



POWER4
GEZOND
ZWANGER



Hoe kun je het gesprek over voeding tijdens de zwangerschap aangaan?

Webinar voeding, sport en bewegen rondom de zwangerschap

5 Juli 2022

Susanne Cremers, onderzoeker Wageningen Universiteit

Renske van Lonkhuijzen, PhD onderzoeker Wageningen Universiteit

Myriam van Dijk, beleidsadviseur publieke gezondheid, GGD Zuid Holland Zuid

Bart van Leeuwen, diëtist Rivas



Programma

- 🍓 Power4GezondZwanger in Zuid Holland Zuid en de rol van de GGD in preventive
- 🍓 Empowerment in de gespreksvoering
- 🍓 Ervaring uit de praktijk





POWER 4 GEZOND ZWANGER

Een interventie die vier **extra** momenten voor de zwangere vrouw faciliteert om voeding te bespreken vanuit een **empowerment** perspectief

VROEGE VOORLICHTING

DOOR VERLOSKUNDIGE

4-10 weken

CONSULT MET DIËTIST

12-16 weken

REFLECTIE MET

VERLOSKUNDIGE

~22 en ~32 weken

- 🥑 Zwangerschap is een kansrijk moment voor veranderingen in leefstijl
- 🥑 Verloskundige en diëtist kunnen hier een belangrijke rol in spelen
- 🥑 Verbetering van voedingskwaliteit door middel van empowerment

EMPOWERMENT

“Empowerment is de vaardigheid van individuen of groepen om capaciteiten te vergroten, kritisch situaties te analyseren en acties te ondernemen om deze situaties te verbeteren.”¹



Power 4 Gezond Zwanger in vogelvlucht:

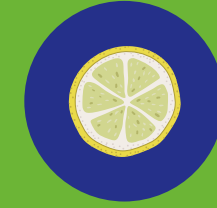
- 🥑 Empowerment van zwangere vrouwen voor een gezondere voedingsinname
- 🥑 Gesprekscyclus van 4 gesprekken met de verloskundige en de diëtist

POWER 4 GEZOND ZWANGER



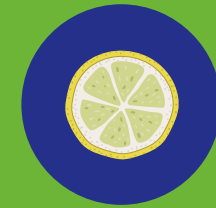
VROEGE VOORLICHTING DOOR VERLOSKUNDIGE

4-10 weken



CONSULT MET DE DIETIST

12-16 weken



REFLECTIE MET DE VERLOSKUNDIGE

~22 en ~32 weken



Eigen kijk op voeding en
motivatie om gezonder te
eten



Rol zorgverlener: ondersteun bij het
identificeren van kansen en barrières



Kritisch analyseren van situaties
en acties ondernemen om deze
te verbeteren

GESPREKSKAART

Wat wil jij graag bespreken? Vink aan

Je mag meerdere aanvinken!

 Groente	 Fruit	 Brood en ontbijtgranen	 Pasta, rijst, couscous en aardappelen	 Vlees, vis, peulvruchten, ei en noten	 Vetten en olie
 Zuivel	 Snacks kant & klaar	 Drinken	 Supplementen	 Alcohol	 Wat kan ik beter niet eten?

Dit gaat goed: _____

Dit wil ik veranderen: _____

Doel voor de volgende weken: _____

Wil je meer weten?

Het Voedingscentrum geeft op hun **website** informatie over voeding tijdens de zwangerschap.  www.voedingscentrum.nl/zwanger 

 Op het **YouTube kanaal** van het Voedingscentrum vind je filmpjes over bijvoorbeeld: Voeding tijdens zwangerschap en borstvoeding | Veilig eten | De schijf van vijf | Recepten 

 Twijfel je wel eens wat je **wel** en **niet** kunt eten als je zwanger bent? Download de app **ZwangerHap**. Je vindt hier overzichtelijke en betrouwbare informatie. 

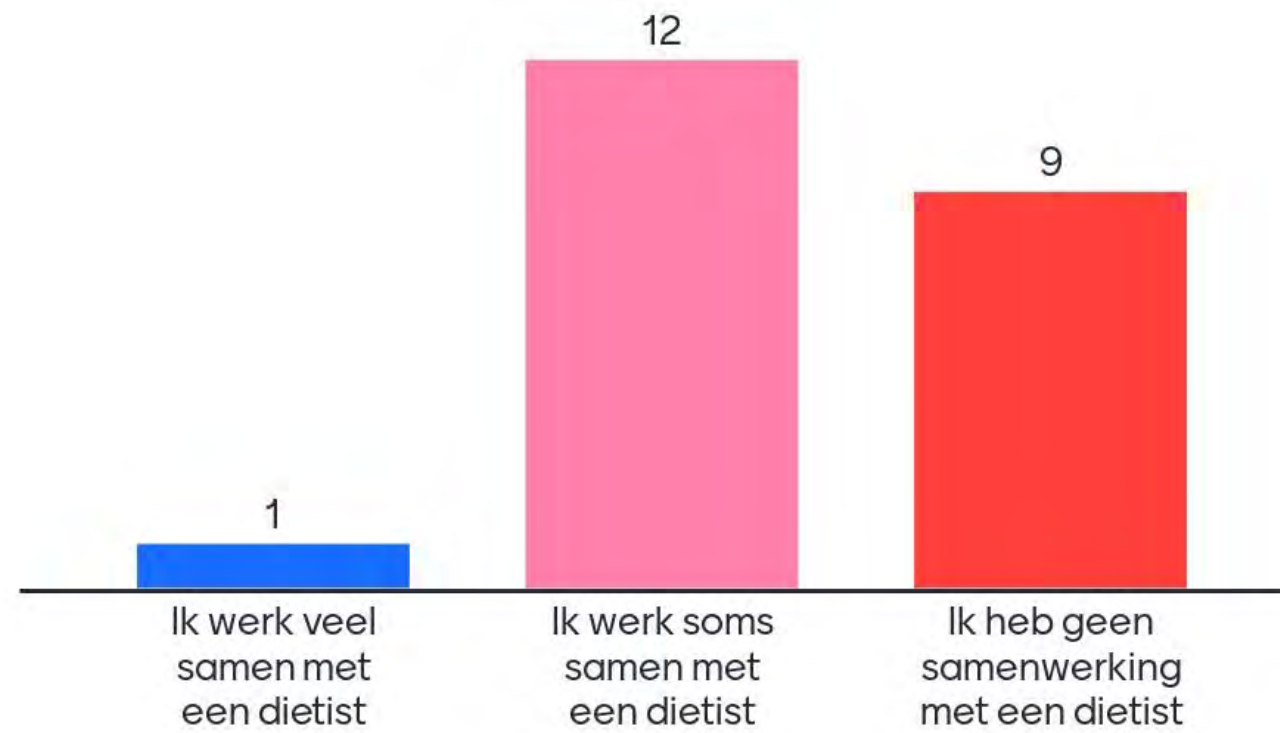
Notities



Wie heeft er al ervaring met samenwerken met een dietist?

Mentimeter



22
[User Icon]

Wat is nodig om Power4GezondZwanger na de onderzoeksfase in de praktijk te implementeren?





POWER4 GEZOND ZWANGER



Heb je naar aanleiding van
vandaag nog vragen?

Susanne Cremers & Renske van Lonkhuijzen

susanne.cremers@wur.nl

renske.vanlonkhuijzen@wur.nl

www.wur.nl/p4gz

Rivas

GGD
zhz

Myriam van Dijk

m.van.dijk@ggdzhhz.nl

Bart van Leeuwen

bart.van.leeuwen@rivas.nl