

# GEZELLIG MET Z'N ALLEN NAAR DE *verloskundige!*

*Centering Pregnancy is hot. Het principe:  
controles en voorlichting bij de verloskundige samen  
met vrouwen die net zo lang zwanger zijn als jij.  
Deze vrouwen doen het en zijn enthousiast over  
deze nieuwe vorm van prenatale zorg.*



## *'Allemaal in dezelfde fase'*

PETRA (30) 27 weken zwanger van haar tweede. Petra heeft al een dochtertje van bijna 2: "Bij Centering Pregnancy zit je allemaal in dezelfde fase, dat is fijn. Je ziet elkaar bijna de hele zwangerschap, waardoor je echt vertrouwd raakt met elkaar. Tijdens mijn vorige zwangerschap volgde ik een zwangerschaps-cursus van de kraamzorginstelling. Die cursus was puur gericht op zwanger zijn en bevallen. Hier komt ook de periode na de bevalling aan bod. Bijvoorbeeld over het hebben van een baby en de invloed die dat heeft op jou en je omgeving. Sommige dingen wil ik liever alleen met de verloskundige bespreken, maar daar is vaak weinig tijd voor. Dan moet je een extra afspraak maken en dat doe ik niet snel. Dat vind ik soms lastig.

Daar staat tegenover dat er in de groep veel meer wordt besproken dan je ooit alleen kunt vragen. En de laatste controles voor de bevalling zijn wel gewoon individueel."



## *'Goede voorbereiding op de bevalling'*

KATJA (32) 32 weken zwanger van haar eerste: "Ik kom uit Rusland en wilde graag van deze mogelijkheid gebruik maken om meer te weten te komen over zwangerschap en bevalling. Ik heb veel aan de bijeenkomsten. Ze zijn informatief en tegelijkertijd kom in contact met andere Nederlandse meiden, met wie ik mijn zorgen kan delen. Ook leer ik veel van hun ervaringen. Ze geven me goede tips over babykleertjes, meubels, kinderwagens en andere dingen die je nodig hebt. We delen onze gevoelens en praten over onze zwangerschapskwaaltjes. Ik waardeer de begeleiding en adviezen van verloskundige Marian en kraamverzorgende Petra. Door de CP-bijeenkomsten weet ik wat ik kan verwachten, wat ik moet vermijden (bepaalde etenswaren, fysieke belasting) en wat ik moet doen als ik last krijg van mijn gezondheid. Het bereidt me voor op de bevalling en zorgt dat ik me minder zorgen maak."



# Hot BIJ AANSTAANDE MOEDERS: CENTERING PREGNANCY



## 'We bespreken alles'

KIM (27) 29 weken zwanger van haar eerste: "We hebben het getroffen met onze groep. We bespreken alles: van de beste babydekens tot persoonlijke kwesties.

Buiten de bijeenkomsten praten we verder in onze WhatsApp-groep. Door Centering Pregnancy ontdek ik wat ik wel en niet wil voor mijn kind. We blijven elkaar vast ook adviseren als de baby's er zijn. Misschien kunnen we elkaar helpen, met oppassen bijvoorbeeld. Een andere zwangerschaps-cursus lijkt me meer hilarisch. Dan zie je zo'n hulpeloos uitziende man op een bal achter zijn vrouw zitten ... Daarbij helpt het ook niet dat mijn vriend alles grappig vindt."



## 'Ik krijg het begrip dat ik nodig heb'

JENNIFER (35) 31 weken zwanger van haar eerste: "Ik heb geen zwangere vriendinnen. Centering Pregnancy leek me een goede manier om mensen te leren kennen. Het fijne van CP is dat je allemaal hetzelfde meemaakt en dezelfde onzekerheden hebt. Dat verbindt. En iedereen staat open voor contact. Het is gezellig en je komt veel te weten, doordat anderen met onderwerpen komen waar je zelf niet aan denkt. Van de CP-groep krijg ik het begrip dat ik soms hard nodig heb. Bijvoorbeeld als het op mijn werk echt niet meer gaat. Ik trek vaak te laat aan de bel, omdat men verwacht dat je maar gewoon doorgaat. Door de steun van de groep sta ik dan net even sterker in mijn schoenen. Hoewel ik niet denk dat het noodzakelijk is, ga ik nog een cursus doen samen met mijn partner. Vooral om ons voor te bereiden op de bevalling. Die extra kennis geeft me nog meer rust en vertrouwen."



CENTERING PREGNANCY is overgewaaid uit Amerika, waar het concept al een tijd bestaat en erg succesvol is. Je komt niet meer alleen op het spreekuur bij de verloskundige, maar samen met zo'n tien andere zwangeren, die net zo ver zijn als jij. Tijdens de bijeenkomst combi-neert de verloskundige de standaard controles (bloeddruk meten, groei van de baby, et cetera) met het geven van voorlichting. Daarnaast kun je met de andere zwangere vrouwen ervaringen uitwisselen. Gezellig én nuttig. Want uit Amerikaans onderzoek blijkt dat er bij deze vorm van zorg minder kinderen te vroeg worden geboren.  
(bron: TNO)



## 'Leuk om ervaringen uit te wisselen'

SUMALAI (30) 30 weken zwanger van haar eerste: "Centering Pregnancy is nuttig en gezellig. Ik vind het leuk om samen met andere zwangeren voorlichting te krijgen en ervaringen uit te wisselen. Het helpt mij om te gaan met zwangerschaps-klachten en me voor te bereiden op de bevalling. En het is een mooie manier om nieuwe mensen te leren kennen."



## 'Eindeloos praten over baby's en zwanger zijn'

EMMA (25) 29 weken zwanger van haar eerste: "Ik kan alle leuke en minde leuke dingen met mijn lotgenoten delen.

En eindeloos praten over baby's en zwanger zijn. Want let's face it: dat wil je constant, maar niet iedereen in je direct omgeving zit erop te wachten. Naast de vaste items, komen er vaak nieuwe onderwerpen of invalshoeken naar voren omdat één van ons een vraag heeft.

De rest leert daar ook weer van. Door Centering Pregnancy voel ik me minder onzeker. Je merkt dat iedereen bepaalde kwaaltjes of zorgen heeft. Samen met mijn man ga ik nog een cursus Samen Bevallend doen. Bij CP zijn de partners alleen aanwezig bij twee partnerbijeenkomsten en de persoonlijke controles, waarbij de verloskundige naar het hart luistert en je bloeddruk meet. Ik wil mijn man meer bij de zwangerschap betrekken. Door Centering Pregnancy heb ik er leuke kennissen bij, met wie ik ervaringen en tips kan blijven uitwisselen. En de kinderen hebben straks leuke leeftijdsgenootjes om mee te spelen!"

