

Spreekuur Gezond Zwanger

Betere zorg door een persoonlijk advies voor de vrouw en haar partner over voeding en leefstijl vóór en tijdens de zwangerschap

ONLINE THUIS VOORBEREIDEN MET

Start persoonlijke voeding en leefstijl coaching:

www.slimmerzwanger.nl of www.smarterpregnancy.co.uk

Risico inventarisatie:

www.zwangerwijzer.nl



U heeft een afspraak op het spreekuur Gezond Zwanger. Het doel van dit spreekuur is om u nog betere zorg te geven vóór en tijdens de zwangerschap door u te informeren, adviseren en begeleiden bij een gezond voedingspatroon en een gezonde leefstijl.

Achtergrond Gezond Zwanger

Veel problemen rondom de zwangerschap en ziekten later in het leven ontstaan vooral vóór de bevruchting en in de eerste weken van de zwangerschap. De organen van het kind en de moederkoek worden in deze periode namelijk aangelegd. Uit jarenlang wetenschappelijk onderzoek is bekend dat een gezond voedingspatroon en een gezonde leefstijl van belang zijn voor de gezondheid van geslachtscellen, het verloop van de zwangerschap en het krijgen van een gezond kind.

Doel van Gezond Zwanger

In onze standaardzorg gaan wij u persoonlijk ondersteunen bij een gezonde voeding en leefstijl in de periode vóór en tijdens de zwangerschap. U krijgt hiervoor toegang tot het gebruik van de online programma's Slimmer Zwanger en ZwangerWijzer en daarnaast krijgt u een persoonlijk leefstijladvies. Wij hopen u hiermee van nog betere zorg te kunnen voorzien; om gezond zwanger te worden én voor een goede zwangerschap!

Voor wie is Gezond Zwanger bedoeld?

Elk paar met kinderwens of zwangerschap.

Poliklinische afspraak Gezond Zwanger

U ontvangt deze digitale folder omdat u een afspraak heeft ontvangen voor het spreekuur Gezond Zwanger in het Erasmus MC. Deze afspraak is een vast onderdeel van uw zorgplan. Afhankelijk van uw zorgtraject Verloskunde of Voortplantingsgeneeskunde, ontvangt u de afspraak voor het spreekuur Gezond Zwanger als een videoconsult of als fysiek consult.



Online voorbereiding spreekuur Gezond Zwanger

1. Invullen online vragenlijst en activeren van het Slimmer Zwanger coachingsprogramma

Ga voor het invullen van de online vragenlijst naar www.slimmerzwanger.nl (Nederlandstalig) of www.smarterpregnancy.co.uk (Engelse versie). Zodra de resultatenpagina verschijnt, kunt u het overzicht downloaden en mailen naar polikliniek.gezondzwanger@erasmusmc.nl onder vermelding van uw naam en geboortedatum.

U heeft deze informatie ontvangen over Gezond Zwanger, en u heeft een mail van mijnleefstijlzorg.nl ontvangen, met daarin de instructies beschreven en de activatiecode voor het activeren van het Slimmer Zwanger coachingsprogramma. Heeft u deze mail niet in uw mailbox ontvangen? Controleer dan of de mail niet in uw spambox terecht is gekomen. Is dit niet het geval, mail dan naar polikliniek.gezondzwanger@erasmusmc.nl. Het team van Gezond Zwanger zal u dan verder helpen.

2. Invullen online vragenlijst ZwangerWijzer

Ga voor het invullen van de vragenlijst naar www.zwangerwijzer.nl

U vult met uw partner het online programma ZwangerWijzer in om algemene risicofactoren voor de zwangerschap vast te stellen. Zodra de resultatenpagina verschijnt, kunt u het overzicht downloaden en mailen naar polikliniek.gezondzwanger@erasmusmc.nl onder vermelding van uw naam en geboortedatum.

Tijdens de afspraak en het coachingstraject

Tijdens uw afspraak op het spreekuur Gezond Zwanger worden uw resultaten van bovenstaande vragenlijsten met u besproken en kunt u vragen stellen. Tijdens het consult ontvangt u een persoonlijk leefstijladvies.

Wij hopen u met dit consult en het volgen van de door ons ontwikkelde en wetenschappelijk bewezen coaching van 26 weken met Slimmer Zwanger nog betere zorg te kunnen bieden om gezond zwanger te worden én te zijn!

Heeft u nog vragen?

Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met het team Gezond Zwanger. Zij kunnen u verder helpen. Mocht u nog geen afspraak hebben ontvangen, dan kunt u uw gynaecoloog of behandelend arts vragen om een verwijzing naar het spreekuur Gezond Zwanger.

We zijn bereikbaar van maandag t/m donderdag van 9:00 tot 13:00 uur:

- Afdeling Verloskunde & Gynaecologie Erasmus MC
- 06 500 070 61
- polikliniek.gezondzwanger@erasmusmc.nl



