



OPkomst in groep

Samen een
baby krijgen



Je bent niet alleen

Veel zwangere vrouwen hebben dezelfde vragen en zorgen als jij. Veel vrouwen weten niet goed hoe het is om mama te worden.

'OPkomst in groep' is er voor jou. Je kan **samen** met andere vrouwen praten en leren over zwanger zijn en over mama worden.

Waarmee helpen we jou?

- Je beleeft je zwangerschap **samen met andere vrouwen**. In een fijne omgeving.
- We helpen je om je **voor te bereiden** op je zwangerschap, op je bevalling en tot je mama bent.
- We bespreken met je gynaecoloog en jou je **medische opvolging**. Een vroedvrouw van OPkomst kan je mee opvolgen.
- Je ontmoet **dezelfde vroedvrouwen** voor en na de bevalling. Zo heb je steeds iemand die je kent.
- Je kan tijdens heel je zwangerschap en na je bevalling **extra ondersteuning** krijgen en we helpen je met alle soorten vragen.
- Je leert over hoe het zal zijn in het ziekenhuis.
- Je leert over de **groei van je baby**, over je gezondheid en nog veel meer.

Wat kan je verwachten?

Je start bij het begin van je zwangerschap. We komen samen met de groep tijdens heel je zwangerschap tot 2 maanden na de geboorte.

- **Je bent ongeveer 10 weken zwanger:** je maakt met ons kennis. We vertellen je wat we in de groep gaan doen.
- **Je bent 12 weken zwanger:** we starten met de groep. Je komt 1 keer per maand samen met de andere vrouwen en met onze begeleiders.
- **Medische opvolging:** Je gezondheid en die van je baby worden gevolgd. We bespreken dit met je gynaecoloog. Onze OPkomst vroedvrouwen kunnen je mee opvolgen.
- **Na de bevalling:** als je baby geboren is, dan kan een vroedvrouw bij je thuis komen om jou en je baby te verzorgen.
- **4 en 8 weken na de bevalling:** jij en de andere mama's komen terug samen met jullie baby. We praten met elkaar over hoe het nu thuis gaat.

Heb je vragen of zorgen die niet met de zwangerschap te maken hebben? Een collega van het opkomststeam helpt je. We zoeken altijd samen naar een oplossing.

Gratis

Alle groepsmomenten zijn gratis. De medische opvolging door onze vroedvrouwen wordt volledig en direct betaald door de mutualiteit. Jij moet dus niets betalen. Is je mutualiteit niet in orde? Dan zoeken we samen naar een oplossing.

Heb je interesse?

Neem dan zeker contact op. Je kan ons zelf bellen of mailen. Of je geeft de toelating aan je huisarts, gynaecoloog, vroedvrouw of een vertrouwenspersoon om ons te contacteren. Wij bellen jou dan snel op.

OPkomst-team

015 44 52 42

opkomst@mechelen.be

www.mechelen.be/opkomst

