

# GROEPSBIJEENKOMSTEN

## VOOR AANSTAANDE BABY EXTRA-ouders

*Angel "Ik vond het fijn te merken dat ik niet de enige ben die zo onzeker is"*

*Mirjam "Een baby is al echt een persoonje als die uit je buik komt, dat had ik me niet zo gerealiseerd"*

*Mike "Ik ging mee voor mijn vriendin, maar ik heb er vooral zelf ook veel geleerd"*

De zwangerschapstest laat het zien: je verwacht een baby! Proficiat! En dan begint het nadenken, het voorbereiden, het plannen en het wachten. Er komt veel bij kijken als je in verwachting bent en ondertussen gaat je leven gewoon door. Hoe doet iedereen dat toch? Baby Extra organiseert groepsbijeenkomsten zodat aanstaande Baby Extra-ouders hierover met elkaar kunnen praten.

Je hebt een welkomstgesprek gehad met een medewerker van Baby Extra. Over hoe het gaat met jou en je baby, waar jij je zorgen om maakt en wat jij nodig hebt om de ouderrol goed te vervullen. Misschien heb je ook al beelden bekeken van baby's vlak na de geboorte en zijn er vervolgspraken gemaakt voor na de geboorte.

Naast deze gesprekken organiseert Baby Extra elke zes tot acht weken een groepsbijeenkomst. Daarin komen aanstaande ouders bij elkaar om te praten over de zwangerschap, de komst van hun kind en hoe zij hiermee omgaan. De eigen beleving staat voorop en dit biedt veel herkenning. Je mag vertellen, maar ook luisteren.

### Contact met je ongeboren kind

Tijdens de bijeenkomsten bekijken en bespreken we beelden van baby's in de buik en van pasgeboren kindjes. Je leert hoe je contact kunt maken met je ongeboren kind, om dan ook makkelijker na de geboorte een band te ontwikkelen. De ervaring van moeders én vaders, jong en iets ouder, die hun eerste kindje krijgen of meer ervaren zijn, is dat ze een themabijeenkomst heel prettig en leerzaam vinden. Ze hebben zich zo beter kunnen voorbereiden op het contact met hun baby.

### Groepsbijeenkomsten voor aanstaande Baby Extra-ouders

- Elke zes tot acht weken op donderdagmiddag van 15:30 tot 17:00 uur
- Consultatiebureau van ZuidZorg, Wenckenbachbachstraat 40, Eindhoven
- Deelname is gratis
- Begeleiding door een medewerker van Baby Extra
- Aanmelden bij je contactpersoon van Baby Extra, of via [info@babyextra.nl](mailto:info@babyextra.nl) of (040) 88 01 640

### Over Baby Extra

Baby Extra is er voor alle (aanstaande) ouders die zorgen of problemen hebben en die ondersteuning willen bij het opbouwen van een hechte band met hun kindje. Baby Extra ondersteunt ouders om prettig contact te maken met hun baby tot 1 jaar (en dus ook tijdens de zwangerschap). Aandacht voor de band met je baby is belangrijk voor jou als ouder, maar zeker ook voor de ontwikkeling van je kind, voor nu en voor later.

