

Als (bijna) zwangere vrouw voorzie je niet alleen jezelf maar ook een compleet nieuw wezentje van de benodigde voedingsstoffen. Je kindje heeft deze voedingsstoffen nodig om te kunnen groeien en ontwikkelen en voor jezelf is het belangrijk dat je geen tekorten op loopt. Daarnaast wordt het risico op verschillende geboorteafwijkingen en complicaties verlaagd wanneer je gezond en volledig eet. Als je bijvoorbeeld voldoende calcium consumeert zorg je ervoor dat de botten en tanden van jouw kindje optimaal worden opgebouwd en wordt tevens het risico op zwangerschapsvergiftiging met 55% verlaagd.

Om erachter te komen of je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, voor jezelf en voor je kindje, kan diëtist Melanie dit voor je in kaart brengen. Dit kan een **eenmalig** online consult zijn: 60 minuten consult + 30 minuten uitwerktijd of **uitgebreid advies en begeleiding** wanneer je klachten of medische bijzonderheden ervaart. Je krijgt 3 uur per kalenderjaar voedingsadvies vergoed vanuit de basisverzekering en komt ten laste van het eigen risico.

Daarnaast kan Melanie helpen bij de volgende medische bijzonderheden:

- PCOS of endometriose
- een hoge bloeddruk
- (een risico op) zwangerschapsdiabetes
- over- of ondergewicht
- misselijkheid- of maagzuurklachten
- een vegetarisch of veganistisch eetpatroon
- ijzertekort

Voor een eenmalig online consult en/of uitgebreid advies en begeleiding kun je via onderstaande button jouw contactgegevens achterlaten op het contactformulier zodat je spoedig gebeld wordt voor het inplannen van de afspraak. Je kunt ook een mail sturen naar info@eetvitaal.nl of bellen met telefoonnummer **0756143842**.

Contactformulier

Melanie kijkt er naar uit om je te begeleiden bij een zo gezond en ontspannen mogelijke zwangerschap!