



**kckz-**  
*Special*



## Centering Zwangerschap:

De rol van kraamzorg  
bij prenatale groepszorg

# CenteringZorg verbindt professionals

Bij ongeveer een kwart van de verloskundigenpraktijken in Nederland kunnen de zwangeren kiezen voor groepsgewijze zwangerschapszorg: CenteringZwangerschap (ook wel CenteringPregnancy genoemd). De tien bijeenkomsten worden begeleid door een vaste verloskundige en een tweede begeleider: vaak een kraamverzorgende. In deze special lees je de ervaringen van collega's die dit doen.

Vrouwen en hun partners die hebben meegedaan, en professionals die groepszorg hebben aangeboden, zijn vrijwel altijd enthousiast. Dat blijkt ook uit de onderzoeken die TNO in de afgelopen tien jaar uitvoerde naar deze zorg in Nederland (zie pagina 12). Binnen de groepsbijeenkomsten is er ruimte voor de gewone

medische controles. Daarnaast is er veel meer tijd om met de begeleiders en elkaar te praten over zwangerschap, gezondheid, leefstijl, de bevalling en babytijd, en alle keuzes die hierbij komen kijken. Natuurlijk wordt ook de kraamperiode veelvuldig besproken. Zoals over de keuze voor borstvoeding of flesvoeding, hechting, huilen, shaken-baby-



Partnerbijeenkomst bij Verloskundige Praktijk Kinderrijk Meerhoven in Eindhoven. Foto: Chantal de Baar

# ouders én



syndroom of hoe een dag in de kraamtijd eruit ziet.

## Ook CenteringOuderschap

De tien tot twaalf deelnemers (in coronatijd waren de groepen vaak wat kleiner) zijn rond dezelfde tijd uitgerkend. De vrouwen gaan dus gelijk op in de zwangerschap en dat geldt straks ook voor hun baby's. Het liefst willen groepen daarom meestal langer doorgaan en ook groepszorg krijgen bij het consultatiebureau. In de afgelopen jaren zijn ook sommige organisaties in de jeugdgezondheidszorg daarom gestart met CenteringOuderschap. Zo stelt Icare JGZ, een grote aanbieder van jeugdgezondheidszorg in de regio rand Noord-Veluwe, Flevoland en Drenthe, zichzelf ten doel dat straks alle ouders in hun werkgebied op het

consultatiebureau kunnen kiezen tussen groepsgerichte of individuele zorg. Katja van Groesen, voorzitter Stichting Centering Nederland: "Ons streven is dat alle (aanstaande) ouders kunnen kiezen voor groepsgewijze zorg in de eerste belangrijke 1000 levensdagen van hun kind. Er is dan continuïteit van zorg en de ouders in een wijk vormen een hechte gemeenschap. Het versterkt de samenwerking tussen verloskundigen en jeugdgezondheidszorg. Helemaal mooi is het als de kraamzorg hierbij ook als partner betrokken is."



## Beste kraamverzorgenden,

In deze special besteden we aandacht aan CenteringZorg. Wellicht heb jij hier al meer over gehoord of werk jij zelf al mee aan deze bijzondere manier van zorgverlening die vanuit de Verenigde Staten naar Nederland is gehaald door Marlies Rijnders, verloskundig onderzoeker bij TNO. In 2012, toevallig hetzelfde jaar dat het Kenniscentrum Kraamzorg werd opgericht, startten de eerste verloskundigen met het aanbieden van groepsgewijze prenatale zorg. Dat betekent dat er in Nederland nu al tien jaar ervaring mee is opgedaan en dat we jullie daarover in deze special veel kunnen vertellen. Bijzondere dank aan Stichting Centering en in het bijzonder Laura Jansma voor de samenwerking aan deze special. Namens ons allen heel veel leesplezier!

Esther van der Zwan  
Directeur Kenniscentrum Kraamzorg

## De kracht van CenteringZorg

- Gezondheidsinformatie en leefstijladviezen worden beter begrepen en opgepakt
- Deelnemers krijgen meer vertrouwen in zichzelf en in hun zorgverleners
- (Aanstaande) ouders steunen elkaar en vormen een sociaal netwerk
- Vaders/partners zijn meer betrokken bij de zwangerschap en zorg
- Professionals ervaren meer werkplezier



Foto: Semlin Suvariterol Hoën

## 'Ik wist niet wat ons in de kraamtijd te wachten kan staan'

Een woensdagochtend in april. Bij Doula Verloskundigen in Utrecht is de negende bijeenkomst van een van hun centeringgroepen. Verloskundige Charmian Reniers en kraamverzorgende Monique van Helmond begeleiden deze groep samen. Vandaag praten ze met de hoogzwangere deelnemers uitgebreid over de kraamtijd.

Even voor half tien druppelen de zwangeren binnen. Charmian ontvangt de vrouwen om de beurt voor de controles in een hoek van het zaaltje. Van achter het kamerscherm klinkt het geluid van de babyhartjes. Ondertussen helpt Monique de deelnemers een voor een bij het meten van hun bloeddruk. De anderen gaan vast in de kring zitten en praten met elkaar bij: "Zaterdag is toch jouw datum, hoe gaat het met je?!" "Ik merk dat ik steeds meer naar binnen gekeerd raak, voor mijn vriend niet erg gezellig..." "Eerst verslond ik informatie, nu kan

ik geen bevallingsverhaal meer horen." Er wordt ook gelachen samen. "Wanneer kunnen we onze leuke zwangerschapsjurkjes uit de kast halen? Ik loop nog steeds in mijn winterjas!"

### Hoe zit je erbij?

Monique heeft een grote dobbelsteen met gezichtjes erop en gooit hem naar een willekeurig persoon: "Vertel welk gezichtje vandaag bij jou past en gooi hem naar de volgende." De meesten zijn vrolijk ondanks de ongemakken. Eén vrouw is helemaal klaar met de zwangerschap.

Een ander vertelt dat ze net verlof heeft en nog erg onrustig is. "Dat had ik ook de eerste week, dan heb je nog zoveel te regelen", reageert iemand. Een vrouw deelt dat ze gisteren ineens erg moest huilen en zich nog steeds verdrietig voelt. De anderen knikken haar begripvol toe. "Gelukkig hebben we het vandaag juist over emoties", reageert Monique warm. Charmian en Monique doen zelf ook mee. Monique is blij: "Straks werk ik weer in een gezin dat ik al kende door CenteringZwangerschap. Het gaat heel goed met ze."

### Kraamtranen en babyblues

Charmian legt drie kaarten op de grond met: babyblues, postpartum depressie en postpartum psychose. Monique geeft aan ieder tweetal in de kring wat kaartjes met stellingen: "Bespreek met elkaar waar elke stelling bij hoort en leg hem daarbij." Het duurt niet lang voor alle stellingen op de grond liggen. Charmian neemt ze door met de groep en schuift nog wat kaartjes heen en weer. Het gesprek spitst zich vooral toe op de overeenkomsten en verschillen tussen babyblues en postpartum depressie. Kraamtranen maar ook plotselinge woede zijn heel gewoon. In de kraamtijd kunnen positieve en negatieve emoties elkaar pijsnel opvolgen. Een deelnemer: "Ik ging bij m'n eerste aan mezelf twifelen, omdat ik het niet meteen zo sterk voelde allemaal." Charmian: "Het is heel gewoon om je niet direct op en top moeder te voelen. Maar de negatieve gevoelens gaan meestal weer voorbij. Doen ze dat niet en kun je niet van je baby genieten, dan kan er meer aan de hand zijn. Maak dit bespreekbaar, bel ons!" Het gesprek gaat door over oorzaken en triggers. En over dat vaders ook een depressie kunnen hebben en hoe je dit bij je partner herkent. De vrouwen zijn verbaasd en vragen honderduit. Ook de postpartum psychose komt nu aan bod. "Dat komt gelukkig niet vaak voor, in achttien jaar maakte ik het één keer mee", vertelt Charmian. Het belang van eten en slapen wordt besproken. Ook bedenken de vrouwen wat je allemaal kunt

***"Geef naar je kraamverzorgende duidelijk aan wat je behoefte is. Des te beter kan zij jou bijstaan."***

doen om toch je rust te pakken. Monique sluit dit onderdeel af: "Geef naar je kraamverzorgende duidelijk aan wat je behoefte is. Dan kan zij jou beter bijstaan."

### Ongemakken in de kraamtijd

Na de plaspauze deelt Monique kaartjes met lichaamsdelen uit. "Wat weet je over de ongemakken rond dit lichaamsdeel en wat kun je eraan doen?" Degene die het eerst aan de beurt is, heeft 'vagina'. Dit levert al veel gesprekstof en praktische informatie op over het herstel na de bevalling. Er komen veel tips voorbij, die voor de



meeste vrouwen nieuw zijn, zoals spoelen tijdens het plassen en het gebruik van ijskompresen als het wat gezwollen is. "Wat appelstroop in een plastic zakje in de vriezer kan prima dienst doen als ijskompres. En haal nu alvast maandverband zonder plastic in huis", tipt Monique. "Ik krijg de indruk dat de kraamtijd misschien nog wel zwaarder is dan de bevalling!", reageert iemand als ook baarmoeder, buik en benen zijn besproken. Charmian: "We zijn altijd erg gericht op de bevalling, maar het kraambed is óók heel belangrijk voor een goede start."



## Elkaar met baby's terugzien

Charmian vraagt hoe iedereen Centering heeft ervaren. De antwoorden spreken boekdelen: de bijeenkomsten waren gezellig en nuttig. "Alle perspectieven die je hier hoort, maken het zo leerzaam", zegt iemand. "Eerst had ik een totale angst om te bevallen en moeder te worden, nu denk ik: Kom maar op!", zegt de vrouw die zaterdag is uitgerekend. Een ander reageert: "Je bespreekt alle risico's, maar op zo'n fijne, oplossingsgerichte manier. Het maakt je niet bang, maar geeft juist vertrouwen." "De partnerbijeenkomsten waren heel fijn, dat vond mijn vriend ook." Een deelnemer vraagt of de anderen ook naar zwangerschapsgym in de buurt komen. Sommige vrouwen gaan samen zwemmen. Dan volgt nog één activiteit. De vrouwen staan in een kring en gooien een bolletje wol over, terwijl ze de draad vasthouden. Wie het bolletje vangt, spreekt haar wens uit voor de groep. Terwijl de vrouwen een web vormen, wensen ze elkaar een goede bevalling, een gezonde baby, een fijne kraamtijd, veel geluk met hun partners, een goede gezondheid,

liefde, humor, relativering... De draad wordt doorgeknipt. Ieder houdt haar eigen touwtje als aandenken over. "Enorm bedankt Charmian en Monique, we zien elkaar over een poosje terug met baby's", klinkt het ontroerd.



Verloskundige Charmian en kraamverzorgende Monique vormen al zes jaar een hecht centering-duo. Monique: "Als kraamverzorgende en intaker vond ik het fijn om er nog iets naast te doen. Toen werd ik gevraagd als co bij CenteringZwangerschap. Ik had er nog nooit van gehoord, maar volgde de training. Na de eerste bijeenkomst was ik verkocht. Nu doe ik acht groepen per jaar, wat een fijne combi is."

# De filosofie van CenteringZorg

kckz-  
Special

## Samen weet je meer

*"Vertel me en ik vergeet het. Leer het me en ik herinner het. Betrek me erin en ik leer het."* Deze uitspraak van filosoof Benjamin Franklin is heel belangrijk. Mensen onthouden maar heel weinig van gezondheidsvoorlichting. Ook hebben mensen vaak moeite om gezondheidsinformatie of een medisch advies te begrijpen, of om het toe te passen in hun eigen leven. Maar wie actief in gesprek gaat met anderen en zich betrokken voelt, steekt daarvan veel op. Het leidt tot meer inzicht en motivatie over hoe je leefstijladviezen praktisch in je leven kunt toepassen. Bovendien weet je met tien mensen gewoon meer dan met z'n tweeën (met de zorgverlener).



## Interactief en zelf aan de slag

De centering-werkvormen zorgen ervoor dat iedereen zich veilig voelt en actief meedoet. Typisch voor centering is ook dat de deelnemers bij de start van de bijeenkomst zelf hun bloeddruk meten en zich wegen. Ze houden de uitkomsten bij in hun boekje. Door mensen dit zelf te laten doen, snappen ze beter waarom dit belangrijk is voor hun gezondheid. Ze leren vaardigheden aan om hun gezondheid in de gaten te houden en straks ook die van hun kind.

## Het medische en het sociale zijn verbonden

Als zwangere of jonge ouder sta je niet alleen. Je ervaart dat alle ouders het beste willen voor hun kind en vergelijkbare vragen en problemen hebben. In een centering-groep wordt de medische zorg gekoppeld aan de vragen die mensen hierover hebben en aan hun dagelijks leven. Er is veel tijd en ruimte om kennis en ervaringen uit te wisselen, ten aanzien van de zwangerschap, leefstijl, keuzes omtrent bevalling

en zorg, taak- en rolverdeling met de partner, en het toekomstige ouderschap. Dat leidt tot een bredere kijk, meer kennis en (meer) realistische verwachtingen.

## It takes a village to raise a child

Centeringzorg leidt tot sociale support en veerkracht. Het verbindt (aanstaande) ouders in een wijk, zodat ze er niet alleen voor staan. Een sterk sociaal netwerk heeft een positieve invloed op kinderen. Het beschermt gezinnen tegen de nadelige invloeden van armoede en stress.

## Wat ook kenmerkend is:

- Tijdens de groepsbijeenkomst zit iedereen in een open kring
- Ieders inbreng is even belangrijk, professionals en deelnemers zijn gelijk
- De groep en de begeleiding bestaan steeds uit dezelfde personen
- Er is tijd voor informeel sociaal contact tijdens de bijeenkomsten
- Er wordt continu geëvalueerd

***"De kunst is om de groep aan het werk te zetten. Vragen van deelnemers speel je terug: 'Wie weten hier meer van? Welke tips hebben jullie? Daarna vat je samen en geef je misschien nog wat achtergrond.'" - verloskundige Nelleke Gosker***



Nelleke & Marijke

# Gouden Centering-duo

Kraamverzorgende Marijke Veldman en verloskundige Nelleke Gosker bieden al zeven jaar samen CenteringZwangerschap aan in Meppel. De twee zijn dan ook helemaal op elkaar ingespeeld.

Verloskundig Centrum Meppel en de Wolden en kraamzorgorganisatie De Kraamvogel werken nauw samen; ze zitten ook in hetzelfde pand. "Wij vormen een hecht team in de zorg en dat is heel fijn", vertelt Nelleke. "Toen wij in 2014 met CenteringZwangerschap begonnen, was het dus logisch om dat samen met De Kraamvogel op te pakken." Marijke en Nelleke volgden destijds samen de tweedaagse training om met centering-zorg aan de slag te gaan. "En nu starten we vanmiddag alweer de 91<sup>ste</sup> groep", vertelt Marijke enthousiast. Als ze later dit jaar de 100<sup>ste</sup> groep beginnen, is het tijd voor een feestje. Marijke werkt sinds een poosje niet meer in de zorg, maar als planner. "Ik kom dus

ook bij deelnemers thuis voor de kraamzorgintake." Nelleke: "Die continuïteit van zorg is zo leuk en fijn!"

## Geen vast praatje

Zoveel groepen draaien, wordt dat niet saai? "Ik ga centering nooit saai vinden", zegt Nelleke. Marijke: "Het is geen zwangerschapscursus waarbij wij steeds ons verhaaltje afsteken! De bal ligt bij de groep: de deelnemers komen met vragen en bepalen het verloop. Elke groep is weer anders en heeft haar eigen dynamiek. Dat maakt het altijd weer leuk." Nelleke: "Veel vrouwen doen bij een volgende zwangerschap weer meer. Bij een tweede of derde zwangerschap luister je heel anders en heb je weer



andere vragen.” Marijke: “Juist die verschillen tussen deelnemers maken het zo waardevol.” Nelleke: “Dan heb je een hoogopgeleide zwangere die alles wil controleren en plannen. En dan reageert een moeder van drie: ‘Joh, die kinderen komen wanneer ze willen, je heb het niet in de hand.’”

## Regie

“Centering geeft zwangeren de regie”, vervolgt Nelleke. “Door alle zienswijzen die ze in de groep horen, worden deze zwangeren zich meer bewust van dingen. Ze staan meer stil bij hun eigen lijf, hun gevoel, wat ze willen bij de bevalling en daarna.” Marijke: “En dat heeft merkbaar resultaat. Bij de bevalling en in de kraamtijd zijn ze beter voorbereid. Ze gaan er rustiger in.”

## Contact en steun

Nelleke: “Het belangrijkste is misschien nog wel dat aanstaande moeders en hun partners door deze groepen een netwerk vormen en elkaar steunen. Onze eerste groepen hebben nu nog contact met elkaar! Het is gewoon heel fijn voor ouders om contact te hebben met andere ouders met kinderen van dezelfde leeftijd. Je gaat dan samen op.” Marijke: “Met iedere groep maken we een appgroep aan. Die wordt altijd druk gebruikt. Ook hier delen de vrouwen veel met elkaar.” Nelleke vertelt lachend: “Er waren een keer twee vrouwen uit één groep, die in dezelfde nacht gingen bevallen. Zij appten elkaar: ‘Is Nelleke al bij jou geweest?’” Marijke: “Bij centering kan er het ene moment gelachen en het andere gehuild worden.

De vrouwen steunen elkaar ook als het tegenzit.” Nelleke: “Er worden dan vaak zulke mooie en warme vragen gesteld door de andere vrouwen. Daar kun je als verloskundige niet tegenop!”

## Blik op de kraamtijd

Marijke: “De eerste groepen gaven bij de terugkombijeenkomst met de baby’s (dit is de tiende en afsluitende bijeenkomst van CenteringZwangerschap, red.) aan, dat meer informatie over het kraambed wenselijk was. Wij besteden daar sindsdien veel meer aandacht aan.” Nelleke: “Ook de een-op-een-controles

***“Wij praten bijvoorbeeld over hoe een dag met een pasgeboren baby eruitziet.”***

bij een verloskundige zijn vaak alleen gericht op de bevalling. De kraamtijd en de periode erna komen te weinig aan bod.” Marijke: “Wij praten bijvoorbeeld over hoe een dag met een pasgeboren baby eruitziet. Hoe vaak de baby eet, slaapt, huilt... We laten de zwangeren ook tips bedenken hoe je zelf aan je rust kunt toekomen.” Nelleke: “Als verloskundige en kraamverzorgende vul je elkaar zo mooi aan. Als ik de zwangeren bij de start van de bijeenkomsten individueel onderzoek, raken de anderen al met elkaar in gesprek: welk matrasje is veilig, welke trappelzak of kruiken zijn goed, vragen over borstvoeding... Het is zo fijn dat Marijke dit dan begeleidt.”



# 'Kraamgezinnen die groepszorg hun schoenen'

Naviva Kraamzorg werkt al vele jaren enthousiast mee aan het aanbieden van CenteringZorg aan zwangeren in de regio Zwolle. Manager Karin Spoelstra, kraamverzorgende Petra Nieuwets en voormalig planner Margriet VenderBos vertellen erover.

Karin: "Een jaar of acht geleden benaderde een verloskundigenpraktijk uit de regio ons over het gezamenlijk aanbieden van CenteringZwangerschap (ook wel CenteringPregnancy genoemd, red.). We waren al snel overtuigd van de waarde van deze zorg. Bovendien biedt het onze medewerkers een mooie verbreding en verdieping. En het versterkt de samenwerking met de verloskundigen in onze regio." Sinds 2015 volgden ongeveer 25 kraamverzorgenden van Naviva de tweedaagse training van Stichting Centering om co-begeleider te worden. "In 2015 startten verschillende verloskundigenpraktijken in de regio Zwolle en de Veluwe met de groepsgewijze zorg. Per praktijk waren twee van onze medewerkers co-begeleider. Inmiddels zijn aan sommige praktijken wel vier of vijf kraamverzorgenden verbonden."

## Iets aanvullends doen

"Het leek me leuk om naast mijn werk als kraamzorgconsulent nog iets aanvullends te doen", vertelt Margriet Venderbos die sinds 2020 co is bij Verloskundigenpraktijk Mami in Wezep. Sinds januari 2021 is ze bevallingscoach en geboortetraumatheapeut, daarnaast werkt ze nog steeds voor Naviva als co-begeleider. "In de training leerde ik over het centering-model", vervolgt ze. "Kenmerkend is, dat je steeds vragen stelt om de kennis uit de groep te laten komen. Tijdens de training oefen je samen hoe je er als begeleider voor zorgt dat de deelnemers zelf met vragen en antwoorden komen. De training vormde een prima voorbereiding op de praktijk. Wat mij zo aanspreekt, is dat je echt een

relatie krijgt met de zwangeren. Je maakt hun groeiproces mee."

## Stevigheid en rust

"Zwangeren die hieraan meedoen krijgen veel meer informatie", vult Petra Nieuwets

***"Centering-gezinnen weten prima wat ze van de kraamtijd en de kraamzorg kunnen verwachten."***

aan, die sinds zes jaar co is. "Deze stellen zijn beter voorbereid op alle keuzes die je rond de bevalling en geboorte kunt maken. Dat merk je in de kraamtijd: ze staan sterker in hun schoenen. Ze kunnen hierdoor vaak ook positiever terugkijken op hun bevalling." Margriet: "Centering brengt bij deelnemers een bewustwordingsproces op gang. Zwangeren



Margriet VenderBos, Karin Spoelstra en Petra Nieuwets



kunnen uiting geven aan wat ze voelen en bezighoudt en vinden herkenning en erkenning bij de groep. Dat geeft stevigheid en rust. Vanaf de vijfde bijeenkomst merk je dat vrouwen onderling beginnen af te spreken. Ze gaan samen wandelen of zwemmen. Die contacten blijven vaak lang bestaan. Doordat de kinderen in dezelfde leeftijdsfase zitten, blijven ouders veel aan elkaar hebben.”

## Ook veel lol

Zelf hebben Petra en Margriet ook profijt van de groepen. Petra noemt een voorbeeld: “Ik weet inmiddels veel over anticonceptie, want dit thema komt altijd aan bod.” Margriet: “Er is altijd wel iemand die iets zegt dat je aan het denken zet. En het is voor mij, als bevallingscoach en geboortetraumatheapeut, heel leerzaam om te zien hoe vrouwen zich voorbereiden op de bevalling en het moederschap.” De groepsleden hebben veel lol met elkaar. Juist als de lichamelijke ongemakken worden besproken die je in de kraamweek kunt hebben, wordt er altijd veel gelachen. Margriet: “De vrouwen zijn

verbaasd hoeveel dit er kunnen zijn.” Centering leidt ook tot meer realistische verwachtingen over kraamzorg. Petra: “Sommige gezinnen zien de kraamverzorgende als een veredelde schoonmaakster, maar centering-gezinnen weten prima wat kraamzorg is.”

## Financiering co-begeleider

“Het is heel leuk om dit samen met de verloskundige te doen”, concludeert Margriet. Petra: “Je vormt echt een team. En je hoort de verhalen ook eens vanaf die kant.” Karin: “Centering Zorg vraagt meer tijd, dan reguliere zorg. Dit hebben de zorgverleners er graag voor over. Er bestaat echter geen ander tarief voor Centering. In verschillende gemeentes is het gelukt om de groepen gesubsidieerd te krijgen. Bij de praktijken in deze gemeentes kan vanuit Naviva nog steeds een co-begeleider ingezet worden. In andere gemeentes zijn we helaas gestopt.” (Onderzoek van TNO toont aan dat CenteringZorg tijdens de zwangerschap gezondheidswinst oplevert en daarmee kosten bespaart.)

## Betrokken partners

Bij CenteringZwangerschap zijn er minimaal twee bijeenkomsten voor partners. Hier gaan de aanstaande vaders en ouders met elkaar in gesprek over hoe zij invulling willen geven aan het ouderschap en hoe ze de taken willen verdelen. Tijdens het medisch onderzoek, bij de start van de bijeenkomst, zijn vaders en ondersteuners ook altijd welkom.



## Janna kende haar kraamverzorgende al via CenteringZwangerschap:

"Ik ben heel blij dat ik mee heb gedaan. Omdat ik een groep vrouwen heb leren kennen die precies in dezelfde fase zitten als ik. Al tijdens de zwangerschap was dat prettig. Zo deed een van de meiden een oproepje om samen te gaan sporten. Voor mij net het zetje in de rug dat ik nodig had. Nu de baby's er zijn, is het nog eens extra waardevol. Ik heb genoeg vrienden met kinderen, maar voor hen is deze fase al wat langer geleden. Het is zo fijn om even te kunnen sparren met mensen die hetzelfde meemaken! De begeleiders horen voor mij ook bij die steunende groep. Je deelt tijdens je zwangerschap alle klachten, twijfels en vragen met elkaar. Het was dan ook een cadeautje dat juist Sylvia bij ons was in de kraamweek!"



## Gezonde snacks

Bij elke centeringbijeenkomst zorgt een deelnemer voor een gezonde snack. Co-begeleider Marijke: "Dat levert altijd gespreksstof en leuke onderlinge tips op. Want: wat is een gezond tussendoortje voor een zwangere of pas bevallen vrouw? Als begeleiders smullen wij er natuurlijk ook van." Tijdens de bijeenkomst van Doula in Utrecht (pagina 4 tot 6) maakte een deelnemer Bliss Balls: energieballietjes gemaakt van dadels met wortel en cocos. Er zijn vele varianten.

## Onderzoekresultaten

Uit onderzoek van TNO blijkt dat CenteringZwangerschap in vergelijking met individuele zorg leidt tot: minder pijnmedicatie tijdens de bevalling, vaker starten met borstvoeding en minder verwijzingen in de zwangerschap. Ander TNO-onderzoek laat zien dat centering-deelnemers: vaker stoppen met roken, een gezondere

leefstijl hebben, en een betere mentale gezondheid. Vrouwen die deelnamen gaven aan: meer steun te hebben ervaren, zich beter voorbereid te voelen op de toekomst, en zich meer betrokken te voelen bij de zorg.

## 'Het is echt een verrijking om dit samen met de verloskundige te doen'

Saskia Rosmalen, werkzaam bij Kraamzorg Zuid-Gelderland, is sinds 5 jaar centering-co bij een verloskundigenpraktijk in Wijchen. "Met veel liefde en plezier!" Naast Saskia is nog een tiental collega's als co-begeleider actief in haar regio. "Die zijn net zo enthousiast."



### Diversiteit

"Ondanks de verschillende achtergronden en opleidingsniveaus van de zwangeren vormt zich altijd weer een mooie groep. De zwangeren delen veel met elkaar en leren daardoor veel. Zelf steek ik er ook altijd wat van op. Je hoort altijd wel iemand iets zeggen, waar je nog niet eerder aan gedacht of van gehoord hebt."

### Diepgang

"Door centering zijn vrouwen en hun partners bewuster bezig met de zwangerschap. In de bijeenkomsten van twee uur bereik je samen veel diepgang. Dat kun je niet vergelijken met een individueel bezoek aan de verloskundige. Bij kraamgezinnen die centering hebben gedaan, merk je dat ze beter voorbereid zijn."

### In de kraamtijd

"Er komen veel onderwerpen voorbij waarbij mijn expertise van pas komt. Goede voeding, borstvoeding en kunstvoeding, de kraamtijd, huilen, shakenbabysyndroom, postpartum depressie... De vrouwen zijn heel open naar elkaar over hoe ze zich voelen en hoe ze in hun relatie staan. Er komt veel naar boven. Ook dit zie je in de kraamtijd terug: deze

vrouwen zijn alert en kaarten meer bij je aan."

### Zelfvertrouwen

"Een vrouw brak toen het over borstvoeding ging. Haar eerste kind was geboren met een spoedkeizersnede en de borstvoeding was een groot drama. 'Ik durf er niet meer aan te beginnen', hilde ze. Wat denk je? Tijdens de terugkomstbijeenkomst lag haar baby aan de borst! 'Dankzij jullie ging ik er minder zwart-wit over denken', zei ze: 'Ik kon het toch gewoon proberen!'"

### Hecht team

"De verloskundige en ik vormen een hecht team. Eén blik is voldoende. Zij weet alles over de partus en ik heb, na bijna 30 jaar kraamzorg, weer een andere inbreng. Als iemand iets vraagt, vragen we de groep eerst wat zij ervan weten of denken. Daar komen de mooiste dingen uit."

### Kers op de taart

"Als ik later als kraamverzorgende bij een deelnemer kom, is dat de kers op de taart! De ouders zijn dan zo blij dat jij binnenkomt."

# 'De ontwikkeling die ik bij zie, maakt mij trots'



Foto's: Sermin Suvarierol Hoer

Bekijk en lees hoe deze bijeenkomst verliep op [www.centeringzorg.nl](http://www.centeringzorg.nl) (typ Seda of Turks als zoekterm)

De laatste bijeenkomst van een Turkstalige groep.

Ella Verloskundigen in Den Haag biedt cliënten die beter Turks spreken dan Nederlands groepsgewijze zwangerschapsbegeleiding. De vrouwen uit Bulgarije, Griekenland en Turkije zijn blij dat ze meedoen. Seda Yildirim, praktijkassistent bij Lieve Kraamzorg, heeft een sleutelrol bij deze groepen als co-begeleider, gastvrouw en tolk. "Het is het derde jaar dat we dit aanbieden, nu lopen er zelfs vier groepen tegelijk. Het is heel leuk om te doen!"

"Deze zwangeren hebben de informatie en contacten die ze door de groep krijgen hard nodig. Ze zijn in een nieuw land waar alles anders is. Ze kennen nog maar weinig mensen,

spreken de taal nog niet. Een tolk inhuren is veel te duur voor ze. Ik herinner me nog hoe het was toen ik zelf van Turkije naar Nederland kwam: het is zo rot als je naar een dokter gaat,

# onze deelnemers



maar niet kunt vertellen wat je voelt! In onze groep kunnen ze al hun vragen en zorgen met elkaar, de verloskundige en mij bespreken. En er is zoveel dat ze bij aanvang nog niet weten. Zoals waarom vitamine K en D nodig zijn of welke vaccinaties je hebt. In onze landen ga je naar het ziekenhuis om te bevallen. Een ruggenprik als pijnstilling is bijna vanzelfsprekend. Kraamzorg kennen ze niet of ze denken dat het voor het huishouden is. 'Dat hoef ik niet', zeggen ze dus eerst."

## Ze hebben nu elkaar

"Bij de eerste bijeenkomst zijn de vrouwen nog heel verlegen, maar al bij de derde bijeenkomst stellen ze veel vragen en zie je een band ontstaan. Laatst ging een hele groep na afloop

***"Bij de eerste bijeenkomst zijn de vrouwen heel verlegen, maar al bij de derde bijeenkomst stellen ze veel vragen en zie je vriendschappen ontstaan."***

met elkaar koffie drinken. Ze hebben ook veel contact in hun app-groep. Rond de vierde bijeenkomst gaan ze zich toch aanmelden voor kraamzorg. Zelfs al is de eigen bijdrage een hoop geld voor ze, ze vinden het toch belangrijk voor hun gezondheid en die van hun kind. Bij de negende bijeenkomst (de laatste voor we elkaar nog één keer terugzien met de baby's) zijn de verlegen zwangeren van het begin veranderd in zwangeren met zelfvertrouwen. Al zeggen ze steevast dat ze graag nog meer bijeenkomsten zouden willen, ook als de baby er is... Ze zijn voorbereid op de bevalling en de eerste periode met een baby, en ze hebben nu elkaar. Dat geeft mij altijd een trots gevoel!"

Thessa Schmidt, directeur Lieve Kraamzorg: "Zo mooi om met onze kraamzorgorganisatie een

bijdrage te mogen leveren aan deze groepsbegeleiding en vrouwen handvatten te kunnen bieden door van elkaar te leren!"

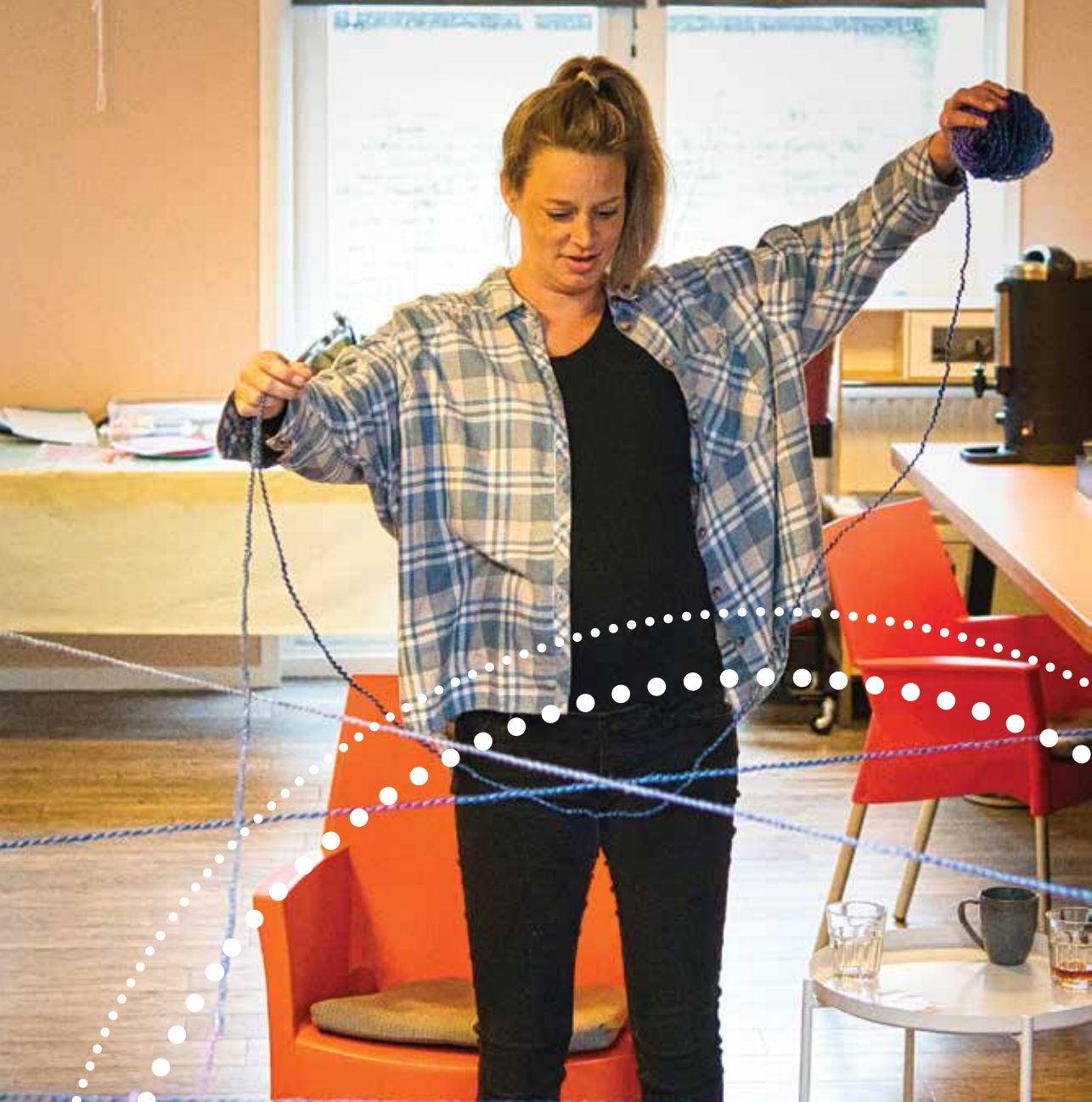


Seda

## Geboortezorg en CenteringZorg aan anderstalige vrouwen

Tienerzwangerschappen, babysterfte, moedersterfte en complicaties rond de geboorte komen in Nederland veel vaker voor bij anderstalige vrouwen. Ook bestaan er bij deze groep specifieke risico's zoals seksueel geweld en vrouwelijke genitale verminking. Het is dus extra belangrijk om deze vrouwen goede zorg te bieden en om de taal- en cultuurbarrière te overbruggen.

In een centering-groep wordt zorg verleend die nauw aansluit bij de belevingswereld en cultuur van de deelnemers. Bovendien zorgt centering ervoor dat zwangeren een netwerk opbouwen en zich als (aanstaande) ouder niet geïsoleerd voelen. Belangrijk is dat de persoon die tolkt de centering-training volgt om co-begeleider te kunnen zijn. Ook is het belangrijk dat zij of hij beide talen goed beheerst, kennis heeft van de geboortezorg in Nederland en van het land van herkomst, en bekend is met de cultuur van de deelnemers.



## Colofon

Deze special werd gemaakt door Stichting Centering Nederland in samenwerking met Kenniscentrum Kraamzorg en Kraamsupport.

**Tekst en redactie:** Laura Jansma

**Coverfoto's:** Semin Suvarierol Hoen, geboortezorgfotograaf en doula - [www.BirthWish.nl](http://www.BirthWish.nl)

**Met dank aan:** alle enthousiast betrokken kraamzorgorganisaties en verloskundigenpraktijken en geïnterviewden, en Katja van Groesen en Lonneke De Roovere van Stichting Centering Nederland.

Kijk voor meer informatie op [www.centeringzorg.nl](http://www.centeringzorg.nl)