

# Vraag het de Expert

Gezond gewicht,  
zwangerschap en voeding



Accreditatie (4 uur) is aangevraagd bij de KNOV.

## Regionale bijeenkomsten

Keuze uit twee workshops:

### Workshop 1

De verloskundige, voeding &  
een gezond gewicht

Dinsdag 2 juni 2009

Leiden

Dinsdag 9 juni 2009

Amersfoort

### Workshop 2

De verloskundige & de diëtist,  
voeding en een gezond gewicht

Donderdag 11 juni 2009

Utrecht

# Vraag het de Expert bijeenkomsten

De Vraag het de Expert bijeenkomsten behandelen niet alleen praktische up-to-date voedingsadviezen voor mensen met een kinderwens, tijdens de zwangerschap en in de periode na de bevalling. Ze geven ook antwoord op vragen over het bereiken van een gezond gewicht. Daarnaast raakt de deelnemer met de experts in gesprek om een antwoord te krijgen op specifieke vragen. Eigen casuïstiek, die door de deelnemers is voorbereid, geeft invulling aan deze gesprekken.



## De Experts



Anita Badart, diëtist en lactatiekundige met de eigen praktijk ([www.rondengezond.nl](http://www.rondengezond.nl)). De praktijk van Anita Badart richt zich specifiek op zwangeren en mensen met een kinderwens. Anita heeft 12 jaar onderzoekservaring aan de Universiteit Maastricht.

*'Vrouwen zijn tijdens de zwangerschap misschien wel op hun kwetsbaarst, de gezondheid van de baby gaat boven alles. Ze kunnen als geen ander begrijpen dat een gezonde voeding echt ergens over gaat. Tegelijkertijd betekent dat ook dat je een voedingsboodschap genuanceerd moet brengen, ze kunnen enorm schrikken als blijkt dat een enkele nutriënt tekort schiet.'*



Lotte Ouwehand, verloskundige in de Verloskundigenpraktijk Nicolaas Witsenkade, Amsterdam ([www.verloskundigenamsterdam.nl](http://www.verloskundigenamsterdam.nl)). Zij is mede oprichter van en verantwoordelijk voor de inhoud van [www.kinderwensinamsterdam.nl](http://www.kinderwensinamsterdam.nl). Lotte Ouwehand zit namens de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV) in de redactie van [www.hallowereld.nl](http://www.hallowereld.nl).

*'Voeding tijdens de zwangerschap? Niet eten voor twee, wel namens twee.'*



Prof. dr. Henriëtte Delemarre – van de Waal, hoogleraar Kindergeneeskunde, Leids Universitair Medisch Centrum. De belangrijkste aandachtsgebieden van Henriëtte Delemarre zijn kinderendocrinologie en groeistoornissen. Zij is voorzitter van de commissie wetenschap van de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde.

*"De aanstaande moeder is de meest gemotiveerde moeder als het om de gezondheid van haar kind gaat."*



Maaïke Keller, verbonden als trainer bij trainingsbureau Zenith training & consultancy, Brummen ([www.zenithtraining.nl](http://www.zenithtraining.nl)). Maaïke Keller heeft een achtergrond in de zorg als inrichtingswerker. Zij heeft ruime kennis en ervaring opgedaan met het vak van communicatie in de hoedanigheid van buitendienstmedewerker voor farmaceutische bedrijven alsmede in het vak van trainer.

*'Het creëren van samenwerkingsvormen tussen verloskundigen en diëtisten begint altijd bij jezelf. Het gat tussen: "Ik zal erover nadenken" en "Ik ga het doen", wil ik helpen sluiten.'*

# Een gezond gewicht voor een gezonde start

De zorg voor een kind begint al voor de zwangerschap schrijft de Gezondheidsraad in haar advies over preconceptiezorg. De adviezen in het rapport richten zich met name op het bereiken van een gezonde leefstijl. Een goede voeding en een gezond gewicht spelen hierbij een belangrijke rol. Niet alleen voor vrouwen met een kinderwens, maar ook tijdens de zwangerschap en in de lactatieperiode. Een gezonde voeding levert de juiste voedingsstoffen voor moeder en kind en helpt om een gezond gewicht te behouden of te bereiken. Vrouwen met een gezond gewicht hebben minder complicaties in de periode voorafgaand aan en tijdens de zwangerschap. Het aantal (jonge) vrouwen met overgewicht neemt snel toe. Actie is geboden voor moeder en kind.

Overgewicht en obesitas bij de zwangere vrouw zijn geassocieerd met een verhoogde kans op nadelige zwangerschapsuitkomsten, zoals pre-eclampsie en aangeboren afwijkingen van het kind.

Gezondheidsraad. Preconceptiezorg: voor een goed begin. Den Haag: Gezondheidsraad, 2007; publicatienr. 2007/19.

## Twee verschillende workshops

U heeft de keuze uit twee verschillende workshops. Zij vertonen enige overlap, het is daarom raadzaam om een keuze te maken en niet aan beide workshops deel te nemen.

### Workshop 1

#### De verloskundige, voeding & een gezond gewicht

Bijeenkomsten speciaal voor verloskundigen. Het programma biedt praktische up-to-date voedingsadviezen en biedt inzicht in de relatie tussen de voeding en een gezond gewicht bij kinderwens, tijdens de zwangerschap en in de periode na de bevalling.

### Workshop 2

#### De verloskundige & de diëtist, voeding en een gezond gewicht

Verloskundigen en diëtisten nemen hier gezamenlijk aan deel. Na een korte presentatie met basisinformatie over overgewicht en gezonde voeding voor, tijdens en direct na de zwangerschap gaan de verloskundigen en diëtisten met elkaar in gesprek over voeding rondom de zwangerschap. En over de vraag hoe zij een effectieve samenwerking kunnen realiseren en elkaars expertise versterken. Kom samen met een diëtist uit uw omgeving en ontvang beiden 25% korting op de entreeprijs.

## Hoge voedingswaarde

Van de meeste vitamines en mineralen is in de periode rondom de zwangerschap wat extra nodig. Het is daarom van belang om voor een kwalitatief goede voeding te kiezen. Deze heeft een hoge voedingswaarde, omdat deze voeding bestaat uit voedingsmiddelen die de benodigde voedingsstoffen bevatten, zonder dat ze te veel energie leveren. Het maken van de juiste keuzes is niet altijd eenvoudig, bijvoorbeeld vanwege misselijkheid in de eerste periode na de conceptie, een veranderende smaakvoorkeur of kleine ongemakken zoals obstipatie. Voor vrouwen met diabetes is het maken van de juiste keuzes nog belangrijker, om ontregeling van de glucosehuishouding te voorkomen. Kortom: goede voedingsadviezen zijn zeer waardevol, voor mensen met een kinderwens, tijdens de zwangerschap en in de periode na de bevalling.

# Workshop 1

## De verloskundige, voeding & een gezond gewicht

Bijeenkomsten speciaal voor verloskundigen. Het programma biedt praktische up-to-date voedingsadviezen en biedt inzicht in de relatie tussen de voeding en een gezond gewicht bij kinderwens, tijdens de zwangerschap en in de periode na de bevalling.

12.30 uur **ONTVANGST**

13.00 uur **WELKOM**

*Middagvoorzitter Lotte Ouwehand, verloskundige*

13.05 uur **DE ZWANGERSCHAP ALS BASIS VOOR EEN GEZOND LEVEN**

*Prof.dr. Henriëtte Delemarre – van de Waal, hoogleraar Kindergeneeskunde*

### **Luisteren naar de expert**

Steeds meer wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de gezondheid van het kind op latere leeftijd deels al in de baarmoeder wordt bepaald. Welke consequenties heeft dit voor de begeleiding van aanstaande ouders?

### **In gesprek met de expert**

De deelnemers bespreken eigen casuïstiek of vragen met de expert.

14.45 uur **PAUZE**

15.15 uur **GEZONDE VOEDING VOOR, TIJDENS EN DIRECT NA DE ZWANGERSCHAP**

*Anita Badart, diëtist*

### **Luisteren naar de expert**

Welke voedingsadviezen voor mensen met een kinderwens en tijdens de zwangerschap en lactatieperiode zijn evidence based?

Naast het scheiden van de feiten van de fabels komt ook de begeleiding van vrouwen met overgewicht in de periode rondom de zwangerschap aan bod.

### **In gesprek met de expert**

De deelnemers bespreken eigen casuïstiek of vragen met de expert.

16.30 uur **DE VERLOSKUNDIGE EN GEZONDE VOEDING**

*Lotte Ouwehand, verloskundige*

### **Luisteren naar de expert**

Welke ondersteuning kan de verloskundige op het gebied van gezonde voeding bieden aan mensen met een kinderwens, tijdens de zwangerschap en in de periode na de bevalling?

### **De experts met elkaar in gesprek**

De deelnemers zijn expert op het gebied van preconceptie en prenatale zorg. Zij combineren hun deskundigheid met die van de kinderarts en de diëtist om de voedingszorg voor het ongeboren kind verder te verbeteren.

17.30 uur **WEL THUIS**

# Workshop 2

## De verloskundige & de diëtist, voeding en een gezond gewicht

Verloskundigen en diëtisten nemen gezamenlijk deel aan deze workshop. Na een korte presentatie met basisinformatie over overgewicht en gezonde voeding voor, tijdens en direct na de zwangerschap gaan de verloskundigen en diëtisten met elkaar in gesprek over voeding en zwangerschap. En over de vraag hoe zij een effectieve samenwerking kunnen realiseren en elkaars expertise versterken. Kom samen met een diëtist uit uw omgeving en ontvang beiden 25% korting op de entreeprijs.

12.30 uur **ONTVANGST**

13.00 uur **WELKOM**

*Middagvoorzitter Maaïke Keller, trainer*

13.15 uur **GEZONDE VOEDING VOOR EN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP**

*Anita Badart, diëtist*

Welke voedingsadviezen voor mensen met een kinderwens en tijdens de zwangerschap zijn evidence based? Naast het scheiden van deze feiten van de fabels komt ook de begeleiding van vrouwen met overgewicht in de periode rondom de zwangerschap aan bod.

*De diëtisten volgen op dit tijdstip een presentatie van verloskundige Lotte Ouwehand over de organisatie en inhoud van de zorg rondom de zwangerschap.*

14.15 uur **SAMENWERKING: 'Ik zoek het paard, maar ik zit erop.'**

*Maaïke Keller, trainer*

Wat zijn de goede voedingsadviezen en waar zitten de knelpunten in de voeding? Wie geeft de adviezen en hoe ziet de ideale samenwerking tussen de verloskundige en diëtist er uit zodat de cliënt daar optimaal van profiteert? En tot slot hoe bereik je die samenwerking? Na een korte presentatie gaan de deelnemers met elkaar in gesprek in een creatieve sessie met volop interactie. De deelnemer gaat met meer naar huis dan waar hij mee gekomen is.

17.30 uur **WEL THUIS**



Schrijf nu in op

[www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert](http://www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert)

# Praktische gegevens

## Workshop 1 De verloskundige, voeding & een gezond gewicht

Datum en plaats	Dinsdag 2 juni 2009	Leiden, LUMC
	Dinsdag 9 juni 2009	Amersfoort, Campanile hotel
Doelgroep	Verloskundigen	
	Het minimale aantal deelnemers per bijeenkomst is 40, het maximale 65.	

## Workshop 2 De verloskundige & de diëtist, voeding en een gezond gewicht

Datum en plaats	Donderdag 11 juni 2009	Utrecht, Hogeschool Domstad cursuscentrum
Doelgroep	Verloskundigen en diëtisten	
	Het minimale aantal verloskundigen is 25, het maximale aantal is 45. Het minimale aantal diëtisten is 25, het maximale aantal is 45.	



## Workshop 1 en 2

Tijd	12.30 – 17.30 uur	
Initiatief	De Nederlandse Zuivel Organisatie ( <a href="http://www.zuivelengezondheid.nl">www.zuivelengezondheid.nl</a> )	
Participanten	Diëtisten Coöperatie Nederland ( <a href="http://www.dcn.nl">www.dcn.nl</a> ) De Nederlandse Vereniging van Diëtisten ( <a href="http://www.nvdietist.nl">www.nvdietist.nl</a> )	
Realisatie	PIT Actief ( <a href="http://www.pitactief.nl">www.pitactief.nl</a> )	
Informatie	PIT Actief, E <a href="mailto:expert@pitactief.nl">expert@pitactief.nl</a> , T 020-6266694/035-6024615, F 0412-457402	
Kosten	Inclusief documentatie, consumpties en BTW	€ 80,00
	Inschrijving samen met diëtist (alleen workshop 2)	€ 60,00
Aanmelden	U kunt zich opgeven via de website <a href="http://www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert">www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert</a> Na inschrijving ontvangt u binnen twee weken per post een bevestiging met bijbehorende factuur. Aanmelden verplicht tot betalen. Bij schriftelijke annulering tot uiterlijk 3 weken voor de trainingsdag bent u de administratiekosten verschuldigd (€ 15,00).	
Accreditatie	Accreditatie (4 uur) is aangevraagd bij de KNOV.	

De Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO) behartigt de belangen van de Nederlandse zuivelsector. Zuivel wordt al decennia lang door het Voedingscentrum geadviseerd als basisvoedingsmiddel vanwege haar goede nutriëntendichtheid.

Schrijf nu in op

[www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert](http://www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert)