

Rotterdam Bevalt

Centering Pregnancy - Csoportos terhességgondozás

Együtt, más várandós nővel - aktív részvétellel

➤ **SÜRGŐSSÉGI SZÁM**

065 199 6903

24 órában elérhető sürgős segítségért

Mi az a Centering Pregnancy?

A Centering Pregnancy egy **csoportos terhességgondozási program**, amelyben hasonló terhességi korú nők jönnek össze. A szülésznő vezeti a vizsgálatokat és a csoportos beszélgetéseket.

- Kis csoport: maximum 10 várandós nő
- 8-10 alkalom összesen, alkalmanként kb. 2 óra
- Orvosi vizsgálat, csoportos beszélgetés és gyakorlati feladatok váltakoznak
- Te méred a saját vérnyomásodat és testsúlyodat - aktív részvétel!

Miben különbözik a hagyományos gondozástól?

Hagyományos gondozás	Centering Pregnancy
Egyéni vizsgálat, rövid idő	Csoportos, hosszabb idő és figyelem
Passzív - orvos vizsgál, te hallgatsz	Aktív - te mérsz, kérdezel, osztod meg
Nincs kapcsolat más kismamákkal	Kapcsolat és barátságok más kismamákkal
Kevesebb idő kérdésekre	Mindig van idő minden kérdésre

Előnyök

- Jobb felkészülés a szülésre és az anyaságra
- Aktív szerep a saját gondozásodban
- Kapcsolat más, hasonló állapotban lévő nővel - nem vagy egyedül!
- Több tudás a terhességről, szülésről, baba gondozásáról
- Kutatások szerint: kevesebb koraszülés, jobb szoptatási arány

Hogyan csatlakozhatsz?

Ha érdekel a Centering Pregnancy program, jelezd a szülésznőnek a **10-14. hét között**. A program általában a 16. héttől indul.

☐ Időpont: a szülésznővel egyeztetve · Helyszín: Rotterdam Bevalt praxis, Weipoort 1

Sürgősségi szám: 065 199 6903 | Weipoort 1, 3075 EW Rotterdam | www.rotterdambevalt.nl

„Egy nyugodt terhesség és sikeres szülés - ezért dolgozunk!” - Eva Szabados & Roselie van den Berg