

Hoe kun je meedoen?

Als je belangstelling hebt, meldt de verloskundige of een andere verwijzer je aan bij de instelling voor jeugdgezondheidszorg (JGZ) die VoorZorg aanbiedt. De VoorZorgverpleegkundige neemt daarna contact met je op voor een kennismakingsgesprek. Daarin kan ze meer over het programma vertellen. Samen kun je bespreken of VoorZorg iets voor jou is. Daarna beslis je of je mee wilt doen. Deelname aan het programma VoorZorg is gratis.

In jouw woonplaats wordt het programma VoorZorg aangeboden door:



Voorzorg verpleegkundige: Iris Kluin

Contact: JGZadmin@verian.nl

Website www.verian.nl

VoorZorg
ondersteuning bij zwangerschap
en ontwikkeling

ncj Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

EEN GOEDE START VOOR MOEDER EN KIND

Informatiefolder

VoorZorg

ondersteuning bij zwangerschap
en ontwikkeling

2018 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ)

ncj Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

IN VERWACHTING!

Zwanger zijn is een bijzondere ervaring. Vooral als het je eerste kind betreft. Er gebeurt zoveel in je lichaam dat nieuw voor je is. Er verandert ook van alles in je leven. Je kunt nu al beginnen met goed voor jezelf en voor je kind te zorgen. Het programma VoorZorg kan daarbij helpen.

Wat biedt het programma VoorZorg?

Tijdens de zwangerschap krijg je thuis regelmatig bezoek van een VoorZorgverpleegkundige. Zij biedt je alle noodzakelijke informatie en steun. Ook na de geboorte kan zij die steun blijven geven. Het programma loopt door totdat je kind 2 jaar is.

Een steuntje in de rug?

Als je in verwachting bent heb je dikwijls veel vragen. Dat is heel normaal. Belangrijk is dat je die vragen of zorgen ook met iemand kunt bespreken. Bijvoorbeeld met een verloskundige, je partner of een ander vertrouwd persoon. Sommige vrouwen hebben een extra steuntje in de rug nodig in deze belangrijke periode. Om wat voor reden dan ook. Het programma VoorZorg is daarvoor bedoeld.



Hoe ziet een huisbezoek eruit?

De VoorZorgverpleegkundige komt bij je thuis. Zij bespreekt altijd eerst hoe het met je gaat. Ook geeft ze je informatie over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld een gezonde zwangerschap en de ontwikkeling van je baby.

Onderwerpen die aan bod kunnen komen:

- Gezond eten en bewegen tijdens de zwangerschap
- Ontzettend moe of misselijk zijn
- Hoe bereid ik me voor op de bevalling
- Wanneer aan je baby
- Samen of alleen voor je baby zorgen
- Wel op niet aan het werk (of terug naar school) gaan

De VoorZorgverpleegkundige richt zich naar jouw wensen. Jij bepaalt waarover gepraat wordt en welke informatie je graag wilt hebben. De verpleegkundige zal ook eventueel de aanstaande vader of andere familieleden bij het programma betrekken.

Zij kunnen ook een belangrijke rol spelen in het leven van je kind. Het VoorZorgprogramma is een aanvulling op de zorg die de verloskundige, de kraamzorg en het consultatiebureau biedt.

