

# Eerste keer moeder?!

## “MOEDERGROEP”

### Lees meer in deze folder....



*Wat vind je in deze folder?*

Met de komst van een kind, met name bij het eerste kind, verandert er veel in het leven van jonge ouders. Het is dan erg fijn om ervaringen uit te kunnen wisselen met andere jonge moeders, van hen te leren en wanneer nodig steun van hen te krijgen. Daarnaast is het ook gezellig om met andere moeders om te gaan. Met deze reden heeft de gemeente Neder-Betuwe de jonge moedergroep in het leven geroepen. Vanaf januari 2016 haakt de gemeente Buren ook aan.

Ongeveer elke zes weken start een nieuwe groep. Deze groep wordt drie keer uitgenodigd voor een groepsconsult.

Op deze manier leer je andere ouders kennen waar je informatie mee kunt uitwisselen. Daarnaast is er de mogelijkheid om vragen te stellen aan professionals. Na deze drie bijeenkomsten bestaat er de mogelijkheid, voor moeders die willen, om een zelfstandige moedergroep te gaan vormen, die in het begin nog onder begeleiding van een welzijnswerker zal komen te vallen. Je doet het dus niet alleen.

#### ***Bijeenkomst 1***

Bijeenkomst 1 is samen met verloskundige en jeugd-verpleegkundige rond 6 weken. Tijdens deze bijeenkomst wordt ingegaan op het dag en nacht ritme van de baby, de plek van de baby binnen het gezin, hoe voelt de moeder zich en voelt zij zich herstelt na de zwangerschap en bevalling? Verder wordt er een bloeddruk gemeten bij de moeders en zo nodig een HB bepaling. De baby wordt gewogen en er is ruimte voor vragen.

Locatie: Verloskundigen Praktijk Ochten, Eikenlaan 29, 4051 EP Ochten

Duur: 1,5 tot 2 uur.

### ***Bijeenkomst 2***

Bijeenkomst 2 vindt ongeveer 12 weken na de bevalling plaats. Tijdens deze bijeenkomst wordt ingegaan op diverse onderwerpen, bijvoorbeeld weer aan het werk, verder is er een weegmoment van de baby's door de jeugd-verpleegkundige En een workshop babymassage.

Er is ook ruimte voor vragen

Locatie is het consultatiebureau in Ochten, Lambartus van Ingenstraat 6 4051 BR Ochten

Duur: 1,5 tot 2 uur.

### ***Bijeenkomst 3***

Bijeenkomst 3 is gekoppeld aan het viermaandenconsult van het consultatiebureau. Tijdens deze bijeenkomst is er een weegmomentje van de baby's door de jeugd-verpleegkundige, zal er gesproken worden over de eerste hapjes en is er meer informatie over het vervolg van de moedergroep.

Na afloop kunnen de vaccinaties gegeven worden. En natuurlijk is er ook ruimte voor vragen. Duur:

Locatie is het consultatiebureau in Ochten, Lambartus van Ingenstraat 6 4051 BR Ochten

1,5 tot 2 uur.

### ***Bijeenkomsten van de zelfstandige moedergroepen***

Na de 3 bijeenkomsten hebben de moeders de mogelijkheid door te stromen naar een "zelfstandige" moeder groep.

De mogelijkheden hiervoor komen aan de orde in de derde bijeenkomst. Het eerste half jaar worden de moeders begeleid door een medewerker van Mozaïek Welzijnsdiensten. In de zelfstandige moedergroepen kunnen telkens nieuwe moeders instromen. De groepen zullen in overleg samengesteld worden. Er kunnen dus kleine groepjes ontstaan of grote groepen, er kunnen incidentele activiteiten plaats vinden of wekelijks, maandelijks. Per dorp kan er een groep zijn, of gemeente breed. De invulling is geheel aan de deelnemende moeders. Ook de inhoud van de bijeenkomsten wordt bepaald door de groep zelf.

Mogelijke onderwerpen zijn een kledingruilbeurs, traktaties maken, een digitaal (foto)boek vol herinneringen voor je kind maken, de rolverdeling in de opvoeding, of gewoon gezellig koffie drinken. Alles is mogelijk!