

## Hoe kun je meedoen?

Als je belangstelling hebt, meldt de verloskundige of andere hulpverlener dit bij de instelling voor jeugdgezondheidszorg (JGZ) die VoorZorg aanbiedt. De VoorZorgverpleegkundige neemt daarna contact met je op voor een kennismakingsgesprek. Daarin kan ze meer over het programma en het onderzoek vertellen. Samen kun je bespreken of VoorZorg 2 iets voor jou is. Daarna beslis je of je mee wilt doen. Deelname aan het programma VoorZorg 2 is gratis.

### In jouw woonplaats wordt het programma VoorZorg aangeboden door:

Contactgegevens:

Organisatie

Adres

Telefoonnummer

Website

2021 Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ)

# VOOR GEZINNEN WAAR AL KINDEREN ZIJN

## EEN GOEDE START VOOR VOOR OUDERS EN KIND(EREN)

Informatiefolder

# VoorZorg 2

ondersteuning bij zwangerschap en ontwikkeling

# VoorZorg 2

ondersteuning bij zwangerschap en ontwikkeling

**ncj** Nederlands  
Centrum  
Jeugdgezondheid

**ncj** Nederlands  
Centrum  
Jeugdgezondheid

# IN VERWACHTING!

**Zwanger zijn is een bijzondere ervaring. Vooral als je bij je oudere kinderen problemen hebt ervaren bij de opvoeding. Nu wil je het anders doen, maar hoe? Je kunt nu al beginnen met goed voor jezelf en voor je kind(eren) te zorgen. Het programma VoorZorg 2 kan daarbij helpen.**

## Wat biedt het programma VoorZorg?

Tijdens de zwangerschap krijg je thuis regelmatig bezoek van een VoorZorgverpleegkundige. Zij biedt je alle noodzakelijke informatie en steun. Ook na de geboorte kan zij die steun blijven geven. Het programma loopt door totdat je jongste kind 2 jaar is.

## Een steuntje in de rug?

Nu je weer in verwachting bent, heb je waarschijnlijk veel vragen; bijvoorbeeld wat kan ik anders doen en hoe doe ik dat dan? Dat is heel normaal. Belangrijk is dat je die vragen of zorgen ook met iemand kunt bespreken. Het programma VoorZorg 2 is daarvoor bedoeld.



## Hoe ziet een huisbezoek eruit?

De VoorZorgverpleegkundige komt bij je thuis. Zij bespreekt altijd eerst hoe het met je gaat. Ook geeft ze je informatie over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld een gezonde zwangerschap, over hoe je met je andere kinderen om kunt gaan en de ontwikkeling van je baby.

## Onderwerpen die aan bod kunnen komen:

- Gezond eten en bewegen tijdens de zwangerschap
- Hoe bereid ik me voor op de bevalling en wat zal er anders zijn
- Wanneer aan deze baby
- Hoe ga ik om met broertje(s) of zusje(s)
- Hoe kan ik deze keer sterker staan
- Hoe kan ik meer van mijn kindje genieten
- Wel op niet aan het werk (of terug naar school) gaan
- Hoe kan ik de beste ouder voor alle kinderen zijn

De VoorZorgverpleegkundige richt zich naar jouw wensen. Jij bepaalt waarover gepraat wordt en welke informatie je graag wilt hebben. De verpleegkundige zal ook de aanstaande vader of andere familieleden bij het programma betrekken. Zij kunnen ook een belangrijke rol spelen in het leven van je kind. Het VoorZorgprogramma is een aanvulling op de zorg die de verloskundige, de kraamzorg en het consultatiebureau biedt.

## VoorZorg 2

VoorZorg 2 is nieuw en wordt daarom onderzocht. We willen vragen of jij wilt helpen het programma zo goed mogelijk te maken.

