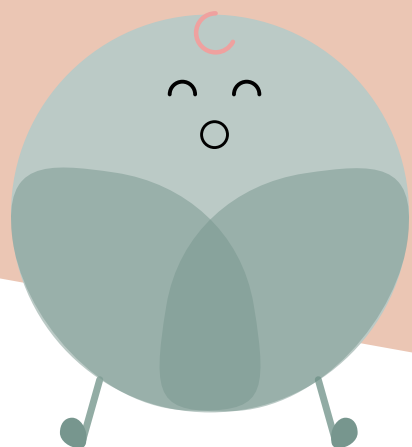


## Leefstijlinterventie.

Overgewicht en roken hebben negatieve gevolgen voor de fertiliteit, zwangerschap en de gezondheid van het kind, ook op latere leeftijd. Het effect van een ongezonde leefstijl van de huidige generatie heeft daarmee directe gevolgen voor toekomstige generaties en draagt bij aan de gezondheidsachterstand in de regio.

De TOP-mama studie is opgericht om deze gezondheidsachterstand te verkleinen. De studie wordt uitgevoerd vanuit het MUMC+ en onderzoekt het effect van persoonlijke leefstijlbegeleiding op de gezondheid van zowel moeder als kind.

Door aan te sluiten bij Kansrijk van Start Heerlen hopen we ook in deze regio meer kinderen een gezonde start te geven!



Sjpruut is een maatje voor ouders en hun kleine spruit!

**sjpruut.**  
kansrijk van start

Kent u patiënten of cliënten waarbij een ongezonde leefstijl gezonde zwangerschapsuitkomsten in de weg staat? En heeft u zelf niet de tijd deze dames intensief te begeleiden? Wellicht kan het TOP-mama team ondersteunen.

### TOP-MAMA

Voor meer vragen of verwijzingen:

[top.mama@mumc.nl](mailto:top.mama@mumc.nl)

+31 (0)43 387 4173

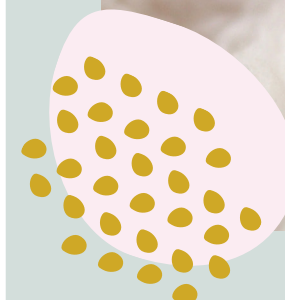
+31 (0)6 830 490 82

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

[sjpruut.nl](http://sjpruut.nl)



## Een gezonde leefstijl voor een gezonde zwangerschap



kansrijk van start



## Doel van het onderzoek .

1. Onderzoeken van de effectiviteit van een persoonlijke leefstijlinterventie voor vrouwen met een zwangerschapswens of in het eerste trimester met een verhoogd risico op zwangerschapscomplicaties ten gevolge van overgewicht/obesitas en eventueel roken
2. Opzetten van een TOP-mama netwerk en kort lijntjes creëren tussen betrokken zorgverleners

## Onderzoeksofzet.

De interventiegroep ontvangt actieve begeleiding bij een gezonde leefstijl, zowel persoonlijk als online. De controle groep ontvangt reguliere zorg met wekelijks 1 recept voor een gezonde maaltijd per mail. Het programma en follow-up worden voortgezet tot 1 jaar postpartum.

De follow-up bestaat o.a. uit bloedafnames, een OGTT en metingen omtrent beweging, voeding en rookgedrag.

## Studie populatie.

Vrouwen met zwangerschapswens binnen 1 jaar én vrouwen <12 weken zwanger, in de leeftijd 18-40 jaar met een BMI  $\geq 25,0$  kg/m<sup>2</sup>.

## Leefstijlinterventie.

De interventie wordt aangepast aan de behoeften en wensen van de betreffende vrouw waarbij het netwerk van Kansrijk van Start wordt ingezet. Daarnaast werken we samen met:

- Slimmer Zwanger online coaching
- CO-EUR (kliniek voor eetstoornissen)

- Diëtisten, voedingsconsulenten en geaccrediteerde leefstijlcoaches
- Fysiotherapeuten met Zwangerfit® aanbod.
- Sportaanbod in de regio
- Online of persoonlijke stoppen met roken programma's

De TOP-mama onderzoekers zijn het centrale aanspreekpunt/coach voor iedere deelnemster en onderhouden contact met het betreffende netwerk. Tevens verzorgt TOP-mama workshops en draagt bij aan de invulling van het Sijpruut Café.

