



Wen rustig aan je rol als ouder



Hart voor Brabant

MamaKits

voor (aanstaande) ouders van een baby

Herken je dit? Je bent zwanger of net vader of moeder geworden. Je bent blij en trots, maar tegelijkertijd voel je je ontzettend moe en valt het ouderschap je best zwaar. Je vraagt je af hoe al die andere ouders dat doen. Je voelt je regelmatig somber, huilt veel en je bent prikkelbaar. Dit was niet wat je verwacht had van de eerste maanden met je baby.

Dit overkomt veel vaders, moeders en zwangere vrouwen. Zeker de (aanstaande) ouders die het allemaal perfect willen doen, de controle willen houden en streng voor zichzelf zijn. Maar het kan ook zijn dat je een zware zwangerschap of bevalling hebt gehad of weinig steun vanuit je omgeving hebt.

MamaKits is er voor jou

Bij MamaKits kun jij je verhaal kwijt. MamaKits bestaat uit één tot drie gesprekken met een medewerker van de GGD. De gesprekken zijn gratis. Samen brengen we jouw situatie in kaart en je krijgt praktische tips en oefeningen waar je direct mee aan de slag kunt.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden voor MamaKits door een e-mail te sturen naar: mamakits@ggdhvb.nl. Vermeld in de mail je telefoonnummer en woonplaats. Wij nemen dan contact met je op om een afspraak te maken.