Stellingen bij het proefschrift:

**In search of balance,   
promoting healthy gestational weight gain**

1. In healthy pregnant women, pre-pregnancy Body Mass Index (BMI) is not significantly associated with Gestational Weight Gain (GWG) within the Institute of Medicine (IOM)-guidelines (dit proefschrift).
2. Women who indicated they decreased their Physical Activity (PA) in pregnancy more often experienced GWG above the IOM-guidelines (dit proefschrift).
3. Midwives with higher scores on health promotion were more active in educating women about diet and PA, but there is room for improvement for midwives in the Netherlands in their role as ambassadors for health promotion, as not all midwives scored high on health promotion (dit proefschrift).
4. The program “Come on!” is not yet influencing GWG, diet or PA (dit proefschrift).
5. We hadden beter naar zwangere vrouwen moeten luisteren, die aangaven meer tijd en aandacht van de verloskundige nodig te hebben in plaats van naar de verloskundigen die zeiden geen tijd te hebben (dit proefschrift).
6. Het toepassen van intervention mapping staat op gespannen voet met het strikte tijdspad dat door subsidie gevers gevraagd wordt (dit proefschrift).
7. Kwetsbaar durven zijn is het meest waardevolle wat een verloskundige kan doen voor vrouwen en hun kinderen.
8. Tell me and I forget, teach me and I remember, involve me and I learn. (slogan Centering Pregnancy®).
9. When it comes down to it, the only skills that matter are: how to purify water, how to grow your own food, how to cook, how to build, and how to love. I fear that parents, midwives, teachers, and students are loosing these skills.
10. Een kleine verandering kan een wereld van verschil maken.
11. Als wij genoegen nemen met genoeg, is er genoeg voor iedereen.