



CJG Rijnmond



Helemaal klaar voor de komst van je kind

Zwanger? Ook dan ben je
al welkom

CJG Rijnmond. Ondersteuning bij de
grootste opgave in een mensenleven.

Jouw partner in opvoeding en ouderschap, ook nu al

Je bent in verwachting! Het is een spannende tijd met veel verschillende emoties. Alleen al door de hormonen word je heen en weer geslingerd tussen blijdschap en onzekerheid. En je hebt wel honderd kleine en grote vragen. Van 'hoe blijf ik gezond tijdens de zwangerschap?' en 'waar moet ik op letten als ik babyspullen koop?' tot 'doe ik het allemaal wel goed?' en 'zijn we wel klaar voor dit kind?' Helemaal niet gek als je onzeker bent of hulp nodig hebt. Voor al je vragen over gezondheid en opvoeding kun je terecht bij Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Rijnmond. Wij helpen je graag voorbereiden op de komst van je baby, zodat je straks vol vertrouwen geniet van het ouderschap.

Een goed begin

De eerste 1.000 dagen van een kind hebben veel invloed op de rest van zijn leven.

Hoe beter die dagen verlopen, hoe groter bijvoorbeeld de kans dat het later goed gaat op school. En bijvoorbeeld ook dat je kind mooie vriendschappen krijgt en lekker in zijn vel zit. Het tellen van de eerste 1.000 dagen begint al zodra je in verwachting raakt. Door gezond te leven en je genoeg te ontspannen tijdens de zwangerschap, werk je dus al aan goede condities voor je kind.

Natuurlijk begrijpen we dat ontspannen niet altijd makkelijk is. Misschien vraag je je regelmatig af hoe het straks allemaal moet. Bijvoorbeeld omdat het jullie eerste kind is, omdat je geen groot sociaal netwerk hebt of omdat het financieel niet meezit. Of misschien heb je zelf niet zo'n prettige opvoeding gehad en maak je je zorgen of jij het wel beter kan. Weet dat je er niet alleen voor staat.

Wat kunnen wij voor je doen?

Een kind opvoeden is misschien wel de belangrijkste taak in een mensenleven. Er zijn veel mooie cursussen en programma's om jou (en je partner) hiervoor klaar te stomen. In deze folder lees je over het aanbod van CJG Rijnmond. We werken onder andere samen met verloskundigen, ziekenhuizen en kraamzorg om jouw kind de beste start te geven.



Onze diensten, speciaal voor aanstaande ouders

Het zwangerschapsgesprek

Maak je je veel zorgen over de komst van je baby? Stress is vervelend, zowel voor jezelf als voor je ongeboren kind. Vaak helpt het al om even met iemand te praten over je situatie. Tijdens het zwangerschapsgesprek luisteren onze jeugdverpleegkundigen aandachtig en stellen ze de juiste vragen. Vaak levert dat al nieuwe inzichten op. Bijvoorbeeld over wie er kan oppassen als de baby er eenmaal is, of over waar je terecht kunt als er iets aan de hand is. Tijdens het zwangerschapsgesprek kan

de jeugdverpleegkundige je ook wijzen op handige diensten en leerzame cursussen. Denk aan zwangerschapsyoga bij jou in de buurt of de cursus *Shantala babymassage* voor een goede band met je kind. Ook kan zij je op weg helpen naar extra ondersteuning. Het zwangerschapsgesprek is helemaal gratis en vindt plaats bij jou thuis, op de CJG-locatie of via (beeld)bellen.

Bescherm je baby tegen kinkhoest en griep

Natuurlijk wil je dat je kind zo gezond mogelijk ter wereld komt. Eén van de dingen die je daarvoor kunt doen, is jezelf tijdens de zwangerschap vaccineren. Daarmee bescherm je jezelf en je baby tegen kinkhoest en griep.

Op [vaccinatiescjgrijnmond.nl/zwangeren](https://www.vaccinatiescjgrijnmond.nl/) vind je informatie over de vaccinaties en infectieziekten. Je kunt de prik(ken) gratis tijdens een afspraak halen. Maak een afspraak op mijn.cjgrijnmond.nl.



Wist je dat je bij ons ook terecht kunt voor informatie over het Rijksvaccinatieprogramma voor je toekomstige kind(eren). We beantwoorden graag al je vragen. Dit kan tijdens een afspraak of op een andere manier die jij prettig vindt. Kijk op cjrijnmond.nl/contact.

Extra ondersteuning

Merken jij en de jeugdverpleegkundige tijdens het zwangerschapsgesprek dat extra ondersteuning nodig is? Er zijn veel mogelijkheden om jou en je (toekomstige) gezin goed op weg te helpen. Bijvoorbeeld met een aantal huisbezoeken. Dan ontdek je samen met de jeugdverpleegkundige wat er al goed gaat, hoe je daarop kunt voortbouwen, wat je daarvoor nodig hebt en hoe je dat bereikt. Zo werk je aan concrete doelen die je helpen een nog betere ouder te zijn. De ondersteuning kan kort duren of lang, afhankelijk van wat bij je past.

Extra ondersteuning kan ook komen van een speciaal opgeleide vrijwilliger. Je spreekt dan eens in de week af met een ervaren moeder die voor jou is uitgezocht. Je kunt bijvoorbeeld meekijken hoe zij zaken aanpakt, gebruikmaken van haar kennis of gewoon even je hart luchten. Als je dat wilt, kan de extra ondersteuning ook doorlopen na de zwangerschap.

Bekijk het aanbod in jouw gemeente

Ons aanbod voor extra ondersteuning is niet in elke gemeente hetzelfde. Het kan per gemeente verschillen welke organisatie welke dienst aanbiedt. Voorbeelden van extra ondersteuning zijn *zwangerschapssupport*, *Prenataal Stevig Ouderschap* en *Voorzorg*. De professionals van jouw CJG-locatie kunnen je precies vertellen wat bij jou in de buurt mogelijk is én hoe je van deze diensten gebruik kunt maken. Je kunt dit ook vinden op onze website cjrijnmond.nl.

Voorbeelden van extra ondersteuning

Zwangerschapssupport

Voor aanstaande ouders die *nét* iets meer nodig hebben dan alleen het zwangerschapsgesprek, bieden we *zwangerschapssupport*. Tijdens maximaal twee extra gesprekken ga je samen met de jeugdverpleegkundige wat dieper in op je vragen en onzekerheden. Ook dit kan op meerdere plaatsen en manieren plaatsvinden: bij jou thuis, op de CJG-locatie of via (beeld)bellen. Soms helpt de jeugdverpleegkundige je om de zaken anders te bekijken, soms bedenken jullie samen oplossingen voor praktische problemen. Na het zwangerschapsgesprek én *zwangerschapssupport* kun je je vol vertrouwen verder voorbereiden op de komst van je kind.

Prenataal Stevig Ouderschap

Soms zijn er problemen die wat zwaarder aanvoelen. Misschien heb je vaak ruzie met je partner, zijn er financiële problemen of heeft iemand in het gezin last van zijn (mentale) gezondheid. Is er zoiets aan de hand? Dan is er in een aantal gemeenten *Prenataal Stevig Ouderschap*. Daarbij komt een speciaal opgeleide jeugdverpleegkundige tijdens de zwangerschap vier keer op huisbezoek. Jullie bepalen zelf wat er wordt besproken. Huidige problemen of misschien juist verhalen over je eigen jeugd. Het doel van de gesprekken is om jullie eigen kracht te versterken en ze vertrouwen te geven in de toekomst. Als jullie dat willen, kan *Stevig Ouderschap* ook doorgaan na de geboorte.

Hoe meld je je aan?

Je kunt jezelf op ieder moment tijdens de zwangerschap voor onze diensten aanmelden via cjrijnmond.nl/aanmeldpunt. Professionals met wie wij samenwerken, zoals de verloskundige, gynaecoloog of huisarts kunnen jou ook aanmelden als je dat fijn vindt.

Woon je in Rotterdam? Dan verloopt de aanmelding iets anders, namelijk via het Aanmeldpunt van Moeders van Rotterdam. Via ons aanmeldpunt word je er automatisch naar doorgestuurd.

Voorzorg

Soms stapelen problemen zich op. Je hebt bijvoorbeeld geen werk of een laag inkomen, je partner is niet meer in beeld én je hebt geen familie of vrienden om op terug te vallen. Of misschien ben je wel samen, maar is jullie gezondheid niet goed. Voor aanstaande ouders in zo'n situatie is er het programma *Voorzorg*. Een jeugdverpleegkundige uit ons speciale Voorzorgteam komt dan ongeveer twee keer per maand langs om te ondersteunen. Vanaf de 16^e week van de zwangerschap totdat jullie kind twee jaar is. Het eerste doel is zorgen dat de zwangerschap en geboorte goed verlopen. Daarna helpt de jeugdverpleegkundige op allerlei gebieden om te zorgen dat jullie je kind een goede start kunnen geven. Denk daarbij opvoeding, maar bijvoorbeeld ook aan werk en opleiding als dat nodig is.

Na de geboorte

Van de gemeente ontvangen wij bericht wanneer jouw kind is geboren. Daarna nemen wij contact met je op voor het geboorteconsult, een gehoortest en in sommige gemeenten nemen we ook de hielpruk af bij pasgeboren baby's. Je mag - uiteraard - zelf beslissen of je gebruik wilt maken van ons aanbod. Wil je ons graag al eerder spreken? Direct na de kraamtijd kun je al contact met ons opnemen op de manier die jij het prettigst vindt. En dat kun je in de tijd daarna blijven doen: we staan voor je klaar totdat je kind 18 jaar oud is!

Wat doet CJG Rijnmond?

Het CJG is er voor jou als (aanstaande) ouder en jouw kind. We volgen de ontwikkeling en onderzoeken de gezondheid van kinderen van 0 tot 18 jaar. Zo'n 275.000 kinderen komen jaarlijks langs op één van onze CJG-locaties of ontmoeten we thuis, op school of online. Van Brielle tot Barendrecht en van Rhoon tot Rotterdam.

Geen vraag is ons te gek

In elke fase van het leven van jouw kind, van baby tot puber, kunnen we je helpen. Ook tijdens de zwangerschap. Of je nu vragen hebt over opvoeden, opgroeien of gezondheid. Onze professionals zoals jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen staan voor je klaar. Met antwoorden en advies. Zo ondersteunen wij jou bij de grootste opgave in een mensenleven.

Contact

Je vindt ons online én offline, bijvoorbeeld via telefoon of WhatsApp. Kijk voor alle manieren op cjpgrijnmond.nl/contact. Ook staat er op onze website een overzicht van webinars, (online) cursussen en (thema-)bijeenkomsten die wij aanbieden.

Kijk ook eens op de themapagina *Zwanger* van onze website: cjpgrijnmond.nl/opvoeden/zwanger. Hier vind je betrouwbare informatie en handige tips.



“Geen vraag is ons te gek!”

Daniëlle, coördinator Service & Contact



088 - 20 10 000



cjpgrijnmond.nl



mijn.cjpgrijnmond.nl

Volg ons:

@CJG Rijnmond

