

Online CenteringZorg voor Eritrese zwangeren en moeders

Zwangere vrouwen en moeders uit Eritrea kunnen kosteloos deelnemen aan groepsondersteuning via Zoom, verzorgd door een verloskundige en een Eritrese co-begeleider (cultuur-mediator). Het programma bestaat uit tien bijeenkomsten voor zwangeren en acht bijeenkomsten voor moeders. Maandelijks start er een nieuwe groep met ongeveer vijftien deelnemers.

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.

Achttien online sessies van twee uur

De vrouwen komen met de verloskundige en cultuur-mediator bijeen in tien online zwangerschapsbijeenkomsten en acht moederbijeenkomsten. In hun eigen taal bespreken ze thema's rond zwangerschap, bevalling, geboorte, ouderschap en opvoeding die voor hen relevant zijn. Zo wordt er 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.

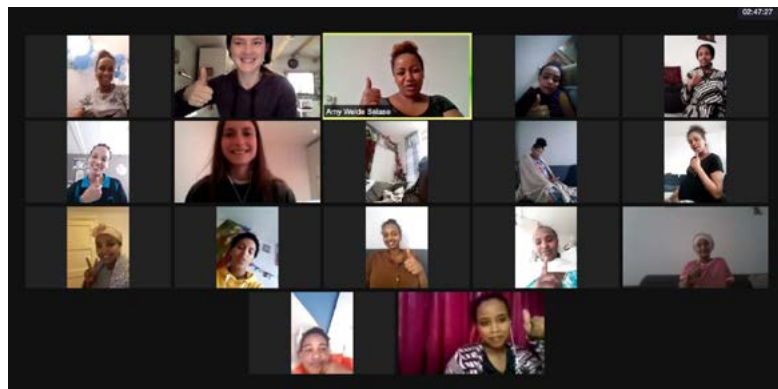
Deze onderwerpen komen aan bod:

Zwangerschap

- Praktische regelzaken: kraamzorg, erkenning, kraampakket, babyspullen
- Prenataal Huisbezoek JGZ
- Kinkhoestvaccinatie
- Gezonde leefstijl
- Wanneer bel je met spoed de verloskundige? (belinstructies)
- Zwangerschapsklachten
- IJzertekort
- Zwangerschapsdiabetes
- Prenatale onderzoeken
- Seksualiteit en anticonceptie
- Huiselijk geweld
- De bevalling (en opties)
- De medische bevalling
- Mentale gezondheid
- Borstvoeding

Moederschap

- Besnijdenis
- Verwijderen van de huid
- Wat is jeugdgezondheidszorg
- Het kraambed
- Moederschap
- Zelfzorg moeder
- Verschil opvoeding Eritrea – Nederland
- Uithuisplaatsing
- Veiligheid kind in en buitenshuis
- Ontwikkeling kind en Van Wiechenschema
- Consultatiebureau en vaccinaties
- Taalontwikkeling
- Nederlands schoolsysteem
- Positief opvoeden
- Huisarts, huisartsenpost, 112
- Seksuele opvoeding



Hoe kan ik iemand verwijzen

Ken je een Eritrese zwangere of moeder? Vraag of wij haar mogen benaderen via iemand uit ons team die Tigrinya spreekt. Onze cultuur-mediator zal haar dan bellen om meer te vertellen over de online bijeenkomsten. Als ze mee wil doen, is ze van harte welkom!

De link naar het formulier is www.centeringzorg.nl/eritrese-zwange-re-aanmelden.

Of scan de QR code om naar de website te gaan. Iedere zwangere of moeder uit Eritrea is welkom, ook als ze geen verblijfsvergunning heeft. Deelname is kosteloos.

[Aanmelden Eritrese deelnemer >](#)



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

- Controleer of ze al een verloskundige in haar woonplaats heeft gevonden en help haar daarbij: Veel nieuwkomers zijn nog niet bekend met de Nederlandse geboortezorg en melden zich vaak pas laat in de zwangerschap. Het is echter beter om dit te doen zodra je weet dat je zwanger bent.
- Help haar zich aan te melden voor kraamzorg: Zorg voor moeder en kind in het kraambed is essentieel, vooral voor jonge moeders die er alleen voor staan. Nieuwkomers maken helaas minder vaak gebruik van kraamzorg, vaak door onwetendheid, gebrek aan informatie of omdat de eigen bijdrage een drempel vormt.
- Zanzu.nl kan helpen bij de uitleg als de vrouw Tigrinya kan lezen: Deze website van Rutgers biedt duidelijke informatie over het lichaam, gezondheid, zwangerschap, bevalling, seksualiteit, anticonceptie en relaties in vele talen, waaronder Tigrinya. De informatie wordt ook visueel weergegeven.
- [Stichting Babyspullen](http://StichtingBabyspullen.nl) zamelt gebruikte en nieuwe babyspullen in en stelt babystartpakketten samen voor aanstaande ouders in financiële nood. Deze pakketten bevatten onder andere kleding, verzorgingsproducten, speelgoed en beddengoed. www.stichtingbabyspullen.nl.

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

- Breng haar voor hulp bij anticonceptie of de bekostiging hiervan in contact met het lokale Nu Niet Zwanger-programma van de GGD. Dit is te vinden op de homepage van www.nunietzwanger.nl.
- Heeft de vrouw geen verblijfsstatus maar wel zorg nodig? Ondersteun haar actief bij het vinden van basiszorg, mondzorg, geestelijke gezondheidszorg of seksuele en reproductieve zorg via Dokters van de Wereld (www.doktersvandewereld.org).

Samenwerking met de eigen verloskundige

Onze groepen bieden aanvullende ondersteuning naast de zorg van de eigen verloskundige, die medisch verantwoordelijk blijft en de controles uitvoert. Een goede samenwerking versterkt de zorg, en wij zetten ons hiervoor in.

- **Terugkoppeling per e-mail**
Met toestemming van de zwangere geeft onze verloskundige tijdens het traject updates aan de eigen verloskundige over de voortgang en de besproken onderwerpen.
- **Contact bij verloskundige vragen**
Bij constatering van een verloskundig probleem adviseren wij de zwangere om contact op te nemen met haar eigen verloskundige. Indien gewenst nemen wij, met toestemming, zelf contact op.
- **Actieve deelname van de zwangere bij controles**
De eigen verloskundige voert de medische controles uit. Door de zwangere actief te betrekken in deze handelingen leert ze zelf haar



Foto: Caro Bonink

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

- gezondheid en die van haar baby beter monitoren.
- **Extra ondersteuning voor de zwangere en de zorgprofessional**
Onze cultuur-mediators zijn het eerste aanspreekpunt voor de zwangere en ook beschikbaar voor vragen buiten de bijeenkomsten. Heeft u als zorgprofessional moeite om iets duidelijk te maken? Stuur ons een e-mail, dan kunnen wij dit thema eventueel in de groep bespreken.
- **Schakel een tolk in bij geboortezorg voor Eritrese zwangeren**
Voorkom miscommunicatie door een tolk in te schakelen tijdens intakes, controles, de bevalling en het kraambed. Kijk op www.zoschakeltueentolkin.nl/tolk-voor-geboortezorg.

Meer informatie

Bezoek onze [projectpagina](#) voor achtergrondinformatie en artikelen, of volg ons via [LinkedIn](#). Voor vragen kunt u een e-mail sturen naar CPEritrea@gmail.com.

Samen weet je meer

Groepsgewijze zorg volgens het Centering-model bevordert reflectie, bewustwording, empowerment, sociale steun en veerkracht bij zwangeren en jonge gezinnen. Onderzoek, zowel nationaal als internationaal, toont de positieve effecten

van deze zorg op de gezondheid van moeder en kind, met name bij vrouwen met een lage sociaaleconomische status. Meer informatie: www.centeringzorg.nl

