

# J9Z

Zuid-Holland West

Consultatiebureau voor kind en jeugd



**HOE GA IK  
DAT BETALEN?**

**HOEZO  
ROZE WOLK?**

**IK STA ER  
ALLEEN VOOR**

**STRESS**

**KAN IK WEL  
EEN GOEDE  
OUDER ZIJN?**

**HOE GAAN WE  
DE TAKEN VERDELEN?**

# MAMA OF PAPA ZIJN, BEN JIJ ER KLAAR VOOR?

Zwanger zijn is een bijzondere ervaring. Het is niet voor iedereen een onbezorgde tijd. Heb je vragen of maak je je zorgen? Bijvoorbeeld over jouw (thuis)situatie, over geld of hoe je straks voor de baby gaat zorgen? Praat erover met de jeugdverpleegkundige.

Meld je aan voor het Goede Start gesprek.



Over een tijdje word je mama of papa. Een kind krijgen is een grote verandering in je leven. Het Goede Start gesprek is er voor alle aanstaande moeders en vaders die best wat hulp kunnen gebruiken.

### Hoe gaat zo'n Goede Start gesprek?

Je vertelt de jeugdverpleegkundige hoe het met jou gaat. Je kunt je situatie uitleggen en je vragen en zorgen delen. De jeugdverpleegkundige luistert naar je en stelt vragen. Soms is er meer dan één gesprek of meer hulp nodig. Samen maken jullie een plan, zodat je met een fijn en zelfverzekerd gevoel richting de bevalling kunt gaan.



### Ga in gesprek

Heb jij twijfels of zorgen over het naderende ouderschap? Blijf er niet mee rondlopen. Meld je aan via het aanmeldformulier op de website [jgzzhw.nl/goedestart](https://jgzzhw.nl/goedestart).

Lukt het je niet om via de website aan te melden? Bel dan ons Contactbureau: 088 - 054 99 99.



Of vraag aan je verloskundige, gynaecoloog, huisarts of kraamzorg om je aan te melden.

### Afspraak

De jeugdverpleegkundig belt je om een afspraak te maken. Dat kan bij jou thuis zijn of op een andere plek. Je kunt je partner, je moeder of iemand anders vragen om erbij te zijn.



Over JGZ - JGZ ken je misschien nog niet. We zien jou en je kind straks regelmatig op het consultatiebureau. Vanaf de geboorte tot je kind 18 jaar is, kijken we met je mee hoe jouw kind zich ontwikkelt. Je kunt bij ons terecht met vragen over de verzorging, gezondheid en opvoeding van je kind. En we geven vaccinaties die beschermen tegen ziekten.

**Maak samen met je kind een goede start. Meld je aan!**

