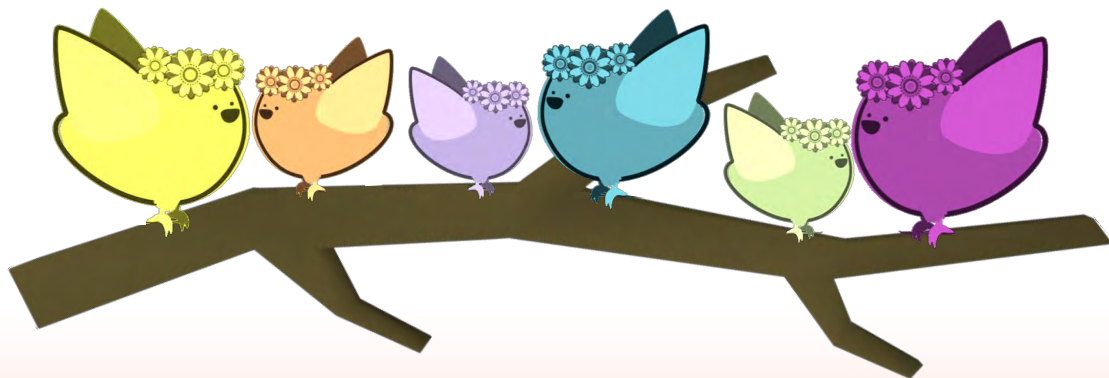




Doe mee aan

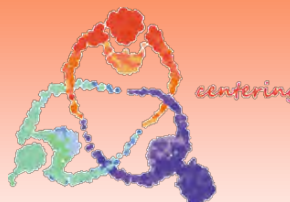
## CenteringPregnancy!

Een nieuwe manier van verloskundige zorg.

### Wat is **CenteringPregnancy**?

- Verloskundige zorg samen met andere zwangeren
- Actieve betrokkenheid bij de zorg
- Ondersteuning en kennis uitwisselen
- Vaste dag en tijdstip, geen wachttijd
- Veel meer contact met je zorgverlener
- Betere uitkomsten van de zwangerschap
- Veel tijd voor vragen, informatie en nog leuk ook

**Vraag ernaar bij je  
verloskundige of  
gynaecoloog**



Meer informatie: Marlies Rijnders, TNO | T: 0888666282 | E: [marlies.rijnders@tno.nl](mailto:marlies.rijnders@tno.nl) | [www.centeringhealthcare.nl](http://www.centeringhealthcare.nl)



# CenteringPregnancy:

## **Zorg in een groep**

Je vormt een groep samen met andere vrouwen die ongeveer in dezelfde periode als jij zijn uitgerekend. Er zijn 10 bijeenkomsten waarbinnen je individueel contact hebt met je verloskundige voor het uitwendig onderzoek naar de groei en ligging van de baby. Binnen de groep vinden ook de overige controles plaats. Daarna worden in de groep vragen, zorgen en oplossingen besproken.

## **Actieve betrokkenheid bij de zorg**

Je leert hoe je je bloeddruk zelf kunt meten, je urine testen, jezelf wegen en je eigen zwangerschapskaart bijhouden. Je leert hoe je gezondere keuzes kunt maken voor jezelf, je zwangerschap en je baby.

## **Elkaar steunen en kennis uitwisselen**

In de groep worden onderwerpen besproken die belangrijk zijn voor jou, je zwangerschap en je baby. Je ontmoet andere zwangere vrouwen waardoor je ervaringen kunt delen en zo nodig elkaar kunt steunen.

## **Vaste dag en tijdstip**

De groepszorg is op vastgestelde dagen en tijden. Deze zijn vooraf bekend tot het einde van je zwangerschap. Je hoeft niet meer te wachten op een controle.

## **Beter contact met je verloskundige**

Je hebt langer contact met de verloskundige dan in de 1 op 1 controles. Je kunt dus meer vragen stellen en langer over iets doorpraten. Dat is niet alleen prettig voor jou maar ook belangrijk voor de verloskundige: zij hoort meer en kan beter begrijpen wat er voor jou en de andere vrouwen belangrijk is.

## **Betere uitkomsten van de zwangerschap**

Uit onderzoek in Amerika blijkt dat deze vorm van zorg betere uitkomsten geeft. Er worden bijvoorbeeld minder kinderen te vroeg geboren. Ook blijkt dat de meeste vrouwen dit een hele fijne vorm van zorg vinden. Degene die het concept CenteringPregnancy ooit bedacht, heeft inmiddels meerdere prijzen mogen ontvangen.

CenteringPregnancy Nederland wordt ontwikkeld in samenwerking met de volgende praktijken en instanties:

