

Zwanger, Bevallen, een Kind!

NJI congres JGZ 2010

Noortje Tan (TAn20)

Louis Tavecchio (UvA)

AC1

De projectgroep

RI

- **Aya Crébas** (Handboek coaching aanstaande ouders, 2006; Productencatalogus ActiZ 2008)
- **Sylvia Nossent** (auteur van o.a. Babyvisie (2002) en de cursus Leer je baby kennen (2007))
- **Noortje Tan** (ontwikkelaar/trainer -prenataal- DMO-P; focusgroep/workshop prenatale professionals)
- **Stichting Babywerk**

Dia 2

R1 ? projectvoorstellen of 'wij gaan ons voorstellen' : in laatste geval: weglaten
Rai; 9-1-2009

AC1 bedoel onszelf voorstellen, dan is het goed zoals jij het veranderd hebt
Aya Crébas; 12-1-2009

AC3

De begeleidingscommissie

R6

- Uva: Louis Tavecchio ; Jo Hermanns
- NJi : Bert Prinsen
- RIVM : Bettie Carmiggelt
- KNOV : Margriet Weide
- GGD Amsterdam: Marcel van der Wal
- DMO Amsterdam: Martine Jansen
- SAG : Jocelyn Didde
- VKA: Lotte Ouwehand
- OKC Amsterdam: Karin Visser
- JGZ Kennemerland: Jan Sutterland

Te bespreken onderwerpen

- Achtergrond
- Doelen, Opzet & inhoud ZBK!
- Betrekken van partners
- 2011 : effectonderzoek?

Dia 3

R6 ? projectvoorstellen of 'wij gaan ons voorstellen' : in laatste geval: weglaten
Rai; 9-1-2009

AC3 bedoel onszelf voorstellen, dan is het goed zoals jij het veranderd hebt
Aya Crébas; 12-1-2009

Stukje ZBK! : Feiten & fabels

- een baby beweegt zich voor de geboorte ongecoördineerd en schokkerig
- De baby in de baarmoeder hoort de stem van de vader beter dan die van de buurvrouw
- De (bevallings)partner kan tijdens de weeën niets bijdragen
- Het is goed om een baby te laten huilen, dan leren ze zichzelf te troosten
- Het hebben van seksuele gemeenschap kan tot een miskraam leiden
- Na de geboorte zijn de ouders meestal tevredener over hun onderlinge relatie
- Borstvoeding bevordert het fysieke herstel van de moeder
- Borstvoeding doet pijn

Achtergrond

- Prenatale situatie relevant voor ontwikkeling gezinssituatie
- Streven naar 'evidence based' ondersteuning
- Prenatale cursussen algemeen ingezet, maar nooit onderzocht

Inventarisatie, evaluatie, en effectonderzoek nodig

Achtergrond

Stappen tot nu toe:

- 2008 Inventarisatie (wat is 'landelijk' aanbod)
- 2008-2009 Evaluatie aanbod Amsterdam

Nu (2010):

- pilot Amsterdam en Kennemerland

Vervolg

- - Effectonderzoek (lieft start halverwege 2011)

Achtergrond: Algemene thema's volgens Prof's en Moeders:

- Wat maakt dat het goed of juist niet goed gaat in perinatale periode?
 - Gezondheid moeder (psychisch en fysiek)
 - Welzijn kind
 - Rol partner
 - Sociale steun (uit wijdere omgeving)
 - Omstandigheden, m.n. combinatie met werk

Doelen

- Realistisch voorbereiden op bevalling **en postnatale periode**
- Gezondheid moeder (fysiek en psychisch): voorkomen en signaleren angst, depressies en stress (ook gerelateerd aan werk)
- Vergroten zelfvertrouwen
- Vinden van sociale steun
- Welzijn kind
- Gunstige ouder/kind relatie
- Gunstige rol partner
- Overwogen keuze mbt voeding
- Behoefte aan extra ondersteuning signaleren en doorgeleiden

Uitgangspunten & aandachtspunten

- Doelen ten dele al met 'oude pakket' bereikt:
 - Combinatie positief
 - Zelfvertrouwen vergroot
 - Sociale steun onder bep. omstandigheden ervaren
- Toegevoegde focuspunten:
 - Meer/andere aandacht voor postnatale periode
 - Relatie ouder-kind
 - Praktisch
 - Lichamelijk
 - Sociale steun vanuit 'groep' als subdoel cursus
 - Aandacht voor 'omgaan met pijn'
 - Signalering /doorgeleiding behoeft nadere scholing & aandacht
 - Partners meer betrekken

Opzet ZBK!

- Eerste kennismaking met CJG/OKC:
- Verschillende perinatale disciplines vertegenwoordigd als docent
- Perinatale fase als fase van transitie (beide ouders, netwerk, omstandigheden)
- Ontwikkeling kind: kind in context

Opzet ZBK!

- - 10 bijeenkomsten van 2 uur
- - Steeds : 1) A deel ; 2) pauze ; 3) B deel
- - (Inter)actieve werkvormen (oefeningen, feiten & fabels, film, werkbladen)

Opzet ZBK ! : A- delen

- - gegeven door:
 - JGZ-verpleegkundige, opvoedadviseur,
 - 1 x lactatiekundige en 1 x verloskundige
- - inhoud (globaal): gezond leven (ontspanning), borstvoeding, voorbereiding bevalling (algemeen)
- voorbereiding ouderschap, ouder-kind relatie. ouderschap & werk; ouderschap & relatie
- - Signaleren & doorgeleiden van problemen in gezinssituatie

Stukje ZBK! : Werkbladen

- Jij en je partner als ouders van jullie kind
- En/of
- Samenwerken voor aanstaande moeders

Opzet ZBK!: B-delen

- Gegeven door: Fysiotherapeut of Oefentherapeut Mensendieck/ Cesar
- Basis: klassieke zwangerschapskursus
- Inhoud globaal: werken aan (behoud) conditie, stressreductie, voorbereiding op bevalling, voorbereiding op kraamperiode
- Nieuw inhoud: o.a. angst (met name voor bevalling) en (werk-)stress
- Signaleren & doorgeleiden van fysieke, psychisch en psychosociale problemen

Stukje ZBK! : Ontspanningsoefening

- 3 minuten
- Stel jezelf 3 vragen:
 - 1) Hoe gaat het nu?
 - 2) Hoe is het met je ademhaling
 - 3) Hoe voelt je lichaam nu?

Partners meer betrekken

- Partner welkom in alle A-delen
- Bijeenkomst 1: speciale aandacht voor vader rol (L. Tavecchio)
- Programma A-delen gericht op beide partners
- 1 A-bijeenkomst voor vaders en moeders apart
- 1 B-bijeenkomst voor beide ouders
- Specifiek vaderprogramma in 3 bijeenkomsten (na de pauze) (L. Tavecchio)

Partners meer betrekken

- Bijeenkomst 1: speciale aandacht voor vader rol (L. Tavecchio)
- Specifiek vaderprogramma in 3 bijeenkomsten (na de pauze) (L. Tavecchio)

Partners meer betrekken

- Thema's :
 - Belang van betrokken vader (algemeen)
 - Vader heeft een specifieke, eigen, rol tov kind
 - Vader heeft een specifieke ondersteunende rol tov moeder
 - Belang van welbevinden vader (psychosociaal, relatie met moeder, maatschappelijk)
 - Zowel prenataal als na de geboorte

Na de pilot

- Effectonderzoek : 2011
- We zoeken nog naar extra gemeenten/organisaties die deel willen nemen

VRAGEN?

Dank voor de aandacht!

Contact:

- Noortje Tan (TAn20):

Noortje.tan@gmail.com

020-6232517