



WAT BIEDT CENTERING BIJ EEN VIERDE ZWANGERSCHAP

Ingrid, G4P3 is nu 32 weken zwanger en gaat vanmiddag naar de achtste bijeenkomst van CenteringPregnancy (CP) in het ziekenhuis. Tijdens de eerste drie zwangerschappen was zij bij de eerstelijns verloskundigenpraktijk bij haar in de buurt onder controle. In verband met een TIA en een auto-immuunziekte vinden de medische controles nu plaats in het ziekenhuis.

Bewust bezig zijn met de zwangerschap

Bij de eerste controle vertelde de gynaecoloog over CP en nodigde haar uit om mee te doen. Ingrid heeft geen moment getwijfeld. "Tijd voor mezelf met deze zwangerschap" is haar de voornaamste reden geweest om deel te nemen. "Ik heb al drie kinderen en tijdens de groepsbijeenkomst ben ik er echt twee uur bewust mee bezig."

"Ik vind de bijeenkomsten leuk, leerzaam maar ook gezellig; er wordt veel gelachen. Het uitwendige onderzoek tijdens de groepsbijeenkomst ervaar ik wel als minder persoonlijk dan bij één op één controles. Het is gewoon iets minder privé, maar ik durf wel dingen te vragen hoor. Aan de andere kant vind ik de individuele controles in het ziekenhuis ook niet zo persoonlijk en als je belt, weet je niet wie je aan de telefoon krijgt. Alle zwangeren in de groep hebben wel iets medisch. Je gaat bij CP dieper in op de meer medische onderwerpen zoals pijnstilling of inleiding. Dat is nieuw voor mij. Ik ben drie keer vlot bevallen en hoop natuurlijk stiekem dat dit weer gebeurt. Maar ik vind het toch wel prettig dat ik nu meer over inleiden weet. Ik dacht altijd dat je na het inleiden direct weeën krijgt en gaat bevallen. Nu weet ik dat er de eerste dag soms helemaal niets gebeurt."

Inger Aalhuizen MSc
is beleidsmedewerker
KNOV;
dr. Marlies Rijnders
is werkzaam bij TNO
Child Health, Leiden



“Ik vind het een meerwaarde dat je ervaringen en klachten met anderen kunt delen, zij begrijpen je vaak beter dan niet-zwangeren.”

INGPREGNANCY INGERSCHAP?

Een sfeer van respect, vertrouwen en betrokkenheid

“Je merkt dat de groep heel hecht wordt en we hebben veel vertrouwen in elkaar. Een van ons heeft deze zwangerschap haar tweeling bij 24 weken verloren, heel naar. Maar je merkt dat de groep haar opvangt en probeert te helpen en dat vind ik wel heel mooi. En bij een zwangere die met 24 weken al vier centimeter ontsluiting had maar gelukkig nog niet is bevallen, is de groep steunend en betrokken. Er komen ook heftige onderwerpen aan bod zoals huiselijk geweld. Ik vraag me af of iemand dat in de groep naar voren zou brengen, maar er wordt altijd gezegd dat je zelf moet weten wat je met de groep wilt delen. Een zwangere vertelde dat ze op haar veertiende was uitgehuwelijkt en snel zwanger was. Ze is van deze man gescheiden tot groot verdriet van haar ouders. Hier heeft zij het heel moeilijk mee

gehad. Nu is ze opnieuw getrouwd en bewust zwanger, maar het verleden komt wel naar boven. Als groep kunnen we haar steunen.”

Meer weten door te leren van elkaar

“Het uitwisselen van ideeën in de groep vind ik geweldig. Er worden vragen gesteld waar ik zelf niet aan had gedacht. Ik vind het een meerwaarde dat je ervaringen en klachten met anderen kan delen, zij begrijpen je beter dan niet-zwangeren. Ik denk vaak: ‘oh, dat is ook een handige tip om te proberen.’ Bijvoorbeeld over gezonde maaltijden die gemakkelijk te maken zijn, heel handig als je moe bent.

Centering zal ik bij iedereen aanraden!” ◀

Om privacyredenen is de naam Ingrid gefingeerd.