

TopMama voor kansrijke start

Een van de actieprogramma's in Kansrijk van Start is TopMama, dat na Maastricht ook in Heerlen wordt opgezet. Hierin worden aanstaande moeders begeleid bij het verkrijgen van een gezondere leefstijl. Het benaderen van vrouwen met een kinderwens is een uitdaging.

Zeventieneneenhalfduizend brieven hebben ze in 2016 de deur uit gedaan. De geadresseerden: allemaal Maastrichtse vrouwen in de vruchtbare leeftijd. Inmiddels schieten de onderzoekers van het programma TopMama veel minder met losse hagel om hun doelgroep – vrouwen die graag zwanger willen worden - te bereiken. Want doorgaans schreeuw je niet van de daken dat je 'aan het proberen' bent.

Levensstijl

Een team van artsen en onderzoekers, onder wie Anita Vreugdenhil en Yvon Timmermans van de afdeling kindergeneeskunde van MUMC+ onderzoeken het effect van een gezonde levensstijl van de aanstaande moeder op het voorkomen van problemen tijdens zwangerschap en de ontwikkeling van een kind. Als je daar pas in het begin van een zwangerschap aan gaat werken, ben je al erg laat. „Ideaal is natuurlijk als je al fit en gezond bent als je in verwachting raakt. Dat maakt ook deel uit van ons onderzoek: wat is het beste moment om te beginnen met het verbeteren van de levensstijl.”

Wensen

Inmiddels worden in Maastricht zo'n vijftig vrouwen begeleid en gevolgd voor en tijdens de zwangerschap, tot het kind een jaar is. Ze krijgen een programma op maat om gezonder te leven. „We kijken vooral naar de wensen van de vrouw zelf, we gaan niets opdringen. Als ze wil stoppen met roken, kan er een coach bij komen. Ook stress, voeding, beweging en afvallen zijn zaken waar we begeleiding bij kunnen geven. Dit gebeurt bewust niet in het ziekenhuis, maar dicht bij huis, bijvoorbeeld in een wijkcentrum. We zoeken zo veel mogelijk lokale partners.” Daaruit zijn al initiatieven voortgekomen als kookworkshops voor jonge moeders. Daar leren ze bijvoorbeeld gezonde groentehapjes te bereiden voor hun kind.

TopMama wordt nu van Maastricht uitgebreid naar Heerlen, onder begeleiding van onderzoeker Dorien Reijnders. Het lastige is het bereiken van de doelgroep van kwetsbare vrouwen, waar ook het project Kansrijk van Start in Heerlen op inzet. „Dat is de uitdaging. Maar door al die verschillende projecten die nu worden opgestart,

versterken we elkaar. Wat we hopen is dat bijvoorbeeld buurtcoaches vrouwen kunnen enthousiasmeren deel te nemen. We gaan niet vertellen wat ze allemaal moeten aanpassen, maar vragen wat de vrouwen zélf willen bereiken.”