

Voeding tijdens de zwangerschap



**POWER 4
GEZOND
ZWANGER**

Power 4 Gezond Zwanger biedt vier extra momenten aan voor de zwangere vrouw met de verloskundige of diëtist om voeding te bespreken vanuit een **empowerment** perspectief.



Relevantie

- Zwangerschap is een kansrijk moment voor veranderingen in leefstijl
- De verloskundige kan hierin een belangrijke rol spelen, maar er zijn barrières
- De diëtist kan bijdragen aan het ondersteunen van zwangeren bij voedingskwesties
- Rol van empowerment is veelbelovend

Onderzoek

Cluster randomized controlled trial

- 16 verloskundige praktijken
- 342 deelnemende zwangeren vrouwen
186 interventie, 156 controle

Procesevaluatie onder zwangeren, verloskundigen en diëtisten

- 40 diepte-interviews
- 30 vragenlijsten



Belangrijkste uitkomsten

- Significante verbetering van totale voedingskwaliteit in de interventiegroep
- Power 4 Gezond Zwanger draagt bij aan bewustwording van voedingsinname
- Wens voor meer contactmomenten tussen zwangere en diëtist.
- Betalen van eigen risico is grote drempel

Aanbevelingen

- Aandacht voor empowerment
- Versterk samenwerking verloskundigen en diëtisten
- Diëtistenconsulten tijdens zwangerschap niet ten laste van eigen risico

