

METEN & WEGEN

in groepsverband

Acht vrouwen die allemaal zwanger zijn van hun eerste kind en met z'n allen tegelijk naar de verloskundige gaan. Dat schept een band. Deze relatief nieuwe vorm van geboortezorg heet Centering Pregnancy en is nuttig én gezellig.

'Ik ga nu met vertrouwen de bevalling in'
Kirsten Noom is 29 jaar en 37 weken zwanger. "Ik ben de eerste in mijn vriendinnengroep die een kind krijgt. Via Centering Pregnancy kom ik in contact met meiden die ook zwanger zijn. In het begin dacht ik: ik probeer het gewoon en zie wel of het iets voor mij is. Nu ben ik enorm enthousiast. Het is fijn om te kletsen over wat je bezighoudt en waar je tegenaan loopt. Daarbij vind ik het fijn dat je meer begeleiding krijgt dan tijdens reguliere één-op-één-controles. Door de CP-bijeenkomsten ben ik een stuk zekerder geworden. Ik ga nu met vertrouwen de bevalling in."

'Je krijgt veel meer informatie'

Tamara Harberts is 29 jaar en 30 weken zwanger. "De verloskundige vertelde mij over Centering Pregnancy. De controles in groepsverband spraken mij meteen aan. Tijdens een bijeenkomst begin je met het meten van je bloeddruk. De verloskundige luistert vervolgens naar het hartje van de baby en voelt aan je buik. Centering Pregnancy helpt mij om me zo goed mogelijk voor te bereiden op wat komen gaat. Ik leer een hoop over de zwangerschap en de bevalling. De informatie die ik nu heb gekregen, had ik nooit kunnen krijgen tijdens de tien minuten die een normale afspraak duurt. Daarnaast is het heel fijn om contact te hebben met andere zwangere dames. We delen veel samen, het zijn echt vriendinnen geworden."

'Ik weet nu beter wat ik kan verwachten'

Marieke Schoonakker is 33 jaar en 33 weken zwanger. "Ik ben veel te weten gekomen over mijn lichaam, de zwangerschap en de ontwikkeling van de baby. De vragen die ik heb, worden altijd goed beantwoord. Ik weet nu ook veel beter wat ik kan verwachten tijdens de bevalling. En ik vond het een fijn idee dat wanneer CP niet zou bevallen, ik gemakkelijk terug kon naar individuele afspraken. Dat bleek niet nodig, want ik ben erg tevreden!"

'Ik ben beter voorbereid op wat gaat komen'

Merel van Beilen is 33 jaar en 32 weken zwanger. "De eerste twee bijeenkomsten vond ik niet zo boeiend. Het was nog wat zoeken naar de groepsdynamiek, we moesten elkaar nog leren kennen en alle gebrachte informatie was mij al bekend. Daarna werd het steeds interessanter. Ik heb het gevoel dat ik door CP beter voorbereid ben op wat gaat komen. Er worden regelmatig vragen gesteld die ik niet bedacht zou hebben, dit maakt het extra leerzaam. Verder hebben we gewoon heel veel plezier samen, ook buiten de bijeenkomsten."



Staan: Milou Castricum - Cindy Allaoui - Yasmin van der Wijst - Merel van Beilen - Rolink - Vera Kuipers-Willems - Kirsten Noom
Zittend: verloskundige Abygaël Dijs - Bo de Clerq - Tamara Halbers
Marieke Schoonakker ontbreekt op de foto

‘Een mooie manier om nieuwe contacten op te doen’

Vera Kuiper-Willems is 31 jaar en 36 weken zwanger. “Je kunt natuurlijk een boek lezen of online informatie opzoeken over zwanger zijn en bevallen, maar dit is interactief. En het is een mooie manier om meiden te leren kennen die in dezelfde levensfase zitten als ik. De CP-bijeenkomsten zijn leerzaam en gezellig, ik kijk er elke keer weer naar uit. Het contact met ‘lotgenoten’ is superfijn. Ik verwacht dat we ook veel aan elkaar zullen hebben als onze baby’s er zijn. Mijn man vond de twee partnerbijeenkomsten ook waardevol. Die gingen over de verschillende fases van de bevalling, over pijnmedicatie en over de rol van de vader. Bevallen leek me altijd een verschrikking, maar door de goede informatie vanuit CP heb ik er alle vertrouwen in dat ik dit aankan, ook zonder pijnbestrijding.”

‘Het is fijn om te kunnen delen waar je tegenaan loopt’

Milou Castricum is 27 jaar en 35 weken zwanger. “In de CP-groep kun je dingen bespreken die je eigen vriendinnen misschien niet snappen omdat zij niet zwanger zijn. Het is fijn om te kunnen delen waar je tegenaan loopt. Zo sta je er voor je gevoel niet alleen voor. We zijn een hechte groep geworden, laatst hebben we zelfs een cursus EHBO voor baby’s en kinderen met zijn allen gevolgd. Dit was hartstikke leuk en leerzaam. CP heeft me veel gebracht. In het begin was ik nog heel bleu ten aanzien van de zwangerschap, een wereld van verschil met nu. Ik ga zelfverzekerd de bevalling tegemoet.”

‘CP heeft mij geholpen mijn zwangerschap te accepteren’

Cindy Alaoui is 24 jaar en 37 weken zwanger. “Mijn zwangerschap was ongepland. Ik hoopte dat Centering Pregnancy mij kon helpen om de zwangerschap te accepteren en te wennen aan het idee dat ik moeder word. Dat is gelukt, sterker nog, ik ben er nu juist heel blij mee. Ik ben niet het type dat dingen zelf uitzoekt, meestal laat ik alles op me afkomen. CP is wat dat betreft een uitkomst. Ik heb veel informatie gekregen en leuke mensen leren kennen. Ik ben zo benieuwd naar alle baby’s!”

‘Leuk om andere koppels te ontmoeten’

Yasmin van der Wijst is 27 jaar en 37 weken zwanger. “Door de CP-sessies heb ik veel geleerd over de zwangerschap en wat daarbij komt kijken. Ik heb bovendien een hechte band opgebouwd met de andere zwangere dames. Ik heb veel steun aan ze, we zitten immers allemaal in hetzelfde schuitje. Mijn vriend moest aanvankelijk niet veel weten van de bijeenkomsten. Uiteindelijk is hij wel meegegaan naar de partneravonden. Daar heeft hij zeker wat van geleerd. Het was ook heel leuk om de andere koppels te ontmoeten. Centering Pregnancy heeft ons beiden goed voorbereid op de bevalling. En we weten nu wat je tijdens de eerste weken als kersverse ouders kunt verwachten.”



Centering Pregnancy

Zwangere vrouwen die via Centering Pregnancy worden begeleid, boeken **beter gezonde resultaten** dan (vergelijkbare) zwangeren die individuele zorg van een verloskundige krijgen, blijkt uit onderzoek van TNO. Ze hebben bijvoorbeeld minder vaak pijnmedicatie nodig tijdens de bevalling en starten vaker met borstvoeding.

Bij CP meet je als zwangere zelf je bloeddruk, weeg je jezelf en houd je het verloop van je zwangerschap zelf bij. Je bent dus **meer betrokken** bij je eigen zwangerschap. Daarnaast is het contact met andere zwangeren een belangrijk aspect van CP. Een CP-groep bestaat uit circa tien vrouwen die ongeveer even ver zijn in hun zwangerschap. Gedurende de zwangerschap kom je tien keer bij elkaar, in het begin om de vier weken en naarmate de zwangerschap vordert elke twee weken. En dan nog één keer na de bevalling, met alle baby’s erbij. De bijeenkomsten worden begeleid door een verloskundige, die ook de andere medische controles uitvoert, zoals het uitwendig onderzoek en het luisteren naar het hartje. Doordat je met vrouwen samen bent die in eenzelfde situatie zitten als jij, merk je dat je niet de enige bent met bepaalde kwaaltjes en onzekerheden. En doordat er **meer tijd** is dan tijdens een één-op-één-controle, kan de verloskundige dieper op vragen ingaan. De verloskundige functioneert hierbij als een soort coach of gespreksleider: je staat zelf meer stil bij wat je voelt en door je gevoelens, kwaaltjes etc. te delen met je medezwangeren komen de oplossingen veelal uit de groep in plaats van uit de verloskundige. Tenslotte is CP ook een fijne manier om met **contacten op te doen**. Deelnemers blijven vaak contact houden als de bijeenkomsten voorbij zijn.