

## Eerste cursisten tevreden

Inmiddels zijn er een aantal PAIRS cursussen afgerond en zijn de eerste PAIRS baby's geboren. De cursisten waren zeer tevreden over de cursussen en waardeerden deze met gemiddeld een 9<sup>+</sup>! Zij zouden deze zeker aanraden aan anderen.

Deelnemers geven aan na de cursus meer kennis te hebben over het verloop van de zwangerschap, minder angstig te zijn voor de bevalling, en in het algemeen minder gespannen te zijn.

Hoewel dit nog maar een kleine groep betreft, zijn de eerste resultaten dus veelbelovend.

Reactie van een van de cursisten:

*"Ik voel me door de cursus beter voorbereid en dat neemt spanning weg, ik vond de cursus echt leuk om te doen!"*

## Eerstvolgende cursus

De eerstvolgende PAIRS zwangerschapscursus start begin december en wordt gegeven door Verloskundige José Lenderink.

**Er zijn nog plekken vrij.**

De cursusdata zijn:

8 en 15 december, 5, 12, 19 en 26 januari, en 2, 9 en 16 februari



Tijdstip: cursus begint om 19:30 uur

Locatie\*: Vrije Universiteit Amsterdam

\*Zie de website voor meer informatie.

## Achtergrond PAIRS project

In het PAIRS project wordt de effectiviteit onderzocht van twee zwangerschapscursussen voor zwangere vrouwen en hun partners op het gebied van stress.

Vervolgens wordt gekeken of stressvermindering door middel van deze cursussen zorgt voor betere geboortekomsten en een betere ontwikkeling van het kind tijdens het eerste levensjaar. **Deelnemende koppels krijgen samen een gratis zwangerschapscursus van 9 bijeenkomsten!**

## Kennismakingspresentatie in uw praktijk

Naar aanleiding van vragen van enkele deelnemende praktijken, hebben wij gemerkt dat er wellicht behoefte is aan meer toelichting over het project voor uw eigen medewerkers. Wij willen u daarom aanbieden om langs te komen in uw praktijk en een korte presentatie te geven over het PAIRS project met gelegenheid voor het stellen van vragen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het PAIRS projectteam.

## Contact

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met het PAIRS projectteam:

✉ [pairs.project.fpp@vu.nl](mailto:pairs.project.fpp@vu.nl)

☎ 020 598 3168/06 2238 0541

@ [www.pairs-project.nl](http://www.pairs-project.nl)

Aanmelden voor het onderzoek kan via de website of door telefonisch of per e-mail contact op te nemen met het PAIRS projectteam.