

Ik ben zwanger!

“Wat moet ik weten voordat ik de eerste keer bij de verloskundige kom?”

“Wat staat mij de komende maanden te wachten? Wat moet ik allemaal regelen?”

“Ik wil het beste voor mijn kindje. Hoe leef ik zo gezond mogelijk tijdens mijn zwangerschap?”

“Ik heb nog zoveel vragen, maar weet niet aan wie ik ze kan stellen.”

Kom naar een van onze **groepsvoorlichtingen** en laat u informeren door verloskundigen

Op verschillende locaties in Amsterdam organiseert onze praktijk groepsvoorlichtingen voor zwangere vrouwen en hun partner. Tijdens deze bijeenkomsten wordt u geïnformeerd over allerlei onderwerpen die belangrijk zijn voor u en uw kindje.

Deze groepsvoorlichting is aanvullend op de informatie die u krijgt tijdens de zwangerschapscontroles bij de verloskundige. Er is tijdens zo'n groepsvoorlichting veel meer tijd om belangrijke onderwerpen te bespreken. De groepsvoorlichting maakt daarom deel uit van ons totale pakket aan zorgverlening en voorlichting. We verwachten dus dat u een van de bijeenkomsten bezoekt, net zo vanzelfsprekend als u op controle komt bij de verloskundige.

U krijgt informatie én kan in gesprek over onder andere:

- Voeding: wat is goed om te eten tijdens de zwangerschap en wat kunt u beter laten staan?
- Testen op afwijkingen: welke keuzemogelijkheden zijn er?
- Sporten en bewegen
- Leefstijl
- Wat moet er allemaal geregeld worden?
- Seksualiteit tijdens de zwangerschap
- Zwangerschapscursussen

Voor het inschrijven voor de groepsvoorlichting wordt gebruik gemaakt van een centrale agenda die door verschillende praktijken wordt gebruikt. De (assistente van de) verloskundige kan u in deze agenda aanmelden. Zij heeft ook een overzicht van de data en locaties van de bijeenkomsten.

Deze groepsvoorlichtingen worden georganiseerd door de verloskundigenpraktijken in Amsterdam met ondersteuning van 1ste Lijn Amsterdam.

Heeft u vragen over de voorlichtingen, dan kunt u contact opnemen met uw verloskundige.