

# Tegelijk zwanger? Samen weet je meer!

Centering Zwangerschap

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

Ben jij net zwanger? Van harte gefeliciteerd! Je hebt nu vast allerlei vragen. Misschien ben je al op zoek naar goede informatie? En woon je in Dordrecht of Papendrecht? Dan kun je je aanmelden voor deze zwangerschapsbegeleiding.

## Tegelijk zwanger

Je wordt samen met nog een aantal andere zwangeren begeleid tijdens je zwangerschap. Iedereen in de groep gaat ongeveer rond de zelfde tijd bevallen. De groep bestaat uit 8-10 zwangeren die bij de gynaecoloog of bij de verloskundige onder controle zijn.

Tijdens de zwangerschap komen jullie 9x bij elkaar. De bijeenkomst begint met een medische controle door de gynaecoloog of verloskundige. Hierbij mag je partner aanwezig zijn. Deze gaat na de controles weer weg. Tijdens de twee bijeenkomsten die over de bevalling gaan, mag je partner de hele bijeenkomst erbij zijn.

Daarna gaan jullie als aanstaande moeders met elkaar informatie uitwisselen over je zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Je krijgt veel voorlichting van twee vaste verloskundigen. Dit is een verloskundige uit het ziekenhuis en een verloskundige van praktijk De Singel in Dordrecht. Iedere bijeenkomst duurt twee uur.

Nadat iedereen is bevallen komen jullie nog één keer bij elkaar. Dat is de 10<sup>e</sup> afsluitende bijeenkomst.

We noemen deze vorm van begeleiding ook wel Centering Zwangerschap.

## Waarom hieraan meedoen?

Je krijgt veel meer zorg en begeleiding dan bij een 'gewone' zwangerschapsbegeleiding door de verloskundige. In totaal krijg je meer dan 17 uur aan extra begeleiding. Dit wordt door je zorgverzekering vergoed.

Je krijgt uitleg over voeding, leefstijl, zwangerschapsklachten, borstvoeding, flesvoeding, gezinsvorming, anticonceptie, alarmsymptomen, bevalling, omgaan met pijn tijdens de bevalling en alle veranderingen in de kraamperiode. Daarnaast mag je alle vragen stellen die je hebt.

## Wat zijn de voordelen?

Jij bent beter voorgelicht en voorbereid op dingen die tijdens de zwangerschap, bevalling en kraambeden kunnen gebeuren. Je krijgt hierdoor meer zelfvertrouwen.

Doordat je tegelijk met anderen wordt begeleid, leer je ook van elkaar. Het is goed om te zien dat jij niet de enige bent die vragen heeft en oplossingen zoekt voor praktische dingen. Vaak ontstaat er een hechte band.

Uit onderzoek naar deze begeleiding is gebleken dat:

- Er minder kans is op vroeggeboorte.
- Er zijn minder medische ingrepen zijn tijdens de bevalling.
- Zwangeren die hieraan meedoen meer tevreden zijn over de zorg. Ook zijn zij een gezondere leefstijl gaan volgen. Dat is goed voor de toekomstige gezondheid van jezelf, je baby en je gezin.

# Tot slot

Denk je nu dit is echt iets voor mij? Meld je dan snel aan voor een kennismakingsgesprek (intakegesprek). Bel hiervoor naar de polikliniek Gynaecologie, tel. (078) 654 64 46 of je geeft via de verloskundigen van praktijk De Singel door dat je aangemeld wilt worden. Dan word je later door de polikliniek Gynaecologie teruggebeld/

## Zorg door eigen verloskundige

Als er geen medische indicatie is om in het ziekenhuis te bevallen, dan begeleidt de verloskundige van praktijk De Singel je tijdens de bevalling en het kraambed. Ook als je in Papendrecht woont. Je kunt dan kiezen voor poliklinisch bevallen in het ziekenhuis of voor thuis bevallen.

*Deze begeleiding is in samenwerking met:*







Albert Schweitzer ziekenhuis  
november 2024  
pavo 1999