

# Ontspannen beginnen aan het ouderschap

## Themabijeenkomst voor aanstaande ouders

Van harte gefeliciteerd met je zwangerschap! Voor het eerst ouder worden is bijzonder én spannend! Het kan vragen oproepen en je onzeker maken. Wij helpen je graag ontdekken wat jij belangrijk vindt in het ouderschap.

### Themabijeenkomst ouderschap:

- **Wat verandert er na de geboorte?**  
Emotioneel, relationeel en in het dagelijks leven.
- **Hechting & ontwikkeling**  
Hoe bouw je vanaf het begin een veilige band op met je baby?
- **Samen ouders worden**  
De rolverdeling, verwachtingen en communicatie als [aanstaande] ouders.
- **Rust, ritme & realiteit**  
Wat helpt voor jullie baby én voor jullie eigen balans?
- **Ervaringen en herkenning**  
Deel ervaringen, bespreek twijfels en vind steun.

### Je bent van harte welkom

Meld je wel even aan!

**29 juni**

9.30-11.00, CB Beilen, Nassaukade 4

**5 oktober**

14.30-16.00, CB Smilde, Kerklaan 2a



**GGD Drenthe**

#### Aanmelden

Scan de QR-code om je aan te melden. Er is plek voor 8 personen.

