

# Online CenteringZorg voor Eritrese zwangeren

Speciaal voor Eritrese zwangeren is er de mogelijkheid om kosteloos deel te nemen aan groepswijze ondersteuning via Zoom, aangeboden door Anne Bedaux (verloskundige) en Amy Welde Selase (cobegeleider en culturele mediator). Er start elke maand een nieuwe groep, waarbij 10 zwangeren kunnen aansluiten.

Eritrese zwangeren spreken vaak nog geen Nederlands, ze weten nog weinig van de Nederlandse cultuur en geboortezorg, en het verschil met hun eigen land en cultuur is groot. Tegelijk is het een heel kwetsbare groep in de geboortezorg: zwangere vluchtelingen in Nederland lopen meer risico op moedersterfte, babysterfte en complicaties rond zwangerschap en geboorte. Het is daarom extra belangrijk dat deze zwangeren op tijd in beeld zijn en weten bij welke klachten ze de verloskundige moeten bellen.

## Tien online sessies van twee uur

De vrouwen komen in totaal tien keer bijeen en praten met elkaar -in eigen taal- over thema's rond zwangerschap, bevalling en geboorte die voor hen relevant zijn. Zo wordt bijvoorbeeld gesproken over wie ze kunnen bellen als ze vragen hebben of als de bevalling begint. Ook komen thema's als huiselijk geweld en besnijdenis aan bod.

## Deze onderwerpen komen aan bod:

- ▶ Zoomuitleg
- ▶ Praktische regelzaken: kraamzorg, erkenning, kraampakket, babypullen
- ▶ Kinkhoestvaccinatie
- ▶ Covid-19 en vaccinatie
- ▶ Gezonde leefstijl
- ▶ Wanneer bel je met spoed de verloskundige? (spoedbelinstructies)
- ▶ Zwangerschapsklachten
- ▶ Seksualiteit en anticonceptie
- ▶ Huiselijk geweld
- ▶ De bevalling (en welke opties je hebt)
- ▶ De medische bevalling
- ▶ Mentale gezondheid
- ▶ Borstvoeding
- ▶ Moederschap
- ▶ Besnijdenis
- ▶ Verwijderen van de huid
- ▶ Wat is jeugdgezondheidszorg
- ▶ Het kraambed
- ▶ Veiligheid pasgeborene

*"Ik ben dankbaar dat ik mocht meedoen, want ik wist bijna niks en nu wel. De groep voelt als familie."*

## Hoe kan ik iemand aanmelden

Er zijn geen voorwaarden of drempels voor aanmelding en deelname. Iedereen mag iemand aanmelden (professional uit eerste en tweede lijn, vrijwilliger en buurtgenoot). Iedere Eritrese zwangere is welkom, ook als ze geen verblijfsvergunning heeft. Deelname is kosteloos.

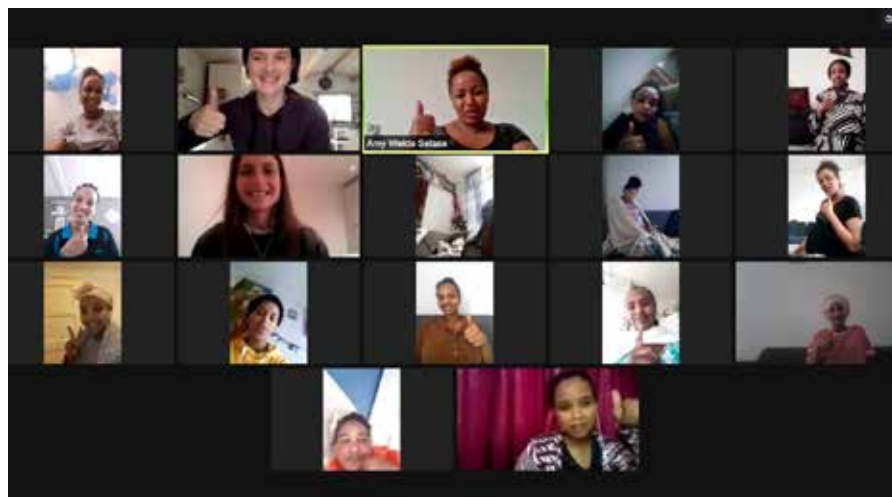
Stuur een e-mail naar [CPEritrea@gmail.com](mailto:CPEritrea@gmail.com) met:

- ▶ de voornaam van de vrouw
- ▶ haar 06-nummer
- ▶ de duur van haar zwangerschap

Amy Welde Selase belt haar en vertelt in Tigrinya wat ze van de groep kan verwachten. Als ze mee wil doen, is ze van harte welkom. De verwijzer ontvangt een bevestiging.

## Wat kun je zelf doen voor de vrouw die je verwijst?

- ▶ Check of ze al een verloskundige heeft gevonden in haar woonplaats en help haar hiermee: Veel nieuwkomers weten nog niet hoe de geboortezorg in Nederland werkt. Ze melden zich vaak pas in een laat stadium van de zwangerschap bij een verloskundige, terwijl je dit beter kunt doen zodra je weet dat je zwanger bent.
- ▶ [Zanzu.nl](http://Zanzu.nl) kan je helpen om deze uitleg te geven mits de vrouw Tigrinya kan lezen. Deze website van Rutgers biedt begrijpelijke informatie over lichaam, gezondheid, zwangerschap, geboorte, seksualiteit, anticonceptie en relaties in zestien talen, en ook in Tigrinya. De informatie wordt ook verbeeld.



Schermafbeelding van een bijeenkomst. Met toestemming van de vrouwen op de foto.

*Vervolg - wat kun je zelf doen voor de vrouw die je verwijst*

- ▶ **Stichting Babyspullen** zamelt gebruikte en nieuwe babyspullen in en maakt daar babystartpakketten van voor (aanstaande) ouders die het financieel moeilijk hebben. Het gaat hierbij o.a. om kleding, verzorgingsproducten, speelgoed en beddengoed. Zie [www.stichtingbabyspullen.nl](http://www.stichtingbabyspullen.nl)
- ▶ Help haar om zich aan te melden voor kraamzorg: Zorg voor moeder en kind in het kraambed is heel belangrijk, zeker voor jonge moeders die er erg alleen voor staan. Nieuwkomers maken helaas minder gebruik van kraamzorg. Uit onwetendheid en onbegrip, of doordat de eigen bijdrage een drempel vormt.

### Samenwerking met de eigen verloskundige

Onze groepen bieden een extra ondersteuning en zijn aanvullend op de zorg van de eigen verloskundige. De laatste is en blijft medisch verantwoordelijk voor de zwangere en voert de medische controles uit. Goede onderlinge samenwerking versterkt de zorg. Wij zetten ons daarvoor in.

- ▶ **Terugkoppeling via de e-mail**  
Als de zwangere hiermee instemt, geeft verloskundige Anne Bedaux tijdens het traject een terugkoppeling aan de eigen verloskundige over hoe de deelname verloopt en welke onderwerpen zijn besproken.

**Schakel bij geboortezorg aan Eritrese zwangeren een tolk in om miscommunicatie te voorkomen, zowel bij intakes en controles als tijdens de bevalling en in het kraambed.**

Kijk op [www.zoschakeltueentolkin.nl/tolk-voor-geboortezorg](http://www.zoschakeltueentolkin.nl/tolk-voor-geboortezorg)



*Voorheen werden de groepen aangeboden aan Eritrese vrouwen uit Amsterdam. Door corona schakelden we met succes over naar online.*

### Winnaar van de Avicennaprijs 2020

In november 2020 ontvingen wij deze prijs die wordt uitgereikt aan projecten die een bijzondere bijdrage leveren aan het verbeteren van de gezondheid van mensen met een migratieachtergrond in Nederland.

- ▶ **Contact bij verloskundige problemen**  
Nemen wij een verloskundig probleem waar, dan adviseren wij de zwangere om hierover contact op te nemen met de eigen verloskundige. Soms nemen wij zelf contact op, als de zwangere hiervoor toestemming geeft.
- ▶ **Faciliteren actieve participatie van de zwangere bij medische controles**  
De eigen verloskundige voert de medische controles uit. Door de zwangere actief te betrekken bij het uitvoeren van medische handelingen ontwikkelt ze vaardigheden om voor zichzelf (en haar baby) te

### Samen weet je meer

Groepsgewijze zorg op basis van het Centering-model leidt bij zwangeren en jonge gezinnen tot meer reflectie, bewustwording, empowerment, sociale support en veerkracht. Uit zowel nationaal als internationaal onderzoek blijkt het positieve effect van deze

kunnen zorgen en haar gezondheid te monitoren. Wij stimuleren daarom het gebruik van onze medische registratiekaart, waarop de deelnemers zelf hun medische controles bijhouden. Wij bespreken deze uitkomsten tijdens onze bijeenkomsten.

- ▶ **Extra ondersteuning van zowel de zwangere als de zorgprofessional**  
Amy Welde Selase is voor de vrouwen in onze groepen het eerste aanspreekpunt. Ook als zij buiten de bijeenkomst vragen hebben, kunnen ze altijd contact opnemen met Amy. Loop je zelf ergens tegenaan bij de verloskundige zorg aan deze vrouw, wat je haar niet goed duidelijk kunt maken? Dan kun je ons hierover mailen, zodat wij dit thema eventueel in de groep kunnen bespreken.

### Meer informatie

Kijk op onze [projectpagina](#) voor achtergronden en artikelen, of volg ons via [LinkedIn](#). Heb je een vraag? Stuur een e-mail naar [CPEritrea@gmail.com](mailto:CPEritrea@gmail.com)

zorg op de gezondheid van moeder en kind, vooral bij vrouwen met een lage sociaaleconomische status. Meer informatie op [www.centeringzorg.nl](http://www.centeringzorg.nl)

 **CenteringZorg**  
Samen weet je meer