



# Centering Zwangerschap

Samen groeien in je zwangerschap, samen sterker



# Centering zwangerschap?



- Start tussen de 12-16 weken van de zwangerschap
- Totaal 10 bijeenkomsten
- Inclusief een partnerbijeenkomst en een terugkombijeenkomst met de baby
- Meer tijd, aandacht en ruimte voor vragen inclusief medische controles
- Verschillende thema's die passen bij iedere fase van de zwangerschap
- Ook interessant voor moeders die al kindje(s) hebben



Bij Centering Zwangerschap geloven we dat goede zorg begint met luisteren. We nemen de tijd om je te ondersteunen bij keuzes die bij jouw leven, lichaam en wensen passen. Jij staat Centraal!





# Wat wordt er besproken met de Centering Zwangerschap?

- De ontwikkeling van je baby
- Veranderingen in je lichaam
- Voeding en beweging
- De bevalling en pijnverlichting
- Borstvoeding en flesvoeding
- Emoties tijdens en na de zwangerschap
- Relatie en gezin
- Voorbereiding op het ouderschap
- Kraamtijd en de eerste tijd samen met jullie baby





# Wat deelnemers ervan vonden?

“ Ik vond het fijn om mijn ervaringen te delen. ”

“ Ik dacht dat ik alles al wist vanuit mijn eerste zwangerschap, maar leer toch nieuwe dingen. ”

“ Zo fijn om steun te krijgen en contact te hebben met andere zwangere vrouwen. ”

## Waar vinden de bijeenkomsten plaats?

Op het Raadhuisplein 28, 2914 KM (locatie de Perenboom, een paar deuren verder van onze hoofdlocatie in Nieuwerkerk aan den IJssel)

We zijn goed bereikbaar met het openbaar vervoer en er is voldoende parkeergelegenheid (wel met blauwe parkeerschijf)

