

## Voor welke zorg zou jij willen kiezen?

### Basis verloskundige zorg of Centering Pregnancy?

	Basis verloskundige zorg	Centering Pregnancy
Voordelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persoonlijke aandacht.</li> <li>• Vaak makkelijker in te plannen.</li> <li>• Fijn als je gevoelige of persoonlijke onderwerpen liever één-op-één bespreekt</li> <li>• Overzichtelijk en vertrouwd als je houdt van korte, gerichte afspraken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meer tijd en uitleg tijdens de bijeenkomsten (17 extra uren gratis zorg!).</li> <li>• Veel ruimte om vragen te stellen en ervaringen te delen.</li> <li>• Contact met andere zwangeren kan steun en herkenning geven.</li> <li>• Onderzoek in Nederland laat zien dat deelnemers vaak tevredener zijn over de zorg en meer kennis opdoen.</li> <li>• Alle afspraken staan al ingepland, je kan dus ver van tevoren hier vrij voor vragen.</li> <li>• Je bent beter voorbereid op de bevalling en het kraambed.</li> </ul>
Nadelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er is minder tijd per afspraak.</li> <li>• Onderwerpen worden minder uitgebreid besproken.</li> <li>• Je hebt minder vanzelfsprekend contact met andere zwangeren.</li> <li>• Je mist mogelijk herkenning en praktische tips.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het zijn gezamenlijke bijeenkomsten en ervaringen delen met andere zwangeren kan minder bij je passen.</li> <li>• Vaste tijden en bijeenkomsten zijn soms minder flexibel.</li> <li>• Als je vooral behoefte hebt aan korte, individuele afspraken, past deze vorm mogelijk minder goed bij je.</li> </ul>