mulier instituut



Rapport

Informatie zoeken over bewegen tijdens de zwangerschap

Ervaringen van zwangere vrouwen

Cédine Lokkerbol | Denise Smit | Janne van der Heijden | Linda Ooms

Mulier Instituut | 2026

Informatie zoeken over bewegen tijdens de zwangerschap

Ervaringen van zwangere vrouwen

Mulier Instituut
Cédine Lokkerbol
Denise Smit
Janne van der Heijden
Linda Ooms

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut
Utrecht, 3 november 2026
www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl

Disclaimer
U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.
Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Informatie zoeken over bewegen tijdens de zwangerschap

Samenvatting **5**

1 Informatie zoeken over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap **7**

1.1 Achtergrond 7

1.2 Doelstelling 9

1.3 Vraagstelling 9

2 Onderzoeksmethode **10**

2.1 Werving 10

2.2 Interviews 10

2.3 Kenmerken deelnemers 11

3 Resultaten **12**

3.1 Informatiebehoeften rondom bewegen en sporten tijdens de zwangerschap 12

3.2 Informatie zoeken 14

4 Conclusie & aanbevelingen **19**

4.1 Samenvatting resultaten 19

4.2 Reflectie 19

4.3 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek 21

Bronnen **23**

Bijlage 1 - Vragenlijst achtergrondkenmerken deelnemers **27**

Bijlage 2 - Wilson's model voor informatiezoekgedrag **29**

Bijlage 3 - Leidraad interviews **31**

Bijlage 4 - Kenmerken deelnemers **33**

Samenvatting

Informatie zoeken over bewegen tijdens de zwangerschap

Inleiding

Bewegen en sporten tijdens de zwangerschap heeft verschillende gezondheidsvoordelen voor zowel de moeder als het kind. Toch bewegen lang niet alle zwangere vrouwen voldoende. Een gebrek aan kennis bij vrouwen over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap speelt hierbij een belangrijke rol.

Probleemstelling

De volgende twee vragen staan centraal in dit onderzoek:

1. Welke informatiebehoeften hebben vrouwen over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap?
2. Hoe zoeken vrouwen informatie over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap?

Om deze onderzoeksvragen te beantwoorden hebben we dertien zwangere vrouwen geïnterviewd over hun informatiebehoefte en over informatie zoeken rondom bewegen en sporten tijdens de zwangerschap.

Conclusie

Zwangere vrouwen geven aan vooral behoefte te hebben aan informatie over gezondheidsvoordelen en geschikte vormen van bewegen en sporten. De informatiebehoefte is gekoppeld aan verschillende situaties en verandert gedurende de zwangerschap.

Vrouwen zoeken actief informatie door zelf vragen te stellen op internet, bijvoorbeeld via fora of door te googelen, en bij zorg- en sportprofessionals. Daarnaast ontvangen ze informatie zonder hier concreet naar op zoek te zijn, bijvoorbeeld via sociale media.

Informatie van zorg- en sportprofessionals zien de vrouwen als het meest betrouwbaar, informatie van sociale media als het minst betrouwbaar.


mulier
instituut

Hoofdstuk 1

Informatie zoeken over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap

We hebben onderzoek gedaan naar de informatiebehoefte van vrouwen rondom het thema bewegen en sporten tijdens de zwangerschap. En naar en hoe zij zoeken naar informatie hierover. In dit eerste hoofdstuk beschrijven we de achtergrond en het doel van het onderzoek.

1.1 Achtergrond

Bewegen en sporten tijdens de zwangerschap

In Nederland bevallen jaarlijks meer dan 160.000 vrouwen (CBS, 2025). Vrouwen ervaren tijdens de zwangerschap verschillende fysieke en mentale veranderingen, die invloed kunnen hebben op hun dagelijks functioneren (Hentzepeter-van Ravensberg, 2008; WHO, 2024).

Regelmatig bewegen en sporten tijdens de zwangerschap kan bijdragen aan de fysieke en mentale gezondheid van de zwangere vrouw, en aan een gunstig verloop van de zwangerschap, de bevalling en de periode na de bevalling (Cai et al., 2022; Domenioz et al., 2014; KNOV, 2024; Prather et al., 2012; Ribeiro et al., 2021; Skow et al., 2019). Ook heeft bewegen en sporten tijdens de zwangerschap voordelen voor de gezondheid van de baby (WHO, 2024).

Richtlijnen en adviezen

Vanwege de gezondheidsvoordelen van bewegen en sporten heeft de Gezondheidsraad in 2017 beweegrichtlijnen opgesteld om voldoende beweging onder de bevolking te stimuleren (zie kader). In Nederland zijn geen aparte beweegrichtlijnen beschikbaar voor zwangere vrouwen. Wel geldt voor hen een aanvullend advies om meerdere keren per week bekkenbodemoefeningen te doen (KNOV, 2024). Internationale richtlijnen komen grotendeels overeen met de adviezen van de KNOV (Van der Heijden et al., 2025).

Toch halen veel zwangere vrouwen in Nederland de beweegrichtlijnen niet. Terwijl niet-zwangere vrouwen (47%) en mannen (50%) tussen de 18 en 39 jaar ongeveer even vaak aan de beweegrichtlijnen voldoen (Van der Heijden et al., 2025), ligt dit aandeel bij zwangere vrouwen duidelijk lager. Slechts iets meer dan een derde (37%) van hen beweegt voldoende (Van der Heijden et al., 2025).

Nederlandse beweegrichtlijnen (Gezondheidsraad, 2017)

Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

Factoren die bewegen en sport tijdens de zwangerschap beïnvloeden

Hoeveel zwangere vrouwen bewegen, is afhankelijk van tal van factoren. Sommige factoren stimuleren bewegen en sporten, zoals sociale steun van familie of vrienden en een goede toegang tot passende beweegmogelijkheden. Andere factoren maken bewegen en sporten tijdens de zwangerschap juist moeilijker, zoals vermoeidheid, lichamelijke klachten en tijdgebrek. Ook een gebrek aan kennis over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap speelt een rol (Harrison et al., 2018; Idayu Badilla et al., 2022; Kianfard et al., 2022).

Veel vrouwen weten niet welke vormen van bewegen of sporten veilig zijn en wat de gezondheidsvoordelen zijn (Idayu Badilla et al., 2022; Cilar Budler & Budler, 2022; Zerangian et al., 2025). Dit kan leiden tot onzekerheid over hun beweeggedrag en een gebrek aan vertrouwen om actief te blijven (Cannella et al., 2010). Goede, duidelijke en betrouwbare informatie over welke mate en vorm van bewegen past bij de verschillende fases van de zwangerschap is daarom belangrijk.

Uit internationaal onderzoek blijkt dat zwangere vrouwen verschillende bronnen gebruiken om informatie over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap te vinden. Waar vroeger vooral boeken, tijdschriften en het sociale netwerk belangrijk waren, gebruiken vrouwen tegenwoordig steeds vaker het internet (Cannella et al., 2010; Cannon et al., 2020; Clarke & Gross, 2004). Maar de informatie die online beschikbaar is, komt niet altijd overeen met wetenschappelijke richtlijnen en is niet altijd eenduidig (Cannon et al., 2020; Malta et al., 2016).

In Nederland is nog weinig bekend over hoe zwangere vrouwen informatie zoeken over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap, welke informatiebronnen zij gebruiken en welke ervaringen zij hiermee hebben. Inzicht in hun informatiebehoefte en zoekgedrag kan bijdragen aan een goede informatievoorziening. Dit kan zwangere vrouwen helpen geïnformeerde keuzes te maken, wat mogelijk resulteert in meer beweeg- en sportdeelname tijdens de zwangerschap.

1.2 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in de informatiebehoefte en het zoekgedrag van zwangere vrouwen rondom bewegen tijdens de zwangerschap.

1.3 Vraagstelling

In dit onderzoek staan de volgende vragen centraal:

1. Welke informatiebehoeften hebben vrouwen over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap?

2. Hoe zoeken vrouwen informatie over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap?

Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de methode die we hebben gebruikt voor dit onderzoek. In hoofdstuk 3 beschrijven we de ervaringen van dertien zwangere vrouwen met het zoeken van informatie over bewegen tijdens de zwangerschap. In hoofdstuk 4 staan de conclusies van dit onderzoek en doen we enkele aanbevelingen.

Hoofdstuk 2

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk beschrijven we de methode die we hebben gebruikt voor dit onderzoek. We gaan in op de werving van de zwangere vrouwen die we hebben geïnterviewd, hoe de vragen van de interviews tot stand zijn gekomen, en de data-analyse. We sluiten af met een beschrijving van de deelnemers.

2.1 Werving

Aanpak

In totaal hebben dertien zwangere vrouwen deelgenomen aan het onderzoek. Deelnemers voor dit onderzoek vonden we via het persoonlijke en professionele netwerk en het netwerk van ons en onze collega's. Daarnaast probeerden we deelnemers te werven via verloskundigenpraktijken.

We benaderden 38 verloskundigenpraktijken uit verschillende dorpen en steden verspreid door Nederland. Vijftien hiervan hebben flyers voor ons onderzoek neergelegd in hun wachtruimte of benoemden het onderzoek in een nieuwsbrief of tijdens consultatiegesprekken.

Ook verspreidden we informatie over het onderzoek op plekken waar zwangere vrouwen online samenkomen. Uit deze laatste twee aanpakken zijn geen deelnemers voortgekomen.

Exclusiecriteria

Omdat we de interviews in het Nederlands voerden, konden zwangere vrouwen die de Nederlandse taal niet beheersten niet meedoen aan het onderzoek. Ook vrouwen die waren bevallen vóór het interview en vrouwen die om medische redenen op advies van zorgverleners niet mochten sporten, sloten we uit van deelname aan het onderzoek.

2.2 Interviews

Dataverzameling

Na aanmelding hebben de vrouwen een korte online vragenlijst en een toestemmingsformulier ingevuld. De vragenlijst bevatte vragen over achtergrondkenmerken en over de zwangerschap (zie bijlage 1).

We hebben in het onderzoek gebruikgemaakt van semigestructureerde interviews, gebaseerd op Wilsons model voor informatiezoekgedrag (Wilson, 1997, 1999, 2000). Dit model beschrijft *waarom* iemand informatie zoekt, *hoe* diegene dat doet en *welke factoren* hier invloed op hebben (zie bijlage 2).

In de interviews vroegen we naar:

- het ontstaan van informatiebehoefte;
- het zoeken naar informatie;

- overwegingen en gevoelens;
- het gebruik van informatie; en
- factoren die het zoeken beïnvloeden.

De interviewleidraad is toegevoegd in bijlage 3.

Analyse
We voerden de interviews online via Microsoft Teams of op locatie uit. Dit was afhankelijk van de voorkeur van de zwangere vrouw. De interviews namen we op met een audiorecorder. Vervolgens transcribeerden we ze woordelijk.

Daarna hebben we de transcripten van de interviews gecodeerd en thematisch geanalyseerd. De codering bestond uit zowel een deductieve als een inductieve aanpak (Fereday & Muir-Cochrane, 2006). Dit houdt in dat bestaande concepten uit de literatuur en het model van Wilson het uitgangspunt vormen. Tegelijkertijd was er ruimte voor nieuwe inzichten uit de data. De codes hebben we vervolgens samengevoegd tot overkoepelende thema's.

Twee interviews zijn onafhankelijk van elkaar door twee onderzoekers gecodeerd. Na het coderen hebben we de codes en thema's met elkaar besproken. Eventuele verschillen in interpretaties bespraken we totdat we overeenstemming bereikten. Op basis van deze discussies hebben we de definitieve thema's vastgesteld. De overige elf interviews zijn gecodeerd door één onderzoeker.

2.3 Kenmerken deelnemers

Aan dit onderzoek hebben dertien zwangere vrouwen deelgenomen.

- Hun gemiddelde leeftijd was 31,5 jaar.
- Drie vrouwen zaten in het tweede trimester en tien in het derde.
- Voor acht vrouwen was het de eerste zwangerschap.
- Alle vrouwen waren zowel voor als tijdens de zwangerschap lichamelijk actief. Ze bewogen (bijvoorbeeld wandelen, fietsen of sportactiviteiten als fitness of hardlopen) voor de zwangerschap allemaal meerdere dagen per week tot dagelijks. Tijdens de zwangerschap deden ze dat één keer per week tot dagelijks.
- Allemaal ontvingen ze zorg van een verloskundige. Twee vrouwen kregen daarnaast medische zorg in het ziekenhuis.
- Alle vrouwen hebben een opleiding op hbo- of universitair niveau afgerond.
- Vijf vrouwen hebben een opleiding en/of werkachtergrond in gezondheid of zorg.

De kenmerken per deelnemer zijn te zien in tabel B4.1 in bijlage 4.

Hoofdstuk 3

Resultaten

In dit hoofdstuk beschrijven we de resultaten van de interviews aan de hand van de twee onderzoeksvragen. Eerst komen de informatiebehoeften aan bod, daarna de manieren waarop de vrouwen zoeken naar informatie.

3.1 Informatiebehoeften rondom bewegen en sporten tijdens de zwangerschap

In deze paragraaf beschrijven we hoe de informatiebehoefte ontstaat en wat deze inhoudt.

Ontstaan van de informatiebehoefte

De geïnterviewde vrouwen ervaarden dat ze te weinig kennis hadden over wat zij kunnen en mogen qua bewegen en sporten tijdens de zwangerschap. Bij een deel van de vrouwen ontstond de behoefte aan informatie over bewegen en sporten doordat zij bepaalde klachten kregen tijdens of na het bewegen of sporten, of doordat ze twijfelden of ze een bepaalde sport nog konden beoefenen.

Bij andere vrouwen ontstond de informatiebehoefte wanneer zij er in gesprekken met bijvoorbeeld andere zwangere vrouwen of verloskundigen achter kwamen dat zij bepaalde kennis misten:

> ***'Ik dacht dat ik redelijk goed geïnformeerd was, maar tijdens de Centering Pregnancy-bijeenkomsten stelden andere vrouwen vragen waardoor ik me realiseerde dat er toch nog dingen waren waar ik niet over had nagedacht.'***
>
> Respondent 2

De informatiebehoefte rondom bewegen en sporten verandert gedurende de zwangerschap, geven de geïnterviewde vrouwen aan. Zo hebben zwangere vrouwen bijvoorbeeld te maken met veel fysieke veranderingen, waarbij verschillende soorten klachten kunnen ontstaan. Deze veranderingen en klachten leidden volgens hen tot nieuwe vragen en informatiebehoeften over bewegen tijdens de zwangerschap:

[1] Zie voor meer uitleg over Centering Pregnancy-groepen: De Verloskundige (z.d.).

'Nou, eigenlijk in het begin, waar doe je goed aan? [...] Zo ging ik meedoen aan die bootcamp op werk en toen dacht ik: "ja, moet ik al opletten op mijn buikspieren of op bepaalde oefeningen wel of niet doen?" [...] Toen kwam de periode van skiën dus ik wist niet: mag ik skiën wel of niet? [...] Toen kreeg ik pijn aan mijn bekken, dus dan heb je weer andere behoeften, van: waar doe je dan goed aan? Juist wel wandelen, juist niet, welke oefeningen? En dan krijg je gewoon steeds minder energie. Dus waar doe je dan weer goed aan? Dus ja, het zijn zoveel verschillende fasen.'

Respondent 4

Wat is de informatiebehoefte van zwangere vrouwen?

De vrouwen die we hebben geïnterviewd, benoemen dat zij vooral behoefte hebben aan informatie over:

- gezondheidsvoordelen van bewegen en sporten;
- geschikte vormen van bewegen en sporten.

Daarnaast hebben ze behoefte aan meer verdiepende informatie. Bijvoorbeeld over de reden dat bepaalde adviezen worden gegeven.

- **Gezondheidsvoordelen van bewegen en sporten**

De geïnterviewde vrouwen willen weten of en hoe bewegen en sporten kunnen bijdragen aan hun conditie, energieniveau en mentale gezondheid. En in hoeverre bewegen en sporten kan helpen verschillende lichamelijke klachten gerelateerd aan de zwangerschap te voorkomen of verminderen, zoals misselijkheid of bekkenklachten.

- **Geschikte vormen van bewegen en sporten**

De vrouwen geven aan behoefte te hebben aan informatie over vormen van bewegen en sporten die zij tijdens verschillende fases van de zwangerschap wel of juist niet kunnen doen. Zo zijn ze geïnteresseerd in specifieke zwangerschapssporten, zoals zwangerschapsyoga of zwangerschapsbootcamp, of hebben ze vragen over de passende intensiteit van bewegen.

Ze zoeken informatie over hoe intensief ze kunnen sporten, en aanbevelingen over hoeveel ze kunnen bewegen en sporten tijdens de zwangerschap. Ook willen ze weten of ze hun gebruikelijke sportactiviteiten, zoals hardlopen, tennis of volleybal, veilig kunnen blijven uitvoeren:

'Dus toen merkte ik dat ik echt wel begon te groeien en dat ik lichamelijk ook wel wat uitdaging voor m'n kiezen kreeg. Dus toen ben ik een beetje gaan zoeken naar: wat kan ik doen, wat mag ik doen? Maar ik was heel erg gefocust op hardlopen. Ik wilde heel graag weten of ik mocht blijven hardlopen of niet. Daar kreeg ik geen duidelijk antwoord op. Volgens mij het antwoord wat ik het meest heb gevonden is: probeer maar tot zover je kan.'

Respondent 13

- **Verdiepende informatie**

Hoewel de geïnterviewde vrouwen benoemen dat zij zich voldoende geïnformeerd voelen over bewegen en sporten, blijft er vaak wel een behoefte bestaan aan aanvullende informatie.

Zo willen ze graag begrijpen waarom bepaalde adviezen worden gegeven en of deze ook gelden voor hun specifieke situatie. Daarnaast hebben ze behoefte aan uitleg over de invloed die lichamelijke veranderingen, zoals het groeien van de buik en een hogere hartslag, hebben op hun mogelijkheden om te bewegen en sporten.

'Ja, vooral de uitleg erachter. Wandelen wordt bijvoorbeeld vaak aangeraden. Maar als ik de hele dag al trappen heb gelopen en veel heb gestaan, heeft dat extra wandelen dan nog wel meerwaarde? Dat zou ik graag beter willen begrijpen.'

Respondent 11

3.2 Informatie zoeken

Factoren die het zoekgedrag beïnvloeden

Volgens het model van Wilson (1997, 1999, 2000) zijn er vijf categorieën van factoren te onderscheiden die zoekgedrag beïnvloeden:

- Psychologische factoren;
- demografische factoren;
- rol-gebonden of interpersoonlijke factoren;
- omgevingsfactoren; en
- kenmerken van informatiebronnen.

In tabel 3.1 zetten we de stimulerende en belemmerende factoren die uit de interviews naar voren komen per categorie uiteen.

Tabel 3.1
Factoren die het zoekgedrag beïnvloeden volgens de vijf categorieën van het model van Wilson

Categorie	Stimulerende factoren	Belemmerende factoren
Psychologisch	Wens om tijdens de zwangerschap fit en gezond te blijven	Verwachting tegenstrijdige informatie te vinden
	Bewustzijn van de mogelijke voordelen voor zichzelf, de baby en het herstel na de bevalling	Het moeilijk vinden om te bepalen of informatie betrouwbaar is
	Vertrouwen in eigen vaardigheden om informatie te vinden, begrijpen en beoordelen	
Demografisch	Vrouwen met een opleiding of werkervaring in de gezondheidszorg weten waar ze betrouwbare informatie kunnen vinden	
Rol-gebonden of interpersoonlijk	Contacten met andere zwangere vrouwen of vrouwen die eerder zwanger zijn geweest	Contacten met andere zwangere vrouwen of vrouwen die eerder zwanger zijn geweest, maar die tijdens de zwangerschap niet actief waren
	Laagdrempelige contacten met zorg-professionals	Weinig informatie ontvangen van zorgverleners
Omgeving	Beschikken over meerdere middelen om informatie te zoeken, zoals internet, zorgprofessionals en sociaal netwerk	Gebrek aan tijd om informatie te zoeken
	Beschikken over voldoende tijd om informatie te zoeken	
Kenmerken van informatiebronnen	Vertrouwen in de informatiebron	Groot aanbod aan informatie op internet is overweldigend en verwarrend

Vrouwen wegen de mogelijke voordelen van zoeken naar informatie af tegen eventuele nadelen, zoals de moeite of onzekerheid die de gevonden informatie met zich mee kan brengen.

Passief en actief zoeken

Het model van Wilson onderscheidt vier manieren van zoekgedrag:

- passieve aandacht;
- passief zoeken;
- actief zoeken; en
- verdiepend zoeken.

We zetten hieronder kort uiteen hoe de verschillende manieren van zoekgedrag tot uiting komen bij de zwangere vrouwen die wij spraken.

- **Passieve aandacht**

Door eerdere interesse in zwangerschap-gerelateerde onderwerpen krijgen de vrouwen via algoritmes op sociale media regelmatig berichten over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap te zien. Dit heet ook wel 'passieve aandacht'.

Hoewel ze hier niet bewust naar zoeken, worden ze herhaaldelijk blootgesteld aan deze informatie. Sommige vrouwen bewaren de berichten met informatie over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap om ze op een later moment terug te kunnen lezen.

- **Passief zoeken**

De vrouwen worden blootgesteld aan informatie over bewegen tijdens de zwangerschap terwijl ze bezig zijn met andere zwangerschap-gerelateerde activiteiten. Bijvoorbeeld tijdens Centering Pregnancy-bijeenkomsten of zwangerschapslessen, op online forums, in nieuwsbrieven of tijdens gesprekken met mensen in hun omgeving.

In deze situaties wordt informatie over bewegen spontaan gedeeld of besproken, waardoor vrouwen nieuwe informatie ontvangen zonder dat ze daar actief naar zoeken.

- **Actief zoeken**

De vrouwen maken vooral gebruik van online informatie, zoals websites van verloskundigen, online artikelen van tijdschriften en toepassingen van AI-tools (kunstmatige intelligentie, zoals ChatGPT). Daarnaast stellen ze, offline, vragen aan zorg- en sportprofessionals, zoals verloskundigen, gynaecologen, bekkenfysiotherapeuten en sportinstructeurs.

Ook gebruiken de geïnterviewde vrouwen actief hun sociale netwerk als informatiebron. Vrouwen die niet uitsluitend op online informatie willen vertrouwen of behoefte hebben aan aanvullende ervaringen, gaan actief in gesprek met vrienden, familieleden en andere zwangere vrouwen. Zo verzamelen ze informatie over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap.

- **Verdiepend zoeken naar informatie**

Sommige vrouwen hebben behoefte aan meer verdieping en onderbouwing van de adviezen:

> ***'Soms lees ik dat iets sterk wordt afgeraden, terwijl ik ergens anders lees dat het juist wel mag. Dan word ik nieuwsgierig naar waarom dat zo is. Als ik de uitleg begrijp, kan ik beter beoordelen of dat advies ook voor mijn situatie geldt.'***
>
> Respondent 7

Deze vrouwen zoeken uitgebreider naar specifieke informatie. Zij raadplegen verschillende bronnen, zoals sport- en zorgprofessionals en het internet, vergelijken informatie met elkaar en zoeken naar onderbouwing van adviezen en aanbevelingen. Wanneer informatie tegenstrijdig is, zoeken ze vaak verder of stellen ze aanvullende vragen aan zorg- of sportprofessionals.

Informatie toepassen

De manier waarop de vrouwen informatie toepassen op hun eigen beweeg- en sportgedrag, verschilt per vrouw en per informatiebron. Daarbij spelen de betrouwbaarheid van de bron en de mate waarin informatie aansluit bij de persoonlijke situatie en voorkeuren een belangrijke rol:

> ***'Ergens ga je natuurlijk ook wel een klein beetje gekleurd op zoek naar informatie. Want een bron die tegen mij zegt: "je moet dit echt niet meer doen" of "je moet stoppen met sporten". Ja, die zou ik op voorhand eigenlijk al niet vertrouwen.'***
>
> Respondent 6

Informatie van zorg- en sportprofessionals zien de geïnterviewde vrouwen als het meest betrouwbaar gezien en leidt eerder tot veranderingen in hun beweeg- en sportgedrag dan informatie van het internet of hun sociale netwerk. Als de verzamelde informatie nog onvoldoende antwoord geeft op hun vragen, zoeken ze verder. Vaak combineren de vrouwen informatie uit verschillende bronnen met hun eigen ervaringen en voorkeuren voordat ze besluiten hun beweeggedrag, bijvoorbeeld in intensiteit of manier van bewegen en sporten, aan te passen.

Informatie afkomstig van sociale media, bijvoorbeeld filmpjes op Instagram of YouTube, passen door geïnterviewde vrouwen minder vaak toe. Hoewel ze regelmatig zwangerschap-gerelateerde informatie tegenkomen via sociale media, beschouwen zij deze informatie meestal niet als voldoende betrouwbaar om hun eigen beweeggedrag op te baseren.

Een veelgehoord advies van zorg- en sportprofessionals is om tijdens het bewegen en sporten gedurende de zwangerschap naar het eigen lichaam te luisteren. De vrouwen vinden dit advies vaak moeilijk toe te passen, omdat niet altijd duidelijk is

welke lichamelijke signalen een aanpassing in beweeg- of sportgedrag vereisen en hoe die aanpassing er vervolgens uitziet.

Toch geven veel vrouwen aan dat zij hun sport- en beweeggedrag gedurende de zwangerschap steeds meer aanpassen op basis van hun eigen lichamelijke ervaringen. Ze gebruiken de informatie die ze hebben gevonden, maar toetsen deze ook aan wat ze zelf voelen.

Hoofdstuk 4

Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk vatten we de resultaten per onderzoeksvraag samen en reflecteren we op de bevindingen. Vervolgens formuleren we aanbevelingen voor vervolgonderzoek.

4.1 Samenvatting resultaten

Welke informatie willen vrouwen over sport en bewegen tijdens de zwangerschap?

De geïnterviewde zwangere vrouwen hebben vooral behoefte aan informatie over gezondheidsvoordelen en geschikte vormen van bewegen en sporten. Daarnaast vinden ze verdiepende informatie belangrijk, bijvoorbeeld over de reden dat bepaalde adviezen worden gegeven.

De informatiebehoefte ontstaat in verschillende situaties. Bijvoorbeeld doordat ze bepaalde klachten krijgen of twijfelen of ze een bepaalde sport nog konden beoefenen. Maar ook doordat ze er in gesprekken met andere zwangere vrouwen of verloskundigen achter komen dat ze bepaalde kennis missen. De interviews laten zien dat de informatiebehoefte gedurende de zwangerschap verandert.

Hoe zoeken vrouwen informatie over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap?

Zwangere vrouwen zoeken op verschillende manieren naar informatie over bewegen en sporten. Soms nemen ze daarin zelf het initiatief (actief), soms komt de informatie ongevraagd op hen af (passief). Dit laatste gebeurt bijvoorbeeld doordat algoritmes op sociale media hen informatie voorschotelen, of doordat andere zwangeren of zorg- en sportprofessionals spontaan iets delen of bespreken.

Wanneer vrouwen zelf op zoek gaan, maken ze vooral gebruik van online beschikbare informatie en stellen ze vragen aan zorg- en sportprofessionals. Informatie van deze professionals zien de geïnterviewde vrouwen als het meest betrouwbaar, informatie van sociale media als het minst betrouwbaar.

Vaak combineren de vrouwen informatie uit verschillende bronnen met hun eigen ervaringen en voorkeuren. Zo bepalen ze hoe ze hun beweeg- en sportgedrag tijdens de zwangerschap invullen.

4.2 Reflectie

Selectieve steekproef

De deelnemers aan ons onderzoek vormen geen afspiegeling van alle zwangere vrouwen in Nederland: het zijn allemaal vrouwen met een hbo- of universitaire opleiding. Allemaal bewogen en sportten ze vóór hun zwangerschap al veel en zetten ze dit tijdens de zwangerschap voort. De bevindingen van dit onderzoek zijn dan ook niet zonder meer te generaliseren naar alle zwangere vrouwen.

Bovendien zien de patronen die we vaststellen, er anders uit bij vrouwen met een ander opleidingsniveau. Verschillende studies beschrijven namelijk dat het opleidingsniveau van invloed is op het informatie zoekgedrag in verschillende onderzoeksgroepen (Estrela et al., 2023; Lee et al., 2021; Ni et al., 2024; Shi et al., 2025). Onze bevindingen beschrijven daarom mogelijk een specifiek proces dat een andere groep zwangere vrouwen anders doorloopt.

Eerder onderzoek onder patiënten met een chronische darmontstekingsziekte laat zien dat hoger opgeleiden een grotere informatiebehoefte hebben en vaker actief op zoek gaan naar informatie (Ni et al., 2024). Daarnaast blijkt dat een hoger opleidingsniveau samenhangt met betere (digitale) gezondheidsvaardigheden. Deze vaardigheden zijn essentieel om gezondheidsinformatie te begrijpen, te beoordelen en te integreren met persoonlijke ervaringen en voorkeuren (Estrela et al., 2023).

Ook zoeken mensen met een hoger opleidingsniveau en betere gezondheidsvaardigheden vaker online naar gezondheidsinformatie (Lee et al., 2021). Een ander onderzoek laat zien dat hoger opgeleiden gezondheidsinformatie beter kunnen vinden, beoordelen en toepassen dan lager opgeleiden (Shi et al., 2025).

Het is denkbaar dat dit ook opgaat voor informatie zoeken over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap. Mogelijk gingen de geïnterviewde vrouwen dus makkelijker en vaker zelf op zoek naar informatie dan zwangere vrouwen met een lager opleidingsniveau. Direct bewijs voor dit specifieke verband binnen onze onderzoeksgroep is er niet.

Vrouwen voelen zich vooral geïnformeerd door eigen zoektocht

Hoewel de meeste geinterviewde vrouwen aangeven zich voldoende geïnformeerd te voelen, blijkt dit vooral het resultaat van hun eigen inspanningen om informatie op dit gebied te zoeken. Tegelijkertijd vinden ze veel informatie en adviezen te vaag, zoals het advies ‘luister naar je lichaam’. Ook willen ze graag beter begrijpen waarom bepaalde adviezen worden gegeven.

Mogelijk kan of wil niet iedere zwangere vrouw zelf actief op zoek gaan naar informatie. Dit kan leiden tot verschillen in de kwaliteit, hoeveelheid en betrouwbaarheid van de informatie die vrouwen ontvangen.

Dit verschil wordt versterkt door de grote hoeveelheid passieve informatie die vrouwen ontvangen. Sociale media is een veel genoemde, maar niet altijd betrouwbare informatiebron voor deze passieve informatie. Volgens TNO kan de aanwezige onjuiste en tegenstrijdige informatie op sociale media juist bijdragen aan stress en onzekerheid (Vrijhof & Wildeman, 2026).

Kansen voor informatievoorziening

Hoewel de geïnterviewde zwangere vrouwen gebruikmaken van uiteenlopende informatiebronnen, noemen ze verloskundigen consequent als de meest betrouwbare en toegankelijke bron van informatie. Deze bevinding komt overeen

met eerdere studies waarin zorgprofessionals de voorkeursbron bleken voor informatie over gezondheid en leefstijl tijdens de zwangerschap (López-López et al., 2025; Olander et al., 2011; Vogels-Broeke et al., 2022).

Uit ons onderzoek blijkt dat het onderwerp bewegen en sporten vaak pas aan bod komt wanneer zwangere vrouwen hier zelf vragen over stellen. Daardoor bestaat het risico dat kansen voor ondersteuning en begeleiding onbenut blijven. Terwijl zwangerschap in de literatuur wordt beschreven als een zogenoemd 'teachable moment': een periode waarin vrouwen extra openstaan voor gezondheidsinformatie en leefstijladviezen (Atkinson et al., 2016; McBride et al., 2003).

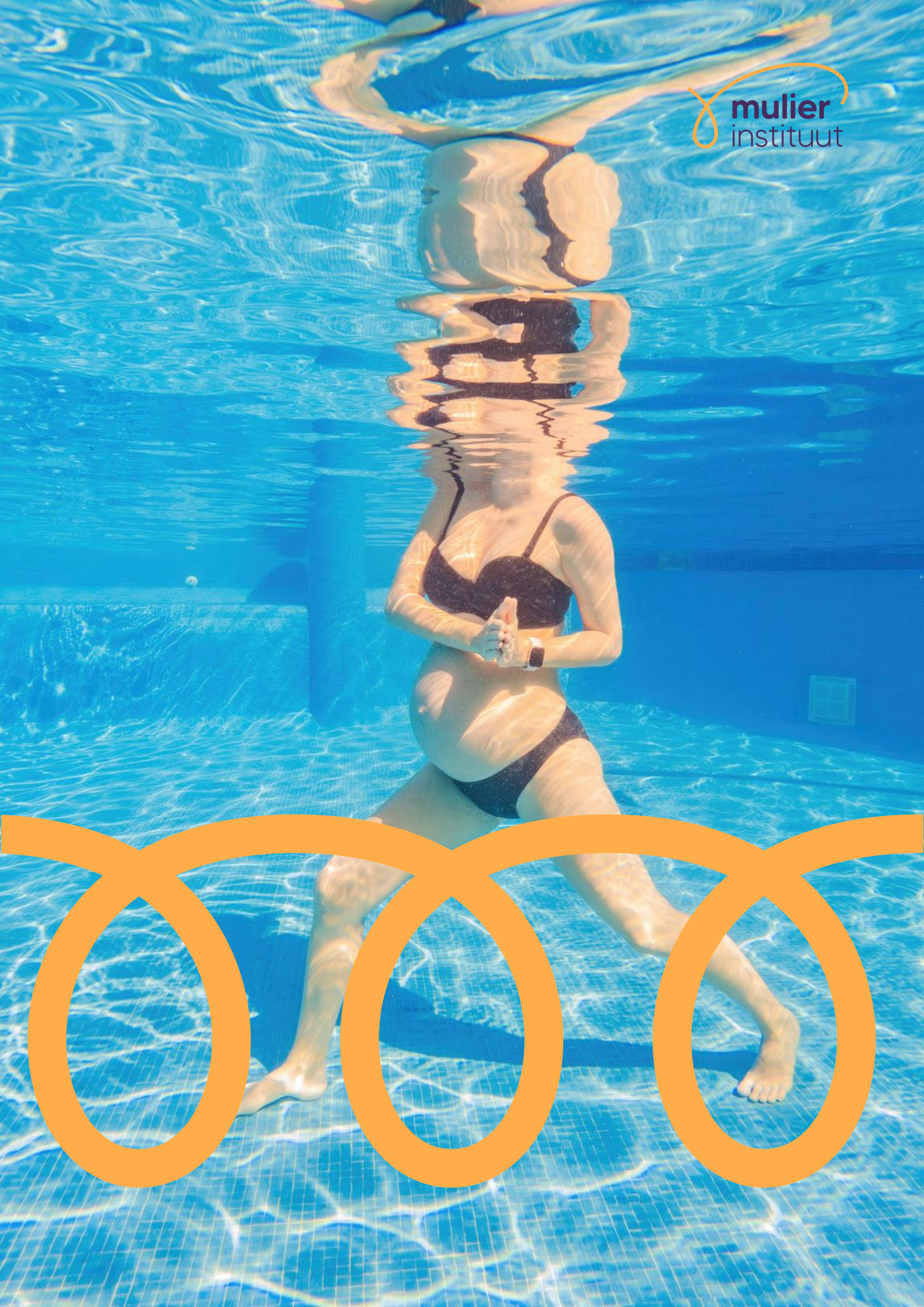
Ook structurele aandacht voor hoe je kunt bewegen en sporten tijdens de zwangerschap in (landelijke) programma's zoals Centering Pregnancy en Kansrijke Start kan bijdragen aan goede informatievoorziening voor iedere zwangere vrouw gedurende de hele zwangerschap. Hierbij is het belangrijk om aandacht te hebben voor de persoonlijke situatie van de zwangere vrouw. Bijvoorbeeld door rekening te houden met hoe actief ze was vóór de zwangerschap en hoe actief ze tijdens de zwangerschap al is. En met de manier waarop de zwangerschap zich ontwikkelt en welke veranderingen of klachten dit met zich meebrengt.

4.3 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Vervolgonderzoek kan zich richten op groepen die in dit onderzoek minder goed vertegenwoordigd waren, zoals vrouwen met een lager opleidingsniveau, vrouwen met verschillende culturele achtergronden of vrouwen die niet (voldoende) bewegen. Deze groepen kunnen andere informatiebehoeften en uitdagingen ervaren bij het zoeken naar informatie over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap.

Daarnaast is het belangrijk om inzicht te krijgen in wat zwangere vrouwen weten over (de voordelen van) bewegen en sporten tijdens de zwangerschap, hoe hun beweeg- en sportgedrag eruitziet in de periode rond de zwangerschap en welke behoeften zij hebben. Daarmee kan de informatievoorziening worden afgestemd op hun behoeften en huidige kennisniveau.

Tot slot is meer onderzoek nodig naar hoe zorgprofessionals informatie over bewegen en sporten tijdens de zwangerschap aanbieden en wat zij nodig hebben om vrouwen hierbij efficiënt en effectief te ondersteunen.


mulier
instituut

Bronnen

Atkinson, L., Shaw, R. L., & French, D. P. (2016). Is pregnancy a teachable moment for diet and physical activity behaviour change? An interpretative phenomenological analysis of the experiences of women during their first pregnancy. *British Journal of Health Psychology*, *21*(4), 842-858. https://doi.org/10.1111/bjhp.12200

Cai, C., Busch, S., Wang, R., Sivak, A., & Davenport, M. H. (2022). Physical activity before and during pregnancy and maternal mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Affective Disorders*, 309, 393-403. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.143

Cannella, D., Lobel, M., & Monheit, A. (2010). Knowing is believing: Information and attitudes towards physical activity during pregnancy. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, *31*(4), 236-242. https://doi.org/10.3109/0167482X.2010.525269

Cannon, S., Lastella, M., Vincze, L., Vandelanotte, C., & Hayman, M. (2020). A review of pregnancy information on nutrition, physical activity and sleep websites. *Women and Birth*, *33*(1), 35-40. https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.12.007

Centraal Bureau voor de Statistiek (2025). *Geboorte; kerncijfers*. Geraadpleegd op 28 september 2026, van https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/85722NED

Cilar Budler, L., & Budler, M. (2022). Physical activity during pregnancy: A systematic review for the assessment of current evidence with future recommendations. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, *14*(1), 133. https://doi.org/10.1186/s13102-022-00524-z

Clarke, P. E., & Gross, H. (2004). Women's behaviour, beliefs and information sources about physical exercise in pregnancy. *Midwifery*, *20*(2), 133-141. https://doi.org/10.1016/j.midw.2003.11.003

Domenjoz, I., Kayser, B., & Boulvain, M. (2014). Effect of physical activity during pregnancy on mode of delivery. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, *211*(4), 401.e1-401.e11. https://doi.org/10.1016/j.ajog.2014.03.030

Estrela, M., Semedo, G., Roque, F., Lopes Ferreira, P. & Herdeiro, M.T. (2023) Sociodemographic determinants of digital health literacy: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Medical Informatics*, 177. https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2023.105124

Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006) Demonstrating rigor using thematic analysis: a hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80–92. https://doi.org/10.1177/160940690600500107

Gezondheidsraad. (2017). *Beweegrichtlijnen 2017. Rapport 2017/08 van de Gezondheidsraad*. https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017

Harrison, A. L., Taylor, N. F., Shields, N., & Frawley, H. C. (2018). Attitudes, barriers and enablers to physical activity in pregnant women: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, *64*(1), 24-32. https://doi.org/10.1016/j.jphys.2017.11.012

Hentzepeter-van Ravensberg, H.D. (2008). 2 Tijdens de zwangerschap. In *ZwangerFit: begeleiding van de actieve vrouw tijdens en na haar zwangerschap* (pp. 83-110). Bohn Stafleu van Loghum. https://doi.org/10.1007/978-90-313-6304-9_7

Idayu Badilla, I, Sharifah Fazlinda, SN, Norain, A., Noor Atika, A, & Azmawati, MN. (2022). Factors Influencing Physical Activity in Pregnancy: A Systematic Review. *Medicine & Health*, 17(1), 62-74. https://doi.org/10.17576/MH.2022.1701.05

Kianfard, L., Niknami, S., SHokravi, F. A., & Rakhshanderou, S. (2022). Facilitators, Barriers, and Structural Determinants of Physical Activity in Nulliparous Pregnant Women: A Qualitative Study. *Journal of Pregnancy*, *2022*(1), 5543684. https://doi.org/10.1155/2022/5543684

Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (2024). *Infographic: Sporten en bewegen tijdens de zwangerschap: tips en adviezen*. Kenniscentrum Sport & Bewegen. https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/sporten-en-bewegen-tijdens-de-zwangerschap/

Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (2024). *Factsheet Bewegen in de Zwangerschap*.

Lee, H.Y., Jin, S.W., Henning-Smith, C., Lee, J. & Lee, J. (2021) Role of Health Literacy in Health-Related Information-Seeking Behavior Online: Cross-sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, *23*(1), e14088. https://doi.org/10.2196/14088

López-López, A. F., Martínez-Ruiz, V., Amezcua-Prieto, C., Bueno-Cavanillas, A., Marañón-Mederer, S., & Cano-Ibáñez, N. (2025). Information sources used by pregnant women to make healthy lifestyle choices: A qualitative analysis. *Public Health*, 249, 106036. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.106036

Malta, M. B., Carvalhaes, M. A. de B. L., Takito, M. Y., Tonete, V. L. P., Barros, A. J. D., Parada, C. M. G. de L., & Benício, M. H. D. (2016). Educational intervention regarding diet and physical activity for pregnant women: Changes in knowledge and practices among health professionals. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *16*(1), 175. https://doi.org/10.1186/s12884-016-0957-1

McBride, C. M., Emmons, K. M., & Lipkus, I. M. (2003). Understanding the potential of teachable moments: The case of smoking cessation. *Health Education Research*, *18*(2), 156-170. https://doi.org/10.1093/her/18.2.156

Ni, Z., Zhu, L., Li, S., Zhang, Y. & Zhao, R. (2024). Characteristics and associated factors of health information-seeking behaviour among patients with inflammatory bowel disease in the digital era: a scoping review. *BMC Public Health*, *24*(307). https://doi.org/10.1186/s12889-024-17758-w

Olander, E. K., Atkinson, L., Edmunds, J. K., & French, D. P. (2011). The views of pre- and post-natal women and health professionals regarding gestational weight gain: An exploratory study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 2(1), 43-48. https://doi.org/10.1016/j.srhc.2010.10.004

Prather, H., Spitznagle, T., & Hunt, D. (2012). Benefits of Exercise During Pregnancy. *PM&R, Exercise and Sports for Health Promotion, Disease, and Disability*, *4*(11), 845-850. https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.07.012

Ribeiro, M. M., Andrade, A., & Nunes, I. (2022). Physical exercise in pregnancy: Benefits, risks and prescription. *Journal of Perinatal Medicine*, *50*(1), 4-17. https://doi.org/10.1515/jpm-2021-0315

Shi, G., Yu, J., Zhang, J., Zhao, J., Peng, Z. & Shang, L. (2025). Factors affecting online health information-seeking behavior in young and middle-aged patients with stroke. *PLOS ONE*, *20*(4): e0321791. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0321791

Skow, R. J., Davenport, M. H., Mottola, M. F., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., Jaramillo Garcia, A., Barrowman, N., Meah, V. L., Slater, L. G., Adamo, K. B., Barakat, R., & Ruchat, S.-M. (2019). Effects of prenatal exercise on fetal heart rate, umbilical and uterine blood flow: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *53*(2), 124-133. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099822

Van der Heijden, , J., Smit, D., & Ooms, L. (2025). *Bewegen en sporten tijdens de zwangerschap: een verkennend onderzoek*. Mulier Instituut.

Vogels-Broeke, M., Daemers, D., Budé, L., De Vries, R., & Nieuwenhuijze, M. (2022). Sources of information used by women during pregnancy and the perceived quality. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *22*(1), 109. https://doi.org/10.1186/s12884-022-04422-7

Vrijhof, C., & Wildeman, I. (2026). *Tussen steun en stress: ervaringen van ouders met socialmediagebruik in de eerste 1000 dagen*. TNO

WHO (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (1st ed).

WHO (2024). *Physical activity. Factsheet*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Wilson, T. D. (1997). Information behaviour: An interdisciplinary perspective. *Information Processing & Management*, *33*(4), 551-572.

Wilson, T. D. (1999). Models in information behaviour research. *Journal of Documentation*, *55*(3), 249-270.

Wilson, T. D. (2000). Human Information Behaviour. *Information Science Research*, 3(2).

Zerangian, N., Kianfard, M. A., & Peyman, N. (2025). The relationship between health literacy and exercise self-efficacy in pregnant women: A cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25(1), 706. https://doi.org/10.1186/s12884-025-07628-7

Bijlage 1 – Vragenlijst achtergrondkenmerken deelnemers

1. Wat is je leeftijd?
[Open antwoord]

2. In welke gemeente woon je?
[Open antwoord]

3. Wat is je hoogste opleiding die je hebt afgerond?
- Hbo/universiteit
- Mbo
- Voortgezet onderwijs: havo/vwo
- Voortgezet onderwijs: vmbo
- Basisonderwijs
- Geen onderwijs
- Weet ik niet/zeg ik liever niet

Onderstaande vragen gaan over je zwangerschap.

4. In welk trimester van de zwangerschap bevind je je momenteel?
- 1e (1e tm 12e week)
- 2e (13e tm 26e week)
- 3e (27e tm 40e week)

5. Ben je eerder zwanger geweest?
- Ja
- Nee
- Wil ik liever niet zeggen

Indien vraag 5 is 'Ja'.

6. De hoeveelste zwangerschap is dit (inclusief huidige zwangerschap)?
- Tweede zwangerschap
- Derde zwangerschap
- Vierde (of meer) zwangerschap
- Wil ik liever niet zeggen

7. Hoe vaak sportte en bewoog je voor je zwangerschap? (denk aan wandelen, fietsen, sporten)
   - Dagelijks
   - Meerdere keren per week
   - Eén keer per week
   - Enkele keren per maand
   - Minder dan enkele keren per maand
   - Geen beweging

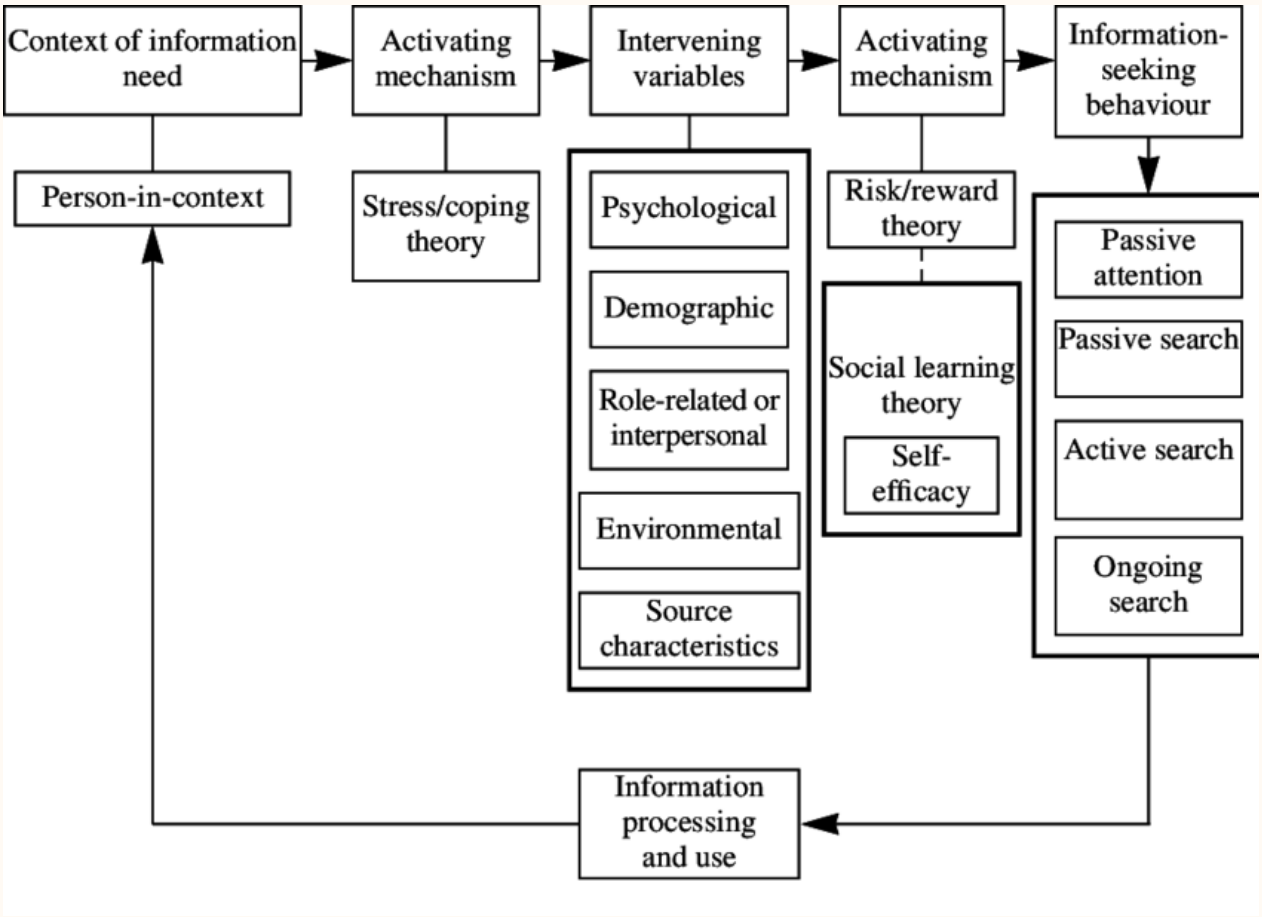
8. Hoe vaak sport en beweeg je op dit moment? (denk aan wandelen, fietsen, sporten)
   - Dagelijks
   - Meerdere keren per week
   - Eén keer per week
   - Enkele keren per maand
   - Minder dan enkele keren per maand
   - Geen beweging

Bijlage 2 – Wilson's model voor informatiezoekgedrag

Het model van Wilson voor informatiezoekgedrag is een wetenschappelijk onderbouwd model om te begrijpen waarom iemand informatie zoekt, hoe diegene dat doet en welke factoren hier invloed op hebben. Het model gaat uit van vier concepten (C) met twee activerende mechanismes (A) tussendoor (Wilson, 1997, 1999, 2000):

- Context van informatiebehoefte (met persoon-in-context)
  Informatiegedrag hangt af van de persoonlijke, sociale en omgevingsfactoren van een persoon. Ook is er een bepaalde situatie waaruit een behoefte naar specifieke informatie ontstaat.
- Actievatiemechanisme: stress/coping theorie
  Een informatiebehoefte leidt niet automatisch tot zoeken naar informatie. Er is ook motivatie nodig, bijvoorbeeld door stress of de behoefte om met een situatie om te gaan.
- Tussenliggende factoren
  Bepaalde factoren kunnen het zoeken naar informatie makkelijker of moeilijker maken. Deze factoren zijn onder te verdelen in psychologische, demografische, rol-gebonden of interpersoonlijke en omgevingsfactoren. Ook kenmerken van informatiebronnen kunnen invloed hebben.
- Activatiemechanisme: risico-beloning theorie + sociale leertheorie
  Mensen wegen de voor- en nadelen van het zoeken naar informatie tegen elkaar af. Hierbij hoort ook de sociale leertheorie. Deze laat zien dat het vertrouwen dat iemand in zichzelf heeft, belangrijk is voor hoeveel vertrouwen diegene heeft in het zoeken naar informatie.
- Informatiezoekgedrag
  Informatie zoeken kan variëren van passief informatie tegenkomen tot actief zoeken.
- Informatiegebruik en evaluatie
  Nadat mensen informatie hebben gevonden, besluiten zij of ze de informatie gaan gebruiken of niet. Dit kan weer leiden tot nieuwe vragen.

Figuur B2.1
Wilsons model voor informatiezoekgedrag



Bron: Wilson (1997, 1999, 2000).

Bijlage 3 - Leidraad interviews

Persoonlijke situatie en context

1. Om te beginnen, kun je kort iets vertellen over jezelf: wie ben je en hoe ziet je dagelijks leven eruit?
2. Kun je mij kort wat vertellen over jouw zwangerschap?
3. Speelt bewegen een rol tijdens jouw zwangerschap?

Ontstaan van informatiebehoefte

4. Heb je tijdens jouw zwangerschap behoefte gehad aan informatie over bewegen?
5. Kan je je herinneren in welke situatie je (voor het eerst) behoefte had aan informatie over bewegen tijdens jouw zwangerschap?

Het zoeken naar informatie

5. Kun je beschrijven hoe je aan informatie bent gekomen over bewegen tijdens de zwangerschap?

Overwegingen en gevoelens

6. Is er ooit een situatie geweest waarin je informatie opzocht maar de informatie of (het zoeken zelf erg demotiverend was,) dat je bent gestopt met verder zoeken?
7. Hoe vind je verder dat het zoeken naar informatie gaat?

Gebruik van informatie

8. Samenvatting geven: Waren er momenten waarop je twijfelde over de inhoud van de informatie?
9. Wanneer is een bron volgens jou betrouwbaar?
10. Ben je uiteindelijk anders gaan bewegen door de informatie je hebt gevonden?

Factoren die het zoeken beïnvloeden

11. Wat heeft voor jou geholpen om goede informatie over bewegen tijdens de zwangerschap te zoeken?
12. Wat heeft jou belemmert om deze informatie te vinden?

a. *Psychologisch → motivatie, stress, zelfvertrouwen*
b. *Demografisch → leeftijd, opleiding*
c. *Sociale rollen → positie binnen groep/organisatie*
d. *Omgeving → beschikbaarheid bron, tijdsdruk, steun anderen?*
e. *Bronnen → betrouwbaarheid, actualiteit*

Reflectie

13. Voel je je op dit moment voldoende geïnformeerd over bewegen tijdens de zwangerschap?
14. Als je terugkijkt, is er iets wat je anders had willen zien om beter ondersteund te worden in het vinden van informatie over sporten en bewegen tijdens de zwangerschap?

Bijlage 4 - Kenmerken deelnemers

Tabel B4.1
Kenmerken van de deelnemers

Respondent	Leeftijd (jaar)	Trimester*	Aantal zwangerschappen	Beweeggedrag vóór de zwangerschap	Beweeggedrag tijdens de zwangerschap
1	31	2	1	Meerdere keren per week	Meerdere keren per week
2	27	2	3	Dagelijks	Dagelijks
3	35	3	3	Meerdere keren per week	Meerdere keren per week
4	30	3	1	Meerdere keren per week	Meerdere keren per week
5	31	3	2	Meerdere keren per week	Eén keer per week
6	35	3	1	Meerdere keren per week	Meerdere keren per week
7	32	3	1	Meerdere keren per week	Meerdere keren per week
8	32	3	1	Meerdere keren per week	Meerdere keren per week
9	26	3	1	Meerdere keren per week	Eén keer per week
10	32	2	2	Meerdere keren per week	Meerdere keren per week
11	35	3	4	Meerdere keren per week	Eén keer per week
12	29	3	1	Meerdere keren per week	Meerdere keren per week
13	35	3	1	Meerdere keren per week	Meerdere keren per week

. In dit onderzoek hebben we de zwangerschap verdeeld in drie trimesters: het eerste trimester (1-12 weken), het tweede trimester (13-26 weken) en het derde trimester (27-40 weken). Hiervoor hebben we de indeling gebruikt van De Verloskundige (z.d.).

Cédine Lokkerbol

Denise Smit
d.smit@mulierinstituut.nl

Janne van der Heijden
j.vanderheijden@mulierinstituut.nl

Linda Ooms
l.ooms@mulierinstituut.nl

Mulier Instituut | 2026