



Aangepast aan
elk trimester

MomFit-GrowTM
Modulair zwangerschaps-
ondersteuningssysteem

MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem



Patiënteninformatieboekje

Dit boekje legt uit hoe de MomFit-Grow werkt, wanneer u welk onderdeel gebruikt en waar u tijdens het dragen op moet letten.

Meegeleverd:



MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem



Welkom bij MomFit-Grow

Een zwangerschap brengt grote lichamelijke en biomechanische veranderingen met zich mee, terwijl het lichaam zich aanpast aan de groei van de baby. Naarmate de buik groter wordt, verandert de houding en komt er extra belasting op de spieren, banden en gewrichten van de rug en het bekken.

Deze natuurlijke veranderingen kunnen soms leiden tot:

- Ongemak in de onderrug.
- Druk in het bekken.
- Vermoeidheid van de buikspieren.
- Houdingsbelasting.

Het MomFit-Grow modulaire ondersteuningssysteem is ontworpen om de buik zacht te ondersteunen, het bekken te stabiliseren en de houding tijdens de zwangerschap te helpen verbeteren.

Hoe de zwangerschap uw lichaam verandert

Naarmate de zwangerschap vordert, verplaatst de groeiende baarmoeder het zwaartepunt van het lichaam geleidelijk naar voren.

Deze verschuiving kan leiden tot:

- Toegenomen kromming van de onderste wervelkolom.
- Oprekking van de buikspieren.
- Meer belasting van de bekkengewrichten.
- Meer druk op de onderrug.

Het ondersteunen van de buik kan deze belasting beter verdelen en de mechanische druk tijdens dagelijkse bezigheden verminderen.

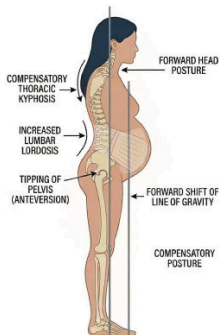
Effect van de zwangerschap op zwaartelij en kromming van de wervelkolom

EFFECTS OF PREGNANCY ON THE LINE OF GRAVITY AND SPINAL CURVES

NORMAL LINE OF GRAVITY - NON-PREGNANT BODY



EFFECTS OF PREGNANCY - PREGNANT BODY

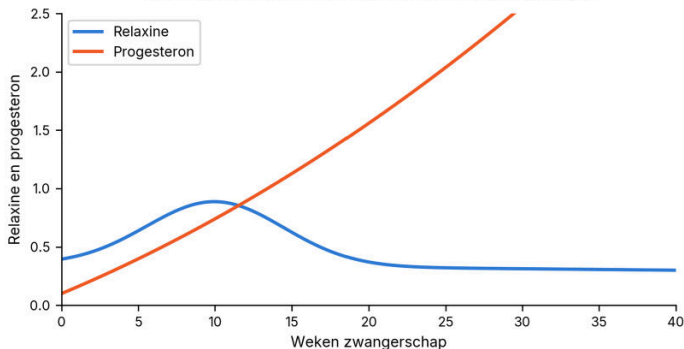


Links: normale zwaartelij bij een niet-zwanger lichaam, met een gebalanceerde houding. Rechts: bij zwangerschap ontstaan een naar voren gekantelde hoofdhouding, compenserende thoracale kyfose, toegenomen lumbale lordose, kanteling van het bekken en een naar voren verschoven zwaartelij.

Hormonale veranderingen tijdens de zwangerschap

Relaxine stijgt vroeg in de zwangerschap om de bekkenbanden en gewrichten voor te bereiden op de bevalling. Progesteron stijgt geleidelijk gedurende de hele zwangerschap, ondersteunt de baarmoeder en houdt de zwangerschap in stand. Deze hormonale veranderingen dragen bij aan soepelere banden en aan houdingsaanpassingen die kunnen leiden tot rug- en bekkenklachten.

Hormonale veranderingen tijdens de zwangerschap vergroten de soepelheid van de banden en dragen bij aan houdingsaanpassingen



- Relaxine stijgt vroeg, wat leidt tot ontspanning van de banden en meer beweeglijkheid van het bekken.
- Progesteron stijgt gestaag, ondersteunt de zwangerschap maar draagt bij aan houdingsverandering.
- Samen geven zij meer belasting op rug, bekken en buikspieren.
- Uitwendige buikondersteuning kan de mechanische belasting tijdens dagelijkse bezigheden verminderen.

MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem

Veelvoorkomende zwangerschapsklachten

Naarmate de zwangerschap vordert, geven de groeiende baarmoeder en de hormonale veranderingen steeds meer belasting op de spieren, banden en gewrichten die de wervelkolom en het bekken ondersteunen. Dit kan leiden tot verschillende veelvoorkomende lichamelijke klachten.



MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem

Bekkengordelpijn

Hormonale ontspanning van de bekkenbanden in combinatie met het toenemende gewicht van de baby kan instabiliteit van de bekkengewrichten veroorzaken. Dit kan klachten geven rond de heupen, het bekken of de onderrug, vooral tijdens lopen of traplopen.

Ronde-ligamentpijn

De ronde ligamenten ondersteunen de baarmoeder terwijl deze groeit. Het oprekken van deze banden kan scherpe of trekkende gewaarwordingen geven in de onderbuik, vooral bij plotselinge bewegingen of houdingsveranderingen.

Lage rugpijn

Naarmate de buik groter wordt, verschuift het zwaartepunt van het lichaam naar voren en neemt de kromming van de onderste wervelkolom toe. Deze verandering kan de spieren en banden van de onderrug belasten.

De MomFit-Grow kan de aanstaande moeder helpen haar dagelijkse bezigheden met comfort en vertrouwen te doen.



MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem

Beschrijving van de brace

Onderdelen van het MomFit-Grow systeem



1. Onderste buiksteunband:

Een gevormde steunband die onder de buik wordt gedragen en de buik zacht optilt en het bekken stabiliseert.

2. Bovenste buikliftband:

Een elastische steunband die boven de buik wordt geplaatst voor extra lift en minder trekkend gevoel.

3. Lumbaal steunpaneel:

Een ademend rugpaneel dat de stabiliteit van de wervelkolom vergroot en zwangerschapsgerelateerde rugbelasting vermindert.

4. Y-vormig schouderharnas:

Een ondersteunend schouderstelsel dat het buikgewicht naar boven verdeelt, zodat de wervelkolom in de late zwangerschap minder wordt belast.

MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem

Hoe MomFit-Grow werkt

Ondersteunende werking

MomFit-Grow ondersteunt op verschillende manieren:

Buiklift:

Helpt het gewicht van de groeiende buik te dragen.

Lumbale ondersteuning:

Geeft stabiliteit aan de onderrug.

Bekkenstabilisatie:

Helpt overmatige gewrichtsbeweging te beperken.

Betere gewichtsverdeling:

Verdeelt de buikbelasting over de rug en de heupen.



Wanneer gebruikt u MomFit-Grow

Kan worden gebruikt bij, in overleg met uw verloskundige of arts:

- Zwangerschapsgelateerde lage rugpijn.
- Bekkengordelpijn.
- Ronde-ligamentpijn.
- Vermoeidheid van de buikspieren.
- Houdingsbelasting tijdens de zwangerschap.



MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem

VOOR

(zonder ondersteuning)

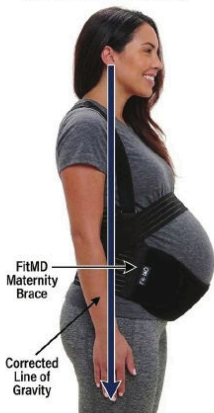
NA

(met MomFit-Grow)

BEFORE
(Without Support)



AFTER
(With Fit-MD Support)



Schematische weergave. Links: naar voren verschoven zwaartelij. Rechts: de houding zoals die met ondersteuning kan worden uitgelijnd.

Ondersteuning gedurende de zwangerschap

Een zwangerschap verloopt in verschillende fasen en de mate van buik- en bekkenondersteuning die nodig is, verandert mee met de groei van de baby.



1e trimester
Lichte
ondersteuning



2e trimester
Verhoogde
ondersteuning



3e trimester
Volledige
ondersteuning



Na de bevalling
Herstel-
ondersteuning

MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem

Fase 1: ondersteuning in de vroege zwangerschap

Ongeveer 12 tot 20 weken

In de vroege zwangerschap begint de buik uit te zetten en past het lichaam zich geleidelijk aan aan houdingsveranderingen.

Veelvoorkomende ervaringen:

- Lichte oprekking van de buik.
- Vroege rugvermoeidheid.
- Toegenomen soepelheid van de banden.



Lichte ondersteuning

De buiksteunband geeft zachte compressie en vroege ondersteuning aan de groeiende buik.

Mogelijke voordelen:

- Minder belasting van de buik.
- Meer comfort tijdens bewegen.
- Ondersteuning bij vroege houdingsveranderingen.

MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem

Fase 2: ondersteuning halverwege de zwangerschap

Ongeveer 20 tot 30 weken

Naarmate de baby groeit, wordt de verschuiving van het lichaamsgewicht naar voren duidelijker merkbaar.

Dit kan leiden tot:

- Toegenomen lumbale kromming.
- Ongemak in de bekkengordel.
- Ronde-ligamentpijn.
- Vermoeidheid van de onderrug.



Verhoogde ondersteuning

De primaire zwangerschapssteunband helpt de buik op te tillen en het gewicht beter te verdelen.

Voordelen:

- Minder belasting van de onderrug.
- Betere verdeling van de belasting.
- Stabilisatie van het bekken.

MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem

Fase 3: ondersteuning in de late zwangerschap

Vanaf 30 weken

In het derde trimester neemt het buikgewicht sterk toe en wordt de houdingsbelasting duidelijker.

Veelvoorkomende klachten:

- Meer druk op de onderrug.
- Instabiliteit van het bekken.
- Vermoeidheid bij staan of lopen.

Volledige ondersteuning

De bovenste buikliftband en het schouderharnas werken samen met de steunband voor extra lift en stabiliteit.

- Betere buiklift.
- Minder neerwaartse druk op het bekken.
- Betere houding en balans.



Fase 4: ondersteuning na de bevalling

Na de geboorte



De MomFit-Grow kan ook worden gebruikt als buikband ter ondersteuning van het herstel, om de houding weer uit te lijnen en om de buikspieren na de bevalling te helpen aanspannen.

Volg de stappen 1 tot 4 van de draaginstructies op pagina 14 om de onderste buiksteunband en het lumbale steunpaneel vast te zetten.

MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem

Actief blijven tijdens de zwangerschap

Regelmatige, rustige beweging tijdens de zwangerschap kan helpen om:

- De doorbloeding te verbeteren.
- De spierkracht op peil te houden.
- De houding te ondersteunen.
- Vermoeidheid te verminderen.

Bewegen in combinatie met passende ondersteuning kan het comfort tijdens dagelijkse bezigheden vergroten.



Veiligheidsinstructies

- Raadpleeg altijd uw zorgverlener voordat u de MomFit-Grow gebruikt.
- Draag de brace niet te strak.
- Vermijd langdurig aaneengesloten dragen.
- Verwijder de brace wanneer er ongemak ontstaat.
- Raadpleeg uw zorgverlener wanneer klachten aanhouden.
- Draag de brace niet tijdens het slapen.

MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem

Zo draagt u de MomFit-Grow

Stap 1 - Plaats de onderste buiksteunband

Leg de band onder uw buik, zodat hij de buik van onderaf zacht optilt.

Stap 2 - Stel de onderste buiksteunband af

Schuif de band iets omhoog, zodat hij comfortabel onder de buik zit en bij staan of lopen niet tegen de dijen drukt.

Stap 3 - Plaats het lumbale steunpaneel

Plaats het lumbale steunpaneel midden op uw onderrug.

Stap 4 - Zet het lumbale steunpaneel vast

Trek het paneel van beide zijden aan en zet het met het klittenband vast op de buikband.

Stap 5 - Bevestig de bovenste buikliftband

Plaats de band boven de buik en zet beide uiteinden met klittenband vast op het onderste deel van de brace.

Stap 6 - Bevestig het Y-vormige schouderharnas

Bevestig de poot van de Y aan het midden van het rugpaneel. Trek de banden over de schouders en zet ze met klittenband vast op het onderste deel van de brace. Stel de spanning af.

Step 1



Step 2



Step 3



Step 4



Step 5



Step 6



MomFit-Grow™

Modulair zwangerschapsondersteuningssysteem

Was- en onderhoudsinstructies

- Handwas met milde zeep.
- Aan de lucht drogen.
- Niet bleken.
- Niet in de droger.
- Verwijder de klittenbanddelen voor het wassen.



**Alleen
handwas**



**Wassen met koud
zeepsop**



**Alleen in schaduw
aan lucht drogen**



**Niet
strijken**



**Niet
bleken**



**Volledig laten drogen
voor gebruik**

Disclaimer:

Deze informatie is uitsluitend bedoeld als algemene product- en gebruiksinformatie. De MomFit-Grow is een medisch hulpmiddel van klasse I. Het product is bedoeld ter ondersteuning bij het omgaan met klachten en vervangt geen professionele medische diagnose of behandeling. Raadpleeg bij vragen over een medische aandoening altijd uw arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener.



MomFit-Grow™

Productinformatie & ondersteuning

VitaBrace

www.vitabrace.nl

VitaBrace is verkooppunt en aanspreekpunt voor productinformatie
en ondersteuning.