

Nieuwsbericht

Breda, 8 september 2026



3 november: Dag van de Zwangere Vrouw, een initiatief van het Geboorte Event

Een dag van respect en waardering voor iedere vrouw die nieuw leven draagt

Op **3 november 2026** vindt de landelijke **Dag van de Zwangere Vrouw** plaats. Deze dag is een initiatief van het Geboorte Event en vraagt aandacht voor de bijzondere periode van zwangerschap en alles wat deze lichamelijk, mentaal en sociaal met zich meebrengt.

Meer aandacht voor de impact van zwangerschap

Zwangerschap is een periode van grote verandering. Het lichaam verandert, hormonen hebben invloed en tegelijkertijd begint de voorbereiding op een compleet nieuwe levensfase. Hoewel er veel aandacht is voor de komst van een baby, is er minder aandacht voor wat een zwangerschap van de vrouw zelf vraagt.

Gemiddeld zegt 90% van de zwangere vrouwen vermoeidheid te ervaren tijdens de zwangerschap. Dat is niet zo vreemd, aangezien het hart één tot anderhalve liter extra bloed moet rondpompen voor de groei van de baby en de placenta, naast alle hormonale veranderingen die het lichaam doormaakt. Ook op de werkvloer is meer aandacht nodig. Minder dan 20% van de werkgevers heeft aandacht voor de werkomstandigheden van zwangere medewerkers, zo blijkt uit [onderzoek](#) van bedrijfsarts Monique van Beukering uit 2022.

“Een zwangerschap is iets bijzonders, maar dat betekent niet dat alles vanzelfsprekend of gemakkelijk is. In onze maatschappij wordt nog vaak verwacht dat zwangere vrouwen hun dagelijkse leven gewoon blijven voortzetten. Terwijl een zwangerschap juist veel van een vrouw kan vragen. Met de Dag van de Zwangere Vrouw willen we daar meer aandacht en begrip voor creëren,” aldus Rieneke de Kroon, oprichter van het Geboorte Event.

Die aandacht is belangrijk. Negen van de tien zwangere vrouwen werkt tijdens de zwangerschap en de helft van hen verricht werkzaamheden die niet geschikt zijn tijdens de zwangerschap, zoals langdurig staan, zwaar tillen of meer dan veertig uur per week werken. Dit kan de kans op vroeggeboorte vergroten.

Respect en begrip vanuit de hele samenleving

Meer aandacht voor zwangere vrouwen is niet alleen een verantwoordelijkheid van werkgevers. Ook de omgeving en de samenleving kunnen bijdragen aan een prettige en veilige zwangerschap. Een zwangerschap vraagt soms om iets meer ruimte, rust of hulp dan we gewend zijn. Dat kan zitten in kleine, alledaagse dingen: een zitplaats aanbieden in het openbaar vervoer, even helpen met een zware boodschappentas of rekening houden met iemand die minder lang kan staan. Het zijn kleine gebaren, maar ze laten zien dat we oog hebben voor wat een zwangere vrouw doormaakt.

“Respect voor zwangere vrouwen zit soms juist in kleine dingen. Even een stoel aanbieden, rekening houden met iemands belastbaarheid of vragen hoe het gaat. Maar ook de zwangere vrouw zelf mag haar grenzen en rechten beter kennen en aangeven. Bijvoorbeeld door zich goed te laten informeren en op tijd het gesprek aan te gaan met haar werkgever of een bedrijfsarts,” zegt De Kroon.

Daarbij speelt ook mee dat zwangere vrouwen zelf niet altijd willen laten merken dat iets zwaarder wordt. *“Veel vrouwen willen graag zo lang mogelijk in hun vertrouwde tempo doorgaan. Ze willen niet gezien worden als iemand die klaagt of minder kan. Juist daarom is het belangrijk dat er vanuit de omgeving meer begrip en ruimte komt.”*

Een dag om stil te staan bij iedere zwangere vrouw

Met de Dag van de Zwangere Vrouw wil het Geboorte Event bijdragen aan meer bewustwording over de impact van zwangerschap en het belang van goede ondersteuning. Vanuit de zorg, op de werkvloer, in de openbare ruimte én binnen de directe omgeving van een zwangere vrouw.

Op **3 november** staan we daarom stil bij de kracht die het vraagt om nieuw leven te dragen, maar ook bij de kwetsbaarheid en veranderingen die daarbij horen. Een dag van respect, aandacht en waardering voor iedere vrouw die nieuw leven draagt.

Het Geboorte Event wil met deze jaarlijkse themadag bijdragen aan meer begrip en maatschappelijk draagvlak rondom zwangerschap.

Omdat iedere vrouw die nieuw leven draagt respect, aandacht en waardering verdient.

Een initiatief van het Geboorte Event, met aandacht, inspiratie en zorg voor aanstaande ouders.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met
Geboorte Event
Naam: Rieneke de Kroon
Telefoon: 06 27373994
Email: rieneke@geboorte-event.nl
Website: geboorte-event.nl/dag-van-de-zwangere-vrouw

Over het Geboorte Event

Het Geboorte Event, opgericht in 2022 door Rieneke de Kroon, organiseert kleinschalige informatiebeurzen voor zwangere vrouwen in 22 steden door heel Nederland. Tijdens de events brengt het Geboorte Event (aanstaande) ouders in contact met betrouwbare professionals en lokale diensten rondom zwangerschap, geboorte en beginnend ouderschap. Jaarlijks bezoeken ruim 5.500 bezoekers een Geboorte Event.