

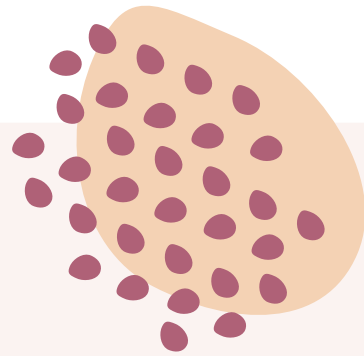
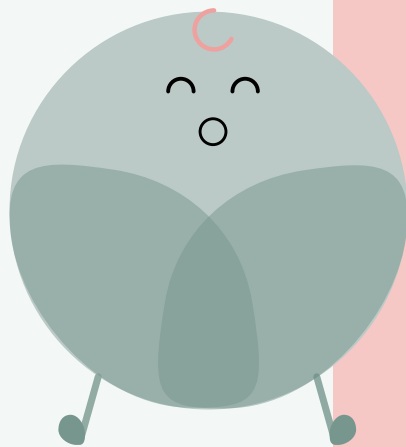
Meer bewegen, gezonder eten, stoppen met roken...een gezonde leefstijl is belangrijk voor jou en je kind. Niet alleen tijdens maar ook al vóór de zwangerschap.

Kun je in deze fase wel wat hulp gebruiken bij het veranderen van je leefstijl? Maar weet je niet waar je moet beginnen?

Door mee te doen aan het TOP-mama onderzoek krijg je een steuntje in de rug om al je goede voornemens door te zetten. Samen gaan we voor gezonde baby's!

Speciaal voor vrouwen met een maatje meer.

Sjpruut is een maatje voor jou en je kleine spruit.



HOE VIND JE ONS?

Bel of WhatsApp:
06 83 04 90 82

of kijk op:
topmama.mumc.nl

Meer activiteiten uit het programma Kansrijk van Start voor jou en je kleine spruit vind je op:

sjpruut.nl

sjpruut.
kansrijk van start



Een gezonde leefstijl voor een gezonde zwangerschap



WAT IS TOP-MAMA?

TOP-mama is een onderzoek naar de leefstijl van vrouwen met overgewicht die zwanger willen worden of dat sinds kort zijn. We begeleiden toekomstige moeders bij een gezonde leefstijl. Dit doen we tot 1 jaar na de bevalling.

Zo kunnen we het effect van persoonlijke begeleiding op de gezondheid van moeder én kind onderzoeken.

WAT BETEKENT DEELNAME VOOR MIJ?

Samen met jou maken we een plan waarbij je persoonlijk én online coaching ontvangt op het gebied van voeding en eetgedrag, beweging en stoppen met roken.

Om zo goed mogelijk het effect van een gezondere leefstijl in kaart te brengen kom je verschillende keren langs voor een meting die o.a. bestaat uit een bloedafname, suikertest en meting van de bloeddruk en het vetpercentage.



kansrijk van start

Ook vragen we je een voedingsdagboek bij te houden en een bewegemeter te dragen.

Gegevens over de bevalling en groeigegevens van je kind vragen we op bij het ziekenhuis en consultatiebureau.

WANNEER KAN IK DEELNEMEN?

- Je bent tussen de 18 en 40 jaar oud
- Je zou binnenkort graag zwanger worden óf je bent korter dan 12 weken zwanger
- Je hebt overgewicht

WAAROM IS DIT ONDERZOEK BELANGRIJK?

Helaas krijgen vrouwen met overgewicht vaker te maken met problemen tijdens hun zwangerschap of bevalling. Zo is er een grotere kans op zwangerschapssuiker en is er vaker een keizersnede nodig. Ook voor de baby zijn er meer gezondheidsrisico's. Gelukkig kan een gezondere leefstijl deze risico's verlagen.

Bij TOP-mama onderzoeken we hoe we jou daar bij het beste kunnen begeleiden. Met de resultaten van het onderzoek hopen we in de toekomst betere begeleiding te kunnen geven aan alle mama's-to-be.