

FEMFIT

FemFit is een zorgprogramma van Gezondheidscentrum Corlaer voor zwangere vrouwen met overgewicht. Belangrijk omdat overgewicht bij kinderen al in de buik van de moeder kan ontstaan. Zwanger zijn en een kind krijgen is een bijzondere, persoonlijke en ingrijpende gebeurtenis in het leven. Een goede begeleiding en voorbereiding helpen je om alles goed te laten verlopen en optimaal van deze speciale tijd te genieten!

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat zwangere vrouwen met overgewicht een grotere kans hebben op complicaties en hun baby's een grotere kans op overgewicht hebben. Bovendien blijkt dat moeders die meer als 14 kilo aankomen tijdens de zwangerschap, vaker baby's krijgen met een hoog geboortegewicht. Dit betekent dat deze baby's in hun latere leven meer risico hebben op overgewicht.

FemFit wil je ondersteunen bij een gezonde zwangerschap en toekomst. Om mee toe doen aan FemFit zal de verloskundige je doorverwijzen naar de leefstijladviseur. De leefstijladviseur geeft je advies over beweging en coacht je gedurende het hele traject. Afhankelijk van wat het beste bij jou past of wat jij wil, zal je verwezen worden naar het beweegprogramma van de Cesar oefentherapeut en onze fysiotherapeute. Ook word je verwezen naar de diëtist. Bij de diëtist krijg je informatie over gezonde voeding en een persoonlijk advies. De diëtist kijkt samen met jou naar de mogelijkheden in je eetpatroon en geeft een advies wat bij jou en je (toekomstige) gezin past. In totaal zal je tot 9 maanden na je zwangerschap begeleid worden.

Ons doel is om samen met jou te werken naar het gewicht van voor je zwangerschap en een gezonde leefstijl.

Voor vragen of meer informatie kan je terecht bij Melissa Smit-Mater, leefstijladviseur.

Telefoonnummer: 033-7210499.