

Gewoon Gezond Zwanger; gezonde gewichtstoename in de zwangerschap

Het promoten van een gezonde gewichtstoename tijdens de zwangerschap is van belang ter preventie van gevolgen op korte termijn, zoals zwangerschapsdiabetes en gevolgen op lange termijn, zoals overgewicht bij vrouwen en kinderen. Wanneer meer zwangere vrouwen een gezonde gewichtstoename hebben, kunnen we het gewicht en leefstijl van de Nederlandse vrouw positief beïnvloeden. De criteria voor gezonde gewichtstoename werden vastgesteld met behulp van de richtlijnen van het Institute of Medicine (IOM).

Uit gesprekken met verloskundigen bleek dat zij hiaten ervaren in hun deskundigheid om zwangere vrouwen goed te begeleiden en

voor te lichten over gezonde gewichtstoename. Dit was de aanleiding voor de ontwikkeling van een concrete interventie voor verloskundigen en cliënten

Voor de ontwikkeling van de interventie "Kom aan" volgden we het Intervention Mapping protocol. Na een uitgebreide probleemanalyse (literatuuronderzoek, onderzoek bij verloskundigen en zwangere vrouwen) en een periode van interventieontwikkeling, is de interventie "Kom aan!" door verloskundigen en zwangere vrouwen geëvalueerd.

Lectoraat Midwifery Science

Het lectoraat Midwifery Science wil fysiologische zwangerschap en geboorte bevorderen met als doel een gezonde start van een nieuw leven voor kinderen en hun ouders. Wij doen dit door het vormgeven en uitvoeren van interdisciplinaire projecten en onderzoek in samenwerking met partners op het gebied van de geboortezorg zoals verloskundigen, zorgverleners en (aanstaande) ouders.



Projectteam

Astrid Merkx
Marlein Ausems
Marianne Nieuwenhuijze, lector
Raymond de Vries, professor

Promovendus

Astrid Merkx

Looptijd

1 april 2011 - 1 april 2015

Financiering



Contact

Astrid Merkx
a.merkx@av-m.nl

www.av-m.nl/lectoraat

Doel van het onderzoek

Het doel van het project was om verloskundigen handvatten te bieden bij het bevorderen van een gezonde gewichtstoename tijdens de zwangerschap. Hiervoor zijn de volgende subdoelen geformuleerd:

- Inventariseren van bestaande evidence-based interventies, gericht op bereiken gezonde gewichtstoename tijdens de zwangerschap;
- Inventariseren van de aanpak door Nederlandse verloskundigen rondom gezonde gewichtstoename tijdens de zwangerschap;
- Vaststellen van persoonlijke kenmerken, gedragsfactoren bij zwangere vrouwen gerelateerd aan gezonde gewichtstoename tijdens de zwangerschap;
- Ontwikkelen van een interventie voor het bereiken van een gezonde gewichtstoename;
- Vaststellen van de effectiviteit van de ontwikkelde interventie.

Resultaten

Met behulp van Intervention Mapping is de interventie "Kom aan!" ontwikkeld. De interventie bestaat uit twee componenten. Allereerst een scholing en handleiding voor de verloskundige. Hierin ligt de nadruk op kennisvermeerdering en uitbreiding van

gespreksvaardigheden. Daarnaast is voor de zwangere vrouw een e-health programma ontwikkeld met nadruk op bewustwording, kennisvermeerdering en een uitbreiding van vaardigheden ten aanzien van gewichtstoename.

Het e-health programma omvat screeningslijsten en educatieve filmpjes. Ook is er een gewichtscurve voor het volgen van de eigen gewichtstoename tijdens de zwangerschap. De interventie bleek in de test geen effect te hebben op de gewichtstoename. Wel is naar voren gekomen dat vrouwen die blijven bewegen tijdens de zwangerschap en vrouwen die juiste gewichtsdoelen stellen vaker een gezonde gewichtstoename hebben. Het onderzoek heeft geresulteerd in een proefschrift en een promotie.

Op welke manier draagt het onderzoek bij aan de visie van het lectoraat.

In het project is op een multidisciplinaire wijze een interventie ontwikkeld met als doel de leefstijl en gezondheid van zwangere vrouwen te bevorderen. Dit past volledig binnen de visie en de missie van het lectoraat, waarin we streven naar een gezonde start van nieuw leven.



Kom aan!
Gezonde gewichtstoename
voor gezonde zwangere vrouwen

Samenwerkingspartners

