

De Fiom
Poststraat 2
912 ER Groningen

GGD Groningen

De divisie Lokaal Gerichte Zorg en Jeugd van de GGD biedt jou cursussen om je goed voor te bereiden op de bevalling en je conditie zo goed mogelijk op peil te houden (ook na de bevalling).

Medewerkers op het consultatiebureau volgen vier jaar lang de groei en ontwikkeling van je kind en staan je met praktische hulp terzijde.

Stichting Ambulante Fiom

De Stichting Ambulante Fiom is een landelijke organisatie en geeft informatie, hulp en advies op het gebied van (on)bedoelde zwangerschap, jong ouderschap, abortusbesluitvorming en -verwerking, ongewenste kinderloosheid, zwangerschapsverlies, afstand doen van een kind, adoptie-ouderschap, geadopteerd zijn en (inter)nationale zoekacties naar familieleden. Bij De Fiom vinden wekelijks groepsbijeenkomsten plaats voor jonge (aanstaande) moeders. Ook is er een gespreksgroep voor ouders van jonge moeders en -vaders. Zie voor uitgebreide informatie: www.fiom.nl

SamenZorg biedt kraamzorg in Groningen, Friesland en Drenthe

SamenZorg heeft ervaring met het verlenen van kraamzorg aan tienermoeders. Tijdens de 8 dagen kraamzorg is steeds dezelfde kraamverzorgende aanwezig bij de jonge moeder en haar baby. De kraamverzorgende is steun en vraagbaak in die periode waarin zoveel nieuwe dingen op het jonge gezin af komen. Omdat er één kraamverzorgende is, kan zij in die 8 dagen ook goed bekijken hoe moeder (en vader) de nieuwe gezinssituatie ervaart. Zij kan een voorstel doen om extra zorguren toe te kennen. Zij kan ook andere deskundigen vragen te beoordelen of er na de kraamperiode eventueel andere ondersteuning nodig is. Kortom, SamenZorg biedt professionele en plezierige begeleiding, ook in de ondersteuning bij het geven van borstvoeding, als de moeder daar voor kiest.

Contactgegevens

SamenZorg

Postadres Postbus 181
9200 AD Drachten

Telefoonnummer 088 512 2235

www.samenzorg.nl

Zwangerschapskursus

Voor jonge
aanstaande
moeders



Zwanger!

Je bent jong en zwanger en je wilt je graag goed voorbereiden op de bevalling. Dat kan!

De Fiom, GGD Groningen en SamenZorg organiseren gezamenlijk speciaal voor aanstaande moeders tot 24 jaar een zwangerschapscursus.

Een goede voorbereiding

Door het volgen van de cursus ben je goed voorbereid op de bevalling. Je leert vaardigheden, zoals ademhaling- en ontspanningstechnieken, maar ook hoe je weeën moet opvangen en hoe je moet persen. Daarnaast is er ruimte voor jouw vragen over de zwangerschap en de bevalling.

Hoe ziet de cursus eruit?

De cursus bestaat uit 5 lessen van 1½ uur ter voorbereiding op de bevalling.

Meedoen

Tot de 34e week van de zwangerschap kun je starten met de cursus. Door het volgen van de cursus ben je goed voorbereid op de bevalling.

Waar

De Fiom, Poststraat 2, 912 ER Groningen

Kosten

15 euro (inclusief cursusmateriaal)

Aanmelden

Het aanmelden voor deze cursus kan via de aanmeldingskaart. Vul de aanmeldingskaart in deze folder volledig in, voorzien van je handtekening. Bij voldoende deelname wordt er gestart met de cursus en ontvang je een definitieve bevestiging met de datum en het tijdstip van de cursus.

Aanmeldingskaart



Ik meld mij aan voor de zwangerschapscursus voor jonge moeders en ontvang hiervoor een rekening van €15,-.

Naam _____

Adres _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Geboortedatum _____

Telefoonnummer _____

Verm. bevallingsdatum _____

Hoeveelste bevalling _____

Hoeveelste kind _____

Datum _____

Handtekening _____

Bijzonderheden of wensen _____

