



## Advies en begeleiding

*“Bevallen is simpel, het is het zwanger worden dat moeilijk is...”*

Althans dat was voor mij jarenlang een waarheid. Natuurlijk klopt dat niet helemaal, maar ik gaf het een hele tijd als antwoord als ze vroegen wanneer dat tweede kind eraan kwam. Zwanger worden was niet simpel, dat eerste kind kwam er met medische hulp en dat tweede, tja, dat zit voor altijd in ons hart.

Mijn eigen ervaring en mijn vooropleiding als vroedvrouw, deed me de stap zetten naar de fertilitateitscounseling. Ik wil graag mensen helpen die in een gelijkaardige situatie zitten. Identiek hetzelfde is het nooit. In mijn tijd was het heel moeilijk om begeleiding te vinden.

En voila, zo ontstond **Het Hoopvolle Buikje**. Een plek waar je mag huilen, maar ook lachen. Waar je je hart op je tong mag hebben. Waar je je vragen kan en mag stellen. Waar we samen op zoek gaan naar de dingen die jou kunnen helpen. Want zwanger worden is niet altijd vol rozegeur en maneschijn. Soms is de weg lang en donker. Graag willen wij een lichtpuntje zijn.

Bij Het Hoopvolle Buikje geven we aandacht aan koppels waarbij zwanger worden niet vanzelf gaat. Koppels die nog steeds hopen en wachten om hun droom in vervulling te laten gaan. Koppels waarbij hun kinderwens onvervuld zal blijven. Een onvervulde kinderwens is een verlies maar dit zonder zichtbaarheid en vaak nog zonder erkenning.

het  
hOopvolle  
buikje

Begeleiding en advies bij  
vruchtbaarheidsproblematiek

Heb je na het lezen van deze folder behoefte aan meer informatie? Neem vrijblijvend contact met ons op of lees verder op onze website.

Inge Caubergs, vroedvrouw en fertilitateitscounselor.  
Kraaistraat 5, 3530 Houthalen-Helchteren  
Tel: 0494 22 13 02

inge@hethoopvollebuikje.be  
[www.hethoopvollebuikje.be](http://www.hethoopvollebuikje.be)



het  
hOopvolle  
buikje

Begeleiding en advies bij  
vruchtbaarheidsproblematiek



## Als zwanger worden niet vanzelf gaat

*“Ik zit in de wachtzaal bij de gynecoloog, me afvragend waar ik aan begonnen ben. Vandaag weer een echo en daarna een bloedname. Een ritueel dat zich steeds maar lijkt te herhalen. Opnieuw en opnieuw. Ik ben zo moe... Maar ik wil het zo graag, echt zo graag. Ik wil ook een baby in mijn buik. Bij mijn collega's ging het vanzelf. Het duurt zo lang, veel te lang...”*

*“Babyborrels, dit weekend weer eentje. Ik heb er geen zin in. Hopelijk geven ze dat lieve kleine mensje niet aan mij,... Ik ben bang dat ik hem niet meer los laat. Of dat ik ga huilen.”*

Voor 1 op 6 koppels gaat zwanger worden jammer genoeg niet vanzelf.

Als je na ongeveer 1 jaar regelmatig sexueel contact nog niet zwanger bent, spreekt men van verminderde vruchtbaarheid.

Soms is er in deze situatie zelfs medische hulp nodig zoals inseminatie, IVF, ICSI...

Herkennen jullie dit en staan jullie voor moeilijke keuzes? Misschien zitten jullie al in een behandeltraject en ervaren jullie allerlei moeilijkheden of ongemakken? Bij Het Hoopvolle Buikje kunnen jullie terecht om er over te praten, want fertiliteitsbehandelingen hebben immers een grote impact op jullie leven. We staan klaar om jullie te begeleiden en waar nodig te adviseren.

## Preconceptiezorg

*“Huisje tuintje boompje kindje”*

Het klinkt als vanzelfsprekend dat jullie je zwangerschap zo gezond mogelijk willen laten verlopen en dat jullie hopen op een gezonde baby. De zorg voor jullie baby begint echter al voor de zwangerschap, dus zonder dat er al een zwangerschap in beeld is.

**Preconceptiezorg** is het antwoord op al jullie vragen over wat jullie als koppel samen kunnen doen om een zwangerschapstraject zo optimaal mogelijk van start te laten gaan.

Tijdens een preconceptiegesprek bespreken we jullie leefstijl, voeding, leef- en werkomgeving. We overlopen samen jullie medische voorgeschiedenis. We bespreken en bekijken samen hoe jullie, door middel van aanpassingen in jullie levenswijze, jullie zwangerschapskansen kunnen optimaliseren. Op het einde van deze gesprekken gaan jullie steeds naar huis met een schriftelijk verslag waarin onze adviezen duidelijk staan beschreven. Zowel die van de man als van de vrouw. Toekomstige papa, je bent belangrijker dan je denkt. Het gaat dus om meer dan alleen roken en alcohol.

Graag wil Het Hoopvolle Buikje jullie in dit soms onderschatte traject begeleiden.



*Hey, ondertussen zijn we al 28 weken ver en kunnen niet wachten tot hij er is. Hoe kort onze reis samen ook was, heb je ons echt goed geholpen om er mee om te gaan. Dat hadden we nodig :) nogmaals 1000x bedankt!*

## Zwangerschapsverlies

*“Gedroomd, gehoopt, gehad en verloren.”*

*“Als de grond onder je voeten wegschuift.”*

*“Alleen wij wisten dat je bestond.”*

Jammer genoeg wordt de ernst van zwangerschapsverlies dikwijls over het hoofd gezien. Het wordt vaak niet gezien als een echt verlies.

In onze begeleiding na **zwangerschapsverlies** geven we aandacht aan:

- Wat is rouwen?
- Het verhogen van zelfzorg en veerkracht
- Jullie persoonlijke beleving

Ook hiervoor gebruiken we verschillende gesprekstechnieken, oefeningen en eventueel een zelf ontworpen ritueel.

