

SAMEN FIT EN GEZOND, NU & IN DE TOEKOMST

*Project
gezondt*

WIST JE DAT

- Vrouwen met zwangerschapsdiabetes, hypertensie of zwangerschapsvergiftiging meer risico lopen op gezondheidsproblemen, zowel bij toekomstige zwangerschappen als op lange termijn?
- Baby's met een laag geboortegewicht (minder dan 3 kg) meer kans hebben op bloeddrukproblemen gedurende hun leven en, indien ze een dochter zijn, ook een verhoogd risico op bloeddrukgerelateerde complicaties tijdens hun zwangerschap?

**GEMOTIVEERD EN EFFICIËNT ZWANGERSCHAPSPROBLEMEN ONTWIJKEN
NAAR DE TOEKOMST.**

ONTDEK MEER VIA WWW.GEZONDT.COM

Ben je bevallen? PROFICIAT!

Liep jouw zwangerschap niet zoals gepland? Had je te maken met hoge bloeddruk, zwangerschapsvergiftiging of andere complicaties?

Je hebt je vast wel eens afgevraagd waarom jouw zwangerschap anders verliep dan die van andere vrouwen. Waarom kreeg jij met complicaties te maken? Eerst en vooral: het is niet jouw schuld. Dit heeft te maken met hoe jouw lichaam reageerde op de zwangerschap, en dat verschilt van vrouw tot vrouw. Een deel van de oorzaak ligt in ergelijkheid, maar ook een proces genaamd 'inprenting' speelt een rol. Dit betekent dat je organen een bepaald gedrag aanleren tijdens je ontwikkeling, doordat erfelijke eigenschappen geactiveerd of uitgeschakeld worden als reactie op bepaalde omstandigheden. Erfelijkheid en inprenting kunnen al dan niet leiden tot complicaties in de zwangerschap. Soms worden deze zwangerschapscomplicaties van generatie op generatie doorgegeven, wat betekent dat ze je kindje in de toekomst ook kunnen treffen. Gelukkig is het mogelijk om **deze vicieuze cirkel te doorbreken!**

Het doel van deze begeleiding is om deze vicieuze cirkel te doorbreken en je op een **gezonde manier door de postpartumperiode te begeleiden**. Vrouwen die zwangerschapscomplicaties zoals zwangerschapsdiabetes, hypertensie of een zwangerschapsvergiftiging hebben gehad, lopen een verhoogd risico op gezondheidsproblemen, zowel bij toekomstige zwangerschappen als op lange termijn. Een gezonde leefstijl in de periode tussen twee zwangerschappen (interconceptieperiode) of na de bevalling kan helpen om deze risico's te verminderen. Door ervoor te zorgen dat je lichaam op een gezonde manier ontzwangert, kun je het **risico op chronische aandoeningen verlagen**.

Met de juiste aanpak bescherm je jezelf tegen complicaties in een toekomstige zwangerschap en verklein je de kans op ouderdomsziekten op de lange termijn.

Samen zorgen we ervoor dat jij en je gezondheid optimaal ondersteund worden!

ONTDEK MEER VIA WWW.GEZONDT.COM



@GEZONDT