



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.

Wij helpen je in de opvoeding en het 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 '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.

Waarom zijn de eerste 1.000 dagen zo belangrijk?

De eerste 1.000 dagen van je kind zijn heel belangrijk. Deze dagen beginnen al tijdens je zwangerschap. Hoe beter deze tijd verloopt, hoe groter de kans dat je kind later:

- Goed presteert op school.
- Mooie vriendschappen krijgt.
- Lekker in zijn vel zit.

Door gezond te leven tijdens je zwangerschap help je je kind al.

Maak je je zorgen?

Misschien vraag je je af hoe het straks allemaal moet. Bijvoorbeeld omdat:

- Het je eerste kind is.
- Je weinig mensen om je heen hebt.
- Het financieel moeilijk is.
- Je zelf geen fijne jeugd hebt gehad.

Weet dat je er niet alleen voor staat. Wij helpen je graag.



Zo kunnen we je helpen

Wat kunnen wij voor je doen?

Een kind opvoeden is misschien wel de belangrijkste opgave in een mensenleven.

Er zijn veel cursussen en programma's om jou (en je partner) hierop voor te bereiden.

We werken samen met verloskundigen, ziekenhuizen en kraamzorg om jouw kind de beste start te geven. In deze folder lees je over het aanbod van CJG Rijnmond.

Het zwangerschapsgesprek

Maak je je zorgen over de komst van je baby? Stress is vervelend voor jou en je baby. Het helpt vaak om met iemand te praten. Tijdens het zwangerschapsgesprek luisteren onze jeugdverpleegkundigen naar je. Ze stellen de juiste vragen. Vaak krijg je al nieuwe inzichten.

Bijvoorbeeld over:

- Wie er kan oppassen als de baby er is.
- Waar je terecht kunt als er iets aan de hand is.

De jeugdverpleegkundige kan je ook wijzen op handige diensten en leerzame cursussen.

Denk aan zwangerschapsyoga of Shantala babymassage om een goede band met je kind op te bouwen. Ook kan zij je op weg helpen naar extra ondersteuning. Het zwangerschapsgesprek is gratis. Het kan bij je thuis op onze CJG-locatie of via beeldbellen. Wil je meer informatie of jezelf aanmelden? Ga naar cjpgrijnmond.nl/zwangerschapsgesprek. Woon je in Rotterdam?

Dan meld je je aan via het Aanmeldpunt van Moeders van Rotterdam.

Heb je extra hulp nodig?

Tijdens het zwangerschapsgesprek kijken we samen of je extra hulp nodig hebt. Er zijn veel mogelijkheden om jou en je (toekomstige) gezin goed op weg te helpen.

Huisbezoeken

Een jeugdverpleegkundige komt bij je thuis. Samen ontdek je:

- Wat er al goed gaat.
- Hoe je daarop kunt voortbouwen.
- Wat je daarvoor nodig hebt.

Zo werk je aan doelen die je helpen een betere ouder te zijn. De ondersteuning kan kort duren of lang, afhankelijk van wat bij je past.

Hulp van andere moeders

Er zijn moeders die jou willen helpen. Je spreekt één keer per week met haar af. Je kunt:

- Kijken hoe zij dingen aanpakt.
- Gebruikmaken van haar kennis.
- Je hart luchten.

Deze hulp kan ook doorgaan na de zwangerschap.

Bescherm je baby tegen ziekten

Wil je dat je kind zo gezond mogelijk ter wereld komt? Laat jezelf dan vaccineren tijdens de zwangerschap. Zo bescherm je jezelf en je baby tegen kinkhoest en griep. Je kunt de prik(ken) vanaf 22 weken gratis tijdens een afspraak halen.

Op vaccinatiescjgrijnmond.nl/zwangeren vind je informatie over vaccinaties en alle ziekten. Je kan daar ook vragen stellen aan onze digitale assistent Juno. Je krijgt dan gelijk betrouwbare en begrijpelijke antwoorden. Heb je vragen over vaccinaties voor kinderen? Bekijk dan onze webinar over het Rijksvaccinatieprogramma. Meld je aan via cjgrijnmond.nl/cursus.

Maak een afspraak op
mijn.cjgrijnmond.nl.
Of scan de QR-code.



Welke hulp is er in jouw gemeente?

Ons aanbod is niet in elke gemeente hetzelfde. De professionals van jouw CJG-locatie vertellen je wat er bij jou mogelijk is. Je kan ook kijken op cjpgrijnmond.nl.

Prenataal Stevig Ouderschap

Soms zijn er problemen die wat zwaarder aanvoelen. Bijvoorbeeld:

- Vaak ruzie met je partner.
- Geldproblemen.
- Problemen met je (mentale) gezondheid.

Een speciaal opgeleide jeugdverpleegkundige komt vier keer op huisbezoek tijdens je zwangerschap. Jullie bepalen zelf wat jullie bespreken. Het doel is om je eigen kracht te versterken. En om je vertrouwen te geven in de toekomst. Dit kan ook doorgaan na de geboorte.

Voorzorg

Soms stapelen problemen zich op. Bijvoorbeeld:

- Je hebt geen werk of weinig geld.
- Je partner is er niet meer.
- Je hebt geen familie of vrienden.
- Jullie gezondheid is niet goed.

Een jeugdverpleegkundige uit ons Voorzorgteam komt ongeveer twee keer per maand langs. Dit is vanaf week 16 van je zwangerschap tot je kind 2 jaar is. Eerst zorgen we dat je zwangerschap en geboorte goed verlopen. Daarna helpen we op verschillende gebieden. Zodat je je kind een goede start kan geven. Denk daarbij aan de opvoeding, maar ook aan werk of een opleiding als dat nodig is.

Na de geboorte

De gemeente vertelt ons wanneer je kind is geboren. Daarna nemen wij contact met je op voor het geboorteconsult, een gehoortest en de hielprik. Je mag zelf beslissen of je hier gebruik van wil maken. Wil je ons eerder spreken? Je kan altijd contact met ons opnemen. We staan voor je klaar tot je kind 18 jaar is!

Shantala babymassage

Shantala babymassage is een fijne manier om contact te maken met je baby in de eerste weken na de geboorte. Je leert verschillende technieken om je baby te masseren. De massage versterkt jullie band. Je baby voelt jouw aandacht en wordt daardoor rustig. Dit zorgt voor ontspanning en een veilig gevoel. Je leert ook beter herkennen wat je baby nodig heeft.

Wat doet CJG Rijnmond?

Het CJG is er voor jou als (aanstaande) ouder en voor je kind. We volgen de groei en ontwikkeling van kinderen van 0 tot 18 jaar en onderzoeken hun gezondheid. Elk jaar zien we ongeveer 275.000 kinderen op één van onze locaties, maar we komen ook thuis, op school of online. Van Brielle tot Barendrecht en van Rhoon tot Rotterdam: we zijn altijd in de buurt.

In elke fase van het leven van je kind, van baby tot puber, kun je bij ons terecht. Ook tijdens de zwangerschap helpen we je graag. Heb je vragen over opvoeden, opgroeien of gezondheid? Onze professionals, zoals jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten en (ortho)pedagogen, staan voor je klaar met antwoorden en advies. Zo ondersteunen wij jou bij de grootste opgave in een mensenleven.

Zo neem je contact met ons op

Je vindt ons online én offline. Bijvoorbeeld via telefoon of WhatsApp. Kijk voor alle manieren op cjgrijnmond.nl/contact.

Kijk ook eens op de themapagina

Zwanger van onze website:

cjgrijnmond.nl/opvoeden/zwanger.

Hier vind je betrouwbare informatie en handige tips.



“Geen vraag
is ons te gek!”

Daniëlle, coördinator Service & Contact



Scan this QR-code
for information in
other languages



088 - 20 10 000



cjgrijnmond.nl



mijn.cjgrijnmond.nl

Volg ons:

@CJG Rijnmond

