ook toen onze kindjes geboren waren, konden we met alle vragen bij elkaar terecht. Over het slapen van de kinderen, tot aan borstvoeding. Ik heb een super leuke tijd gehad en ook veel geleerd van de moeders die al kindjes hadden! Ik was veel zekerder door de meiden van mijn groepje! Groetjes Stefanie* May 31 at 10:22am · Spijkenisse ·
29. **Marije Hazeleger** - *Ik was eerst een beetje sceptisch aangaande centering pregnancy. Het was mijn eerste zwangerschap. En ik had geen idee wat ik kon verwachten. Nu was z'n zwangerschap sowieso een hele belevenis de eerste keer naar dat terzijde. Ik vind groepen best wel eng als ik eerlijk mag zijn. Ik ben best sociaal maar zo'n nieuwe groep is spannend. Maar toen ik mijn cp groep binnenkwam was dat meteen al niet meer nodig. Echt een hele leuke en fijne groei vrouwen die ook allemaal in hetzelfde schuitje zitten. En ze komen ook allemaal uit jouw woonplaats :) iedere keer keek ik weer uit naar de bijeenkomsten. En het ging zo snel. Voor ik het wist was het voorbij. Tussendoor hebben we veel afgesproken natuurlijk. En nu allemaal bevallen en nog steeds contact. Laat deze vorm van verloskundige zorg niet voorbij schieten. Het is leerzaam en goed voor sociale contacten. Ik was echt een stuk zekerder tijdens mijn zwangerschap door dit.* May 31 at 1:33pm ·
30. **Sylvia Hartogs-Haveman** - *Ik dacht eerst dat dit niks voor mij zou zijn, maar omdat ik weinig mensen in mijn woonplaats ken, toch mee begonnen. Al was het maar om mijn netwerk wat uit te breiden. Ik heb werkelijk geen seconde spijt gehad van dit besluit. Voor mijn gevoel zijn we door CP beter geïnformeerd over alles wat er met een zwangerschap, bevalling en alles daarna te maken heeft. De groep is fantastisch, alles kan besproken worden. Echt een zeer waardevolle aanvulling op mijn zwangerschap!* May 31 at 7:27pm · Voorschoten ·
31. **Chantal Dylano Jaro** - *Tijdens mijn eerste zwangerschap vroeg mijn verloskundige of ik deel wou nemen aan de bijeenkomst. In het begin zag ik het niet heel erg zitten, maar heb hiermee toch ingestemd. En wat ben ik blij dat ik dat gedaan heb. Ik zat in een hele leuke groep, met allemaal gezellige dames, we konden alles in vertrouwen zeggen. We waren (na mijn gevoel) heel open naar elkaar. Elke week was het weer gezellig. Soms*

*serieuze momenten en soms lachen, gieren en brullen. Ik heb het heel fijn ervaren, en zou het zo overdoen!* May 31 at 10:56pm ·

32. **Wendy via CenteringPregnancy** - *Toen mijn moeder overleed, ontdekte ik vlak erna mijn zwangerschap. 33 weken geleden, verloor ik dus mijn beste vriendin maar moest tevens blij zijn; ik ben in verwachting! Mijn eerste kennismaking bij de verloskundige was prettig. Zij stelde direct CP voor. Ik deed er wat laconiek over maar stemde in om mij aan te sluiten bij de groep. Ik ben de praktijk dankbaar dat ik deze kans heb gekregen. Door het overlijden van mijn moeder, was ik extra kwetsbaar en erg snel onzeker over mijn kindje. Door de centering bijeenkomsten, ben ik zelfverzekerder geworden en profiteer ik dubbel van de vragen die gesteld worden en in groepsproces opgelost worden. Daarnaast is het een verrijking om met nieuwe mensen in contact te komen. Buiten de bijeenkomsten, 'gooien' we alles op de app en heb je niet het gevoel dat je voor elk wissewasje de vk moet bellen. Het stimuleert de zwangere vrouw om nog meer betrokken en actief te zijn binnen haar zwangerschap.* May 31 at 10:55pm ·

33. **Amanda Teunen** - *Tijdens mijn eerste zwangerschap werd mij door de verloskundige gevraagd of ik wilde deelnemen aan de centering bijeenkomsten. Normaal gesproken ben ik niet zo van de groepsbijeenkomsten, maar omdat ik het een kans wilde geven heb ik mij aangemeld. De eerste paar bijeenkomsten waren wat onwennig, maar ik vond het heel mooi en bijzonder om vrouwen die hetzelfde meemaken beter te leren kennen, hun ervaringen te horen en tips te krijgen en te geven. Tijdens de bijeenkomsten hebben wij elkaar beter leren kennen en veel ervaringen gedeeld. Toen het einde van de zwangerschap naderde hebben wij een groepsapp aangemaakt en wij hebben elkaar bijna door de bevalling heen gepraat. Wij hadden veel contact en zelfs nu, 6 maanden na de bevalling, spreken wij elkaar dagelijks. Wij vragen advies, geven advies, delen leuk nieuwtjes, spreken af om de baby's te zien. Het is zoiets bijzonders om mee te maken, want je zit allemaal in hetzelfde schuitje en wij hebben veel steun gehad aan elkaar! Ik zou het zonde vinden als centering verdwijnt, ik ben van mening dat iedereen dit zou moeten doen!* May 31 at 8:45pm · Amsterdam ·

34. **Melissa via CenteringPregnancy** - *Hallo, Toen mij werd gevraagd mee te willen doen aan Centering pregnancy, stond ik niet eerst nog sceptisch in. Maar omdat alles nieuw voor mij was en daardoor best wel onzeker, was ik overtuigd toen ze zeiden dat het dan heel goed kon zijn voor mij. En ze hadden gelijk. Door de erg uitgebreide voorlichtingen, gedeelde ervaringen, maar ook persoonlijke aandacht voelde ik me er steeds zekerder over. Daarbij is het ook gezellig en leuk om met een groepje er actief mee bezig te zijn. Als het nog meer waarde heeft als je alles al eens hebt mee gemaakt, betwijfel ik. Maar als het een eerste kindje is of je mist steun in je directe omgeving dan is het zeker een aanrader. Het zou dan ook erg zonde zijn als het verdwijnt en dus zeg ik: CENTERING PRAGNANCY MOET BLIJVEN !! Groetjes ▯* May 31 at 10:49pm ·



35. **Boudien Ettema via CenteringPregnancy** - *In eerste instantie heb ik voor CP gekozen, omdat het hogere aantal uren zorg mij erg aansprak en de vaste tijdstippen van de bijeenkomsten. Bij de eerste bijeenkomsten dacht ik, heb ik er wel goed aan gedaan om hiervoor te kiezen, ik zit niet te wachten op de klaagliederen van iemand anders. Maar hoe dichterbij de uitgerekende datum kwamen, des te fijner vond ik deze manier van begeleiden. Het contact met de andere moeders is erg fijn, vooral vanaf de periode waarop mijn verlof in ging tot op de dag van vandaag (onze zoon is 4,5 maand oud) delen we nog veel met de CP-groep. Erg fijn vond ik ook dat door deze manier van begeleiden andere zwangerschapscursussen overbodig zijn. Ik zat er namelijk niet op te wachten om me bij nog een groep zwangeren te mengen. De combinatie van de deskundigheid van de verloskundige (en de extra tijd die er is om een onderwerp te bespreken) en de ervaringen van vrouwen die in hetzelfde schuitje zitten is erg prettig. Ook voor de vaders is het erg fijn. Op een fijne manier worden zij ook voorbereid op wat gaat komen (voor zover dat kan). Na de bijeenkomst met partners vroeg mijn man, wanneer mag ik weer? Hij bleek niet de enige vader te zijn met die vraag en in overleg met de verloskundige is nog een partneravond georganiseerd. Mijn mening is dat het voor alle partijen voordeliger is om de CP te laten bestaan, omdat deze vorm van begeleiding veel geld bespaart. Door deze vorm van begeleiding is een vrouw beter voorbereid op wat gaat komen en dat lijkt mij een besparing op medisch ingrijpen. Ik zou in ieder geval bij een volgende zwangerschap weer kiezen voor begeleiding volgens de Centering Pregnancy. Met vriendelijk groet, Boudien Ettema* May 31 at 8:45pm ·
36. **Sophie via CenteringPregnancy** - *Ik ben een moeder van drie kinderen, de eerste twee zwangerschappen zijn onder normale begeleiding van de verloskundige geweest, de tweede bevalling liep alleen totaal anders dan verwacht. En ben toen bevallen dmv een spoed keizersnede, die ervaring was voor mij best heftig. Niet goed verdoofd en uiteindelijk onder algehele narcose is mijn wondertje geboren. Ik was daarna best bang voor de bevalling. Door de verhalen van andere moeders bij onze groep, werd ik gerustgesteld en had ik er vertrouwen in dat het goed zou komen. Onze groep heeft nog steeds contact onderling en doordat alle kindjes ongeveer even oud zijn hebben we nu ook nog veel aan ieders ervaringen en tips. Het is absoluut niet zo dat de normale begeleiding niet goed was, maar centering pregnancy was wat mij betreft een hele positieve ervaring die ik iedere zwangere vrouw zou aanraden...* May 31 at 8:18pm ·
37. **Kim via CenteringPregnancy** - *In eerste instantie leek mij dit niets voor iemand zoals mij (nuchter type, al moeder van een 4-jarige) maar op aanraden van mijn vriend toch aangemeld. Ik heb er geen spijt van gehad. Het is lang niet zo 'zweverig' als ik het verwacht had en eigenlijk vooral gewoon heel erg leuk. Er waren niet veel mensen in mijn omgeving zwanger waardoor ik erg blij was met de gelegenheid om maandelijks even met andere zwangeren te kunnen praten over alle veranderingen etc. Ook zijn de*

*groepscontroles helemaal niet bezwaarlijk, je wordt gewoon prive geholpen en te persoonlijke vragen kan en mag je ook gewoon buiten de groep om stellen. Je komt veel meer te weten over de zwangerschap omdat de andere dames vragen stellen waar jij misschien niet aan gedacht had (of weer was vergeten door de zwangerschapsdementie ;-)), of je komt op nieuwe vragen door een opmerking of vraag van een van de andere dames. Soms zijn de 'opdrachten' wel wat suf, maar het gaat vooral om de discussie die het op gang brengt natuurlijk. Bijkomend voordeel voor first-time-mommies is dat er vaak ook moeders bij zijn, en je heel gemakkelijk kan vragen naar hun persoonlijke ervaringen. Er heerst een heel ontspannen sfeer waardoor je je ook niet bezwaard hoeft te voelen iets 'doms' te vragen. Al met al ben ik achteraf erg blij dat ik het toch gedaan heb!* May 31 at 6:48pm ·

38. **Jolanda De Vries-Elsinga** - *Ik ben nu 18+ 3 zwanger en we hebben nu 2x een centering gehad (ik ben het minst ver ☺) Het is fijn om in groepsverband elkaar tips te geven en ervaringen te delen. Het is mijn eerste kindje dus allemaal heel spannend en ook eng maar ik weet zeker dat door de centering ik er goed doorheen zal komen! We hebben een actieve groepsapp en we zijn erg behulpzaam naar elkaar... en als er wat is dan lossen we dat samen op en als het onderling niet gaat wordt er contact met de vk genomen, we leven erg met elkaar mee... Ik kijk iedere keer weer naar uit om naar de groep te gaan en van elkaar te leren! Ik ben onwijs blij dat ik wel de keuze heb gemaakt om toch centering pregnancy te gaan doen en ik raad het iedereen aan (die zwanger is van he ☺☺)* May 31 at 4:05pm ·
39. **Mirjam Gerse** - *Centering is echt zo fijn. Ik had niet verwacht dat het iets voor mij zou zijn, maar je leert echt veel en je hebt gelijk een steungroep. Je krijgt voldoende tijd om alle vragen die je hebt te stellen en kunt ook veel leren van de verhalen en vragen van anderen. Ik en 2 weken geleden bevallen van mijn zoontje en heb ook nu nog veel contact met mijn 'zwangerengroepje' om vragen te stellen en momenten te delen. Zonder Centering zou ik zo veel meer onzeker zijn geweest! Doordat bij Centering de tijd van de individuele afspraken van de zwangeren worden gecombineerd wordt voldoende tijd gecreeerd voor voorlichting. Ik snap dus ook al die ophef niet, want ik denk dat het bijna evenveel tijd (en dus ook geld) kost. I.v. dat de zwageren normaal individueel de vragen stellen hoeven de verloskundigen nu maar 1x de vraag te beantwoorden voor ong. 10 zwangeren tegelijkertijd. Handig toch?!?* May 31 at 8:23am ·
40. **Mar Uschka** - *De vraag vanuit mijn verloskundige praktijk De Bakermat of ik hier mijn reactie wilde plaatsen over de financiële zorgen over mijn ervaring van Centering pragnancy! Natuurlijk wil ik dat! Ik ben onwijs blij dat ik dit programma heb mogen volgen! Ik kwam als zwangere in een totaal onbekende omgeving en heb leuke dames leren kennen! Je deelt samen zoveel! En leert zoveel van elkaar! En de zorg na de zwangerschap is er ook! Zit je ergens mee... Weet je niet goed hoe je iets moet*

*aanpakken met je baby of in ons geval van nu al bijna kleuter... Je kan altijd bij elkaar terecht! Ook tijdens de zwangerschap krijg je meer informatie dan als je alleen naar de verloskundige gaat! Je mede zwangere komt namelijk net met die ene vraag waar jij niet aan had gedacht!! Zelfs nu ik inmiddels weer in mijn eigen vertrouwde omgeving woon, heb ik nog steeds met een aantal goed contact! En dan de weg naar de bevalling... Je bent er zo goed op voorbereid!! Naar mijn mening zou ook dit programma gewoon in de basisverzekering moeten komen! Je leert zoveel! Je wordt voorbereid op meer dan alleen zwangerschap en bevalling. Je wordt ook voorbereid als ouder en dat duurt toch wel langer dan alleen die zwangerschap!!* May 31 at 7:25am

41. **Maureen de Boer** - *Ik woon al een paar jaar in Spijkenisse, maar buiten mijn schoonfamilie en wat vrienden van mijn vriend kende ik eigenlijk niet veel mensen. Ik besloot mee te doen aan CP bij Verloskundigenpraktijk De Linde zodat ik in elk geval wat vrouwen zou leren kennen die door dezelfde fase heen gingen en waarmee ik in elk geval "iets" gemeen had. Voor mij was het mijn eerste en ik wist er eigenlijk allemaal niet zoveel van... Tijdens elke CP avond leerde ik naast de standaard controles zoveel over allerlei facetten van de zwangerschap, de bevalling en wat erna allemaal zou komen. En na elke CP leerden we elkaar als groep ook beter kennen. Na CP besloten we contact te houden via de groepsapp die we hadden aangemaakt en hebben we vandaag de dag nog steeds contact. We spreken af om samen workshops te volgen of een draagdoekwandeling te doen, maar gebruiken elkaar ook als vraagbaak of steun, of delen gewoon leuke foto's en filmpjes van (de ontwikkelingen van) onze kleintjes!* May 31 at 3:13am ·
42. **Corina Slaman** - *Ik heb heel veel gehad aan Centering Pregnancy. Het was mijn eerste zwangerschap en pas tijdens de bijeenkomsten kom je erachter hoeveel je nog niet weet. Doordat anderen vragen stellen waar je zelf niet aan gedacht hebt, leer je veel meer dan als je alleen bent. Ik heb nu, 13 maanden na de geboorte van mijn dochter, nog steeds contact met de meiden uit mijn groep. Elke fase brengt nieuwe vragen en het is heerlijk om dat met elkaar te kunnen bespreken. Dat hadden we niet gehad zonder Centering Pregnancy. Ik hoop echt dat het zal blijven. Als ik nog een kindje mag krijgen hoop ik weer deel te nemen!* May 30 at 8:17pm ·
43. **Sanne Steenstra** - *"Hoi! Doe je mee met Centering Pregnancy?" Eh..met wat? Joh, prima! Het is vast nuttig en hopelijk ook gezellig... Ja, dat was het! Van de mama's die een tweede of derde kindje verwachtten, heeft deze toen mama-to-be het meeste geleerd. Verschillende onderwerpen kwamen in de groepssessies aan bod. Alle ervaringen werden in de groep gegooid en wat hebben wij gelachen, maar ook een traan gelaten - we gooien het maar op de hormonen, sssst. Ria&Anne hebben alles in goede banen weten te leiden, maar wij waren vast niet de makkelijkste groep.. niet stil te krijgen. Via de groepsapp kletsten we na de laatste bijeenkomst vrolijk verder. En als dan de eerste*

*kindjes worden geboren, zit je allemaal in hetzelfde schuitje en begrijpt alleen een andere pas'geboren' mama wat jou overkomt. En alles, ja alles werd besproken, niks was te gek. Ja, deze groep was té gek! We hebben, nu onze kindjes anderhalf zijn, geen contact meer. Maar meiden, als jullie dit lezen: heel erg bedankt, jullie waren mijn hulplijn in dat eerste, overrompelende jaar van mama zijn. Ik denk er met een grote glimlach aan terug.* May 30 at 8:28pm ·

44. **Chantal De Geus-de Cock** - *Fijn die positieve berichten over Centering Pregnancy in de pers! Het verwondert mij dan ook dat er toch discussie bestaat over het blijven van CP! Ik zit nu aan het einde van mijn eerste zwangerschap. Alles is nieuw voor je en vragen en verhalen heb je in overvloed. In de groep is hier ruimte voor. Iedereen luistert en denkt mee en iedereen heeft vragen én antwoorden! Geen vraag wordt niet gesteld. Hoe vaak loop je na een afspraak (bv ook bij de huisarts) niet de deur uit en ineens poppen de vragen in je hoofd op. Maar ja, je tijd is op en de volgende afspraak duurt nog even. Via de groeps-app kun je alsnog je vraag meteen kwijt. En het contact met de groepsleden gaat veel verder en speelt op sociaal vlak ook een grote rol. De diversiteit maakt het zelfs nog mooier om deel uit te mogen maken van deze bijzondere groep in een bijzondere periode in je leven. Laat daarom de discussie om het behouden van CP achterwege en draag met zijn allen zorg voor de laagdrempelige continuering hiervan voor alle zwangeren!* May 30 at 10:34am ·

45. **Simone Wiersma** - *Ik heb nog geen moment spijt gehad dat ik heb meegedaan aan de centering pregnancy! Het was fijn om ervaringen uit te kunnen wisselen tijdens de bijeenkomsten en nu nog! Onze kindjes zijn inmiddels 7 tot 9 maanden oud en we hebben nog regelmatig contact via een groepsapp. Ik hoop echt dat centering pregnancy blijft. Het heeft echt een toegevoegde waarde! Het was leuk om naar de bijeenkomsten te gaan en elkaar weer te zien. In korte tijd leer je elkaar kennen en leer je van elkaar! Ervaringen uitwisselen is zeer waardevol!* Like · Reply · 1 · May 30 at 7:41pm

46. **Karin Bosman** - *Al vaak kreeg ik de vraag waarom ik Centering Pregnancy doe, zeker bij de tweede zwangerschap. Tja, waar zal ik beginnen. De mogelijkheid om andere zwangere vrouwen te ontmoeten in mijn eigen regio. Een hoop informatie die ik de eerste zwangerschap had gemist of niet onthouden. Het feit dat de bijeenkomsten vast staan en 's avonds zijn, wat ideaal te plannen is in combinatie met een gezin. De kans om anderen te helpen met mijn ervaringen en worstelingen in de eerste kraamtijd en borstvoeding. Het enthousiasme waarmee de verloskundigen alles delen en beluisteren waar in de reguliere 15-min controles geen tijd voor is. Het gevoel meer betrokken te zijn bij de zwangerschap door de eigen rol in het meten van de bloeddruk en bijhouden van fysieke en mentale metingen en ontwikkelingen. Maar vooral, het samen met de andere zwangeren en de verloskundigen lachen, huilen, delen, praten en even echt zwanger zijn. Een zeer waardevolle voorbereiding op de bevalling en de tijd erna! Ik kijk uit naar de*

*komende sessies en hoop dat veel meer vrouwen de kans krijgen deze vorm van zorg te ervaren!* May 29 at 9:04pm ·

47. **Peetje En Kleze Sipma** - *Zo is het! Heb zelf twee keer CP gevolgd en het om bovenstaande als zeer waardevol ervaren. Hoop dat vele vrouwen deze kans ook mogen krijgen.* Like · Reply · 1 · May 29 at 9:44pm
48. **Eline Raedts-Vermeij** - *Hier ben ik het ook helemaal mee eens! In eerste instantie met twijfel begonnen aan Centering Pregnancy en uiteindelijk bij allebei mijn zwangerschappen mee gedaan. Het was een geweldige ervaring, met lieve verloskundige en medezwangeren waarmee ik nu nog steeds contact heb.* Like · Reply · 1 · May 30 at 9:47am
49. **Arianna Goedegebuur-Riehl** - *Ik heb vorig jaar mei mijn eerste kind gehad. Wegens hypertensie al voor mijn zwangerschap liep ik in het LUMC. Aanvankelijk wilde ik niet met de CP meedoen, maar het was de beste beslissing ooit. Onze groep bestond uit 9 vrouwen, waarvan 8 nu een jaar later nog steeds dagelijks appcontact hebben en om de paar weken een meeting. Ik hoor daar gelukkig bij. Op de cp.heb ik persoonlijk weinig nieuws geleerd maar dat kwam omdat ik in een kinderrijke familie en omgeving heb. Maar het was fijn om ideeën en ervaringen te delen met andere moeders. Daardoor had ik ook geen behoefte aan een pufcursus oid, ik voelde me door de cp al genoeg voorbereid. Wel duurde het zwangerschaps controle deel van de cp bijeenkomsten vrij lang vond ik. Daardoor was er vaak krap tijd voor de onderwerpen. Maar als groep gaven we altijd wel aan wat wij interessant vonden en brachten we zelf dingen in, gelinkt aan het thema. Als ik ooit een tweede kindje mag krijgen, weet ik niet of ik mee zou doen met cp. Ik denk dat mijn groep van vorig jaar niet overtroffen kan worden qua gezelligheid! Ook nu, een jaar later, wisselen we veel ervaringen uit en heb ik er een groepje dierbare vriendinnen aan overgehouden. Iedereen is weer heel anders maar bijzonder dat het toch een hecht clubje is!* Like · Reply · 2 · May 29 at 9:58pm
50. **Kim Buitenwerf** - *Centering Pregnancy heeft mij heel veel gebracht. Als Groninger, nieuw in Sneek en ook omdat ik 4 dagen in de week werkte had ik nog weinig sociale contacten opgebouwd. Eerst twijfelde ik of dit wel iets voor mij was. Het was de eerste keer dat ik zwanger was en kon mij er eigenlijk niet goed een voorstelling van maken. Mijn moeder woont in het buitenland, mijn vriendinnen minimaal op een uur afstand reizen van Sneek. Ik heb het als heel waardevol ervaren om ervaringen over het zwanger zijn uit te wisselen. Tips en trucs van de ervaren moeders en begrip en herkenning bij de nieuwe moeders. Ik keek uit naar de avonden van Centering Pregnancy. Het was voor mij altijd een moment om heel bewust met de zwangerschap bezig te zijn. Met een deel van de groep is er nog steeds intensief app-contact en spreken we met of zonder de kindjes*



**regelmatig gezellig af. Ik hoop van harte dat het Centering Pregnancy ook een  
mogelijkheid blijft voor toekomstige moeders!** Like · Reply · 2 · May 30 at 3:24pm

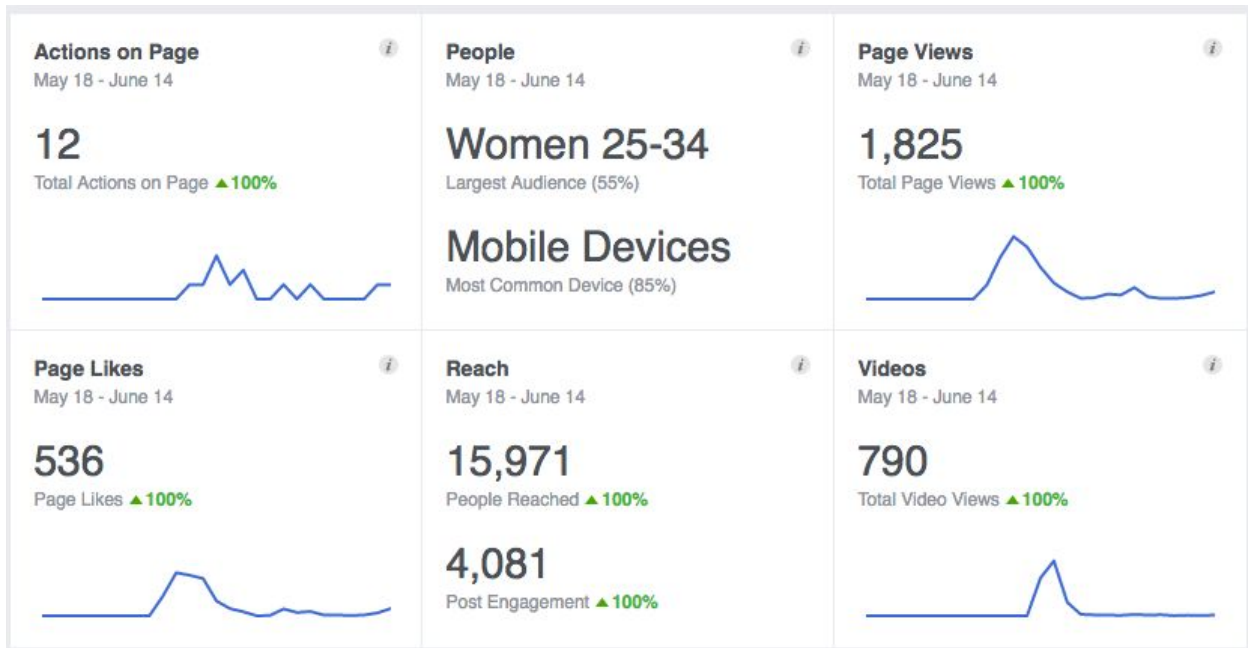
## Bijlage: Statistisch overzicht Facebook Pagina Centering Pregnancy

Oprichting: 27 mei 2016

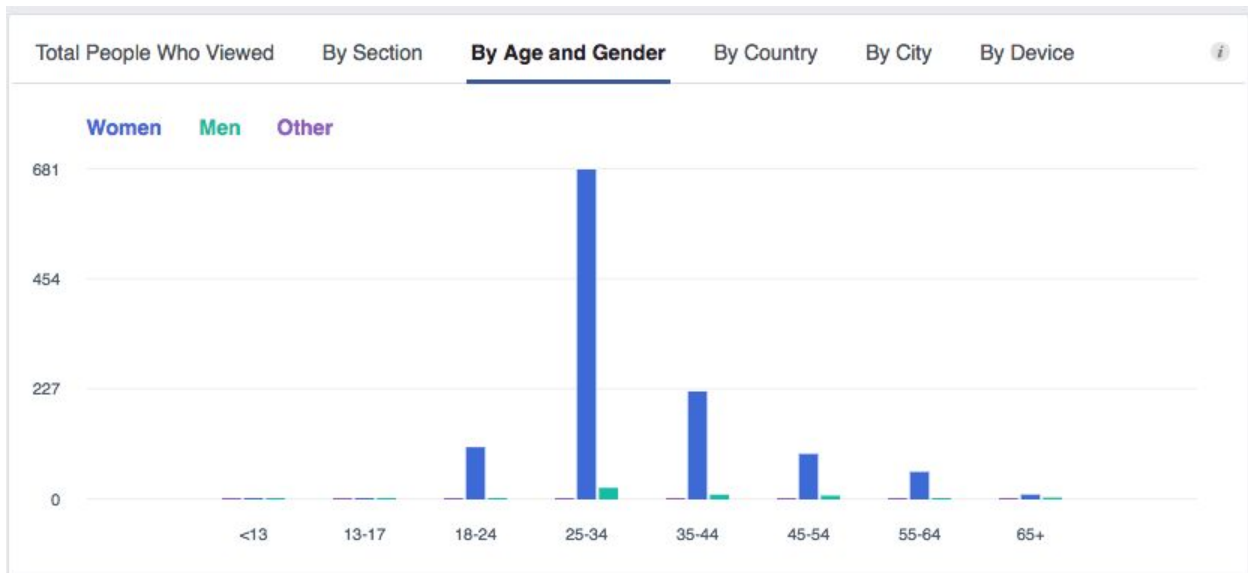
Ads & promotions: geen (organic)

Totaal bereik van alle uitingen op de pagina: 15.971 facebookgebruikers

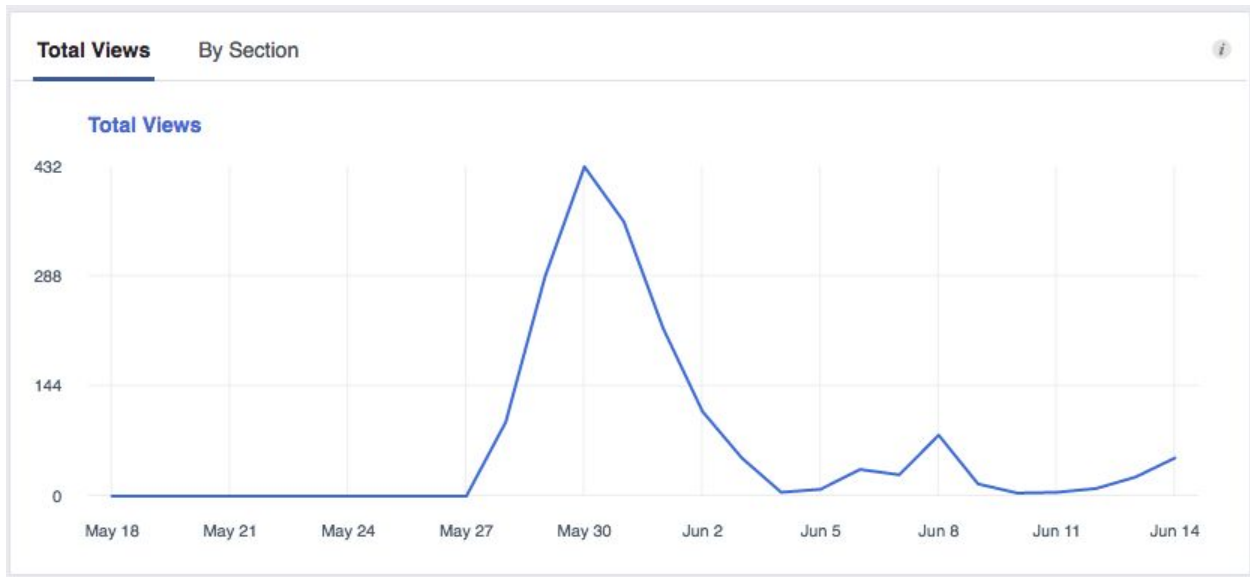
Totaal aantal 'paginalikes': 536



Bezoekersinformatie:



Bezoeken per dag (oprichting pagina: 27 mei).



Totale reacties (likes) op alle berichten op de pagina:

