

"Tell me and I forget. Teach me and I remember. Involve me and I learn."



Centering Pregnancy

In Nederland bestaat verloskundige zorg tijdens de zwangerschap uit een eerste gesprek/intake gevolgd door individuele consulten van gemiddeld vijftien minuten. Vaak is het slechts mogelijk in deze tijd de noodzakelijke medische zorg te geven en kort een paar vragen te beantwoorden. Er is over het algemeen weinig tijd om dieper op de onderwerpen in te gaan, bijv. over de veranderingen die het ouderschap met zich mee gaan brengen, een gezonde leefstijl, klachten tijdens de zwangerschap of voorbereiding op de uiteindelijke bevalling. Informatie wordt voornamelijk gegeven door de zorgverlener, maar er is zelden sprake van echt gesprek tussen de zwangere vrouw, de partner en de zorgverlener. Bij Centering Pregnancy is hier wel ruimte voor.



"Dingen die je normaal niet zo snel zou bespreken, bespreek je nu wel en er was veel meer tijd voor al je vragen."

Begeleiding

Een groep wordt begeleid door twee vaste personen; een verloskundige en een kraamverzorgster van de Kraamvogel.

Zo is alle kennis aanwezig over al jullie vragen omtrent deze intense, mooie, maar soms ook onzekere periode in jullie leven.

"Consulten in groepsverband trokken mij helemaal niet, daar ben ik niet het type voor. Toch ben ik enorm blij wel meegedaan te hebben aan CP omdat ik veel geleerd heb en daarnaast veel steun heb ervaren aan de andere zwangere vrouwen die in hetzelfde schuitje zaten als ik!"

"Naast dat het leerzaam was, was het ook gewoon heel leuk en hebben we veel gelachen."

Betere uitkomsten

Onderzoek toont aan dat Centering Pregnancy een positief effect heeft op de gezondheid van moeder en kind.

"Ook al was het mijn tweede zwangerschap, ik leerde toch weer nieuwe dingen."

Wie?

Alle zwangere vrouwen (en eventueel partners) die beter voorbereid de zwangerschap, bevalling en het ouderschap in willen gaan. De groep bestaat uit zwangere vrouwen met een vergelijkbare zwangerschapsduur.



Actief betrokken.

Je leert zelf een aantal controles te doen en je leert betere /gezondere keuzes maken voor jezelf, je zwangerschap en je baby.

"Ik twijfelde aan meedoen met CP omdat het 2 uur duurt, maar de tijd vloog altijd voorbij en ik vond het jammer als de sessie weer afgelopen was"

Opzet consulten

Factoren die van invloed zijn op de zwangerschap en de gezondheid van moeder en kind kunnen uitgebreid besproken worden doordat de groepsbijeenkomsten langer duren (120 minuten) dan het gangbare individueel consult van gemiddeld 15 minuten. Hierdoor is de interactie en ook het gevoel van vertrouwen (immers je kent elkaar beter) tussen zorgverlener en zwangere groter.