



**ONZE EXCUSES, DE ROZE WOLK  
IS TIJDELIJK BUITEN GEBRUIK**

# MamaKits

## Voor alle bijna of pas bevallen moeders

Herken je dit? Je bent zwanger of pas bevallen en je had verwacht gelukkig te zijn. Maar je bent niet blij. Je bent moe, onrustig, gespannen of heel onzeker. Dit was niet wat je verwacht had. Je vindt het misschien moeilijk om over je gevoelens te praten omdat mensen om jou heen een gelukkige (aanstaande) moeder verwachten.

Dit overkomt veel moeders en zwangere vrouwen. Zeker de (aanstaande) moeders 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.

### **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](mailto:mamakits@ggdhvb.nl). Vermeld in de mail je telefoonnummer en woonplaats. Wij nemen binnen 2 werkdagen contact met je op om een afspraak te maken.



**Hart voor Brabant**