



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.
- 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.
- We maken tijd om te praten over alles wat misschien wat moeilijk gaat, **hoe je je voelt** vinden we heel belangrijk, we proberen elkaar hierin te helpen

Wat kan je verwachten?

- **Tijdens de zwangerschap:** we starten met een kennismakingsgesprek en bespreken de data van de groepen, je komt samen met andere zwangere vrouwen om te praten over de zwangerschap, de bevalling en de baby.
- **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 en doen leuke dingen samen met de baby zoals babymassage, muziek maken,...

Heb je vragen of zorgen die niet met de zwangerschap te maken hebben? Een collega van het opkomstteam helpt je. We zoeken altijd 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 en opkomst@mechelen.be

Je kan ook langskomen op het spreekuur zwangerschap en geboorte: elke donderdag van 13u-15u in Huis van het Kind.

**Alle groepsmomenten
zijn gratis.**