

**Meryam:** 'Ik heb veel gehad aan de informatie bij de bijeenkomsten. Ik vind de verschillende leeftijden ook leuk en de ervaring die je met elkaar kan delen. We zitten in eenzelfde fase van de zwangerschap. Ook als de baby's er zo meteen zijn, lijkt het me heel leuk om van elkaar te leren. Ik zou het iedereen aanraden, je hebt er veel aan.'

## Oei, ik groei!



*Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek* is het handboek voor de moderne ouder. *Oei, ik groei!* vertelt je alles over de 10 mentale sprongen van je baby. De boeken van *Oei, ik groei!* zijn voor meer dan 2 miljoen ouders wereldwijd een steun geweest in de eerste 1001 belangrijke dagen; van eisprong tot de eerste sprongetjes. *Oei, ik groei!* is in meer dan 25 landen verschenen. Kijk voor meer informatie op [oeiikgroei.nl](http://oeiikgroei.nl).

**Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek**  
Xaviera Plas-Plooi | Prijs € 29,99 | ISBN 978 90 5956 931 7

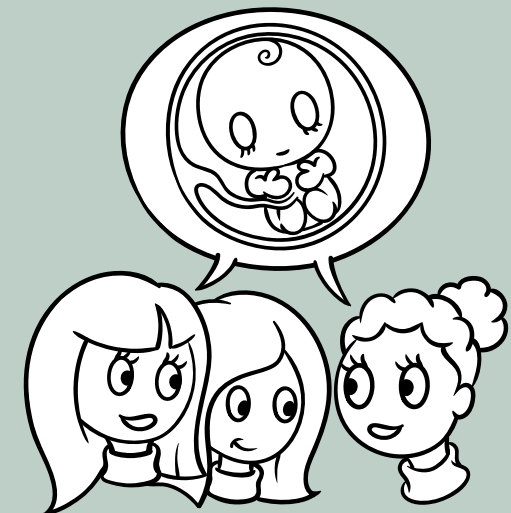


[www.oeiikgroei.nl](http://www.oeiikgroei.nl)



## Alles over... Centering Pregnancy

wat | wanneer | tips



## Zwanger?

Een hele mooie, gouden en bijzondere tijd. In negen maanden groeien in jouw lichaam twee cellen uit tot de mooiste baby van de wereld.

In Nederland zul je vroeg in je zwangerschap een intakegesprek bij een verloskundige of (indien nodig) gynaecoloog hebben. Daarna zijn er 10-12 bezoeken van ongeveer een kwartier waarin je bloeddruk gemeten wordt, je zwangere buik gecontroleerd wordt, er naar het hartje wordt geluisterd en je je vragen en zorgen kunt uiten. Daarnaast zul je wat informatie krijgen. Er is vaak niet zoveel tijd om dieper op de onderwerpen in te gaan, bijvoorbeeld over de veranderingen die het ouderschap met zich mee gaan brengen, een gezonde leefstijl en klachten tijdens de zwangerschap. Informatie wordt voornamelijk gegeven door de zorgverlener, maar er is vaak geen gelegenheid om een wat langer gesprek tussen de zwangere vrouw, de partner en de zorgverlener te hebben. Bij Centering Pregnancy is hier wel ruimte voor.

Voordelen Centering Pregnancy:

- Er is meer tijd om je vragen te bespreken.
- Er is meer bewustzijn van de eigen zwangerschap door het bijhouden van gewicht, bloeddruk en je 'stemming'.
- Het biedt geruststelling om met 'collega-zwangeren' bijzonderheden en kwaaltjes te bespreken.
- Je leert meer over veel leuke en interessante onderwerpen.
- Je deelt ervaringen, zorgen en kennis.
- Je vormt samen een groep en je ondersteunt elkaar met praktische tips, een luisterend oor en mooie ideeën. Veel groepen blijven elkaar nog lange tijd zien en bouwen echt een vriendschap op.

Bij Centering Pregnancy vindt het eerste consult waarin de anamnese wordt afgenomen ook individueel plaats. De vervolgcontroles tijdens de zwangerschap zijn echter niet individueel maar samen met een vaste groep zwangeren met een vergelijkbare zwangerschapsduur. Het zijn meestal 9 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur.

Tijdens de bijeenkomst vindt de medische controle plaats, meestal in een aparte of gescheiden ruimte. Je partner of iemand anders die je lief is, kan bij dat gedeelte van de bijeenkomst ook aanwezig zijn.

De 5e en 6e bijeenkomst zijn bedoeld om de bevalling en de kraamtijd te bespreken: het is dan fijn als je partner, moeder of vriendin ook gedurende de hele bijeenkomst aanwezig is. Je kunt dit zien als een mooie voorbereiding op de bevalling.

Vind je het leuk en belangrijk om actief betrokken te zijn bij de zorg voor je zwangerschap en daarnaast ervaringen van andere zwangeren te horen? Dan is **CENTERING PREGNANCY** misschien iets voor jou!

Bij Centering Pregnancy, CP in het kort, wissel je veel kennis en ervaring uit met de groep zwangeren. Het bespreekbaar maken van zorgen en ervaringen stimuleert je tot het stellen van vragen. Je ondersteunt elkaar en leert nieuwe mensen kennen. Vaak ontstaan er mooie verbindingen tussen de zwangere vrouwen onderling.

Het aantal deelnemers zal ongeveer 8 tot 12 zijn. Er is sprake van een grotere rol in het eigen zorgproces doordat je zelf je bloeddruk meet, jezelf weegt en je eigen gegevens bijhoudt in een speciaal CP-boekje.

De data van de bijeenkomsten in de zwangerschap liggen vaak van tevoren vast. Dat is handig; zo kun je er ruim van tevoren rekening mee houden in je agenda.

Een groep wordt begeleid door twee vaste personen, een verloskundige en een andere beroepsbeoefenaar uit de gezondheidszorg. Dit kan bijvoorbeeld een praktijkassistente, doula, lactatiekundige of een kraamverzorgster zijn.

### De laatste bijeenkomst

De laatste bijeenkomst van de CP-groep is na de geboorte. Zowel de moeders als de baby's zijn dan aanwezig. Superleuk natuurlijk! Sommige mensen zeggen dat alle baby's op elkaar lijken, maar bij deze bijeenkomst zie je dat dat niet waar is.

Tijdens de laatste bijeenkomst worden de ervaringen over de bevallingen uitgewisseld. Vragen worden beantwoord. Ook wordt het moederschap besproken: de één vindt het moederschap geweldig, de ander vindt het heel pittig. Fijn om tips van elkaar en van de verloskundige te krijgen.

### Nieuwsgierig?

Vraag of er in jouw praktijk ook Centering Pregnancy mogelijk is!

