# Factsheet Uit Balans: Moederschap

## Over de peiling

How About Mom hield de peiling tussen 12 oktober en 3 november 2026 in opdracht van Menzis onder 1.007 moeders met een jongste kind van 0 tot en met 6 jaar.

| Onderdeel | Gegeven |
|---|---|
| Uitvoerder | How About Mom |
| Opdrachtgever | Menzis |
| Periode | 12 oktober t/m 3 november 2026 |
| Steekproef | 1.007 moeders met een jongste kind van 0 t/m 6 jaar |
| Werving | Kanalen van How About Mom en partnerkanalen van mediabureau WIJ |

## Zwijgen en schaamte

Negen op de tien moeders deelt weleens niet hoe het werkelijk met haar gaat; bij ruim vier op de tien is de drempel regelmatig tot vaak te hoog.

- 9 op de 10 moeders deelt weleens niet hoe het werkelijk met haar gaat.
- Ruim 4 op de 10 durft regelmatig tot vaak niet te vertellen hoe het écht gaat.
- Een ruime meerderheid heeft schaamte gevoeld over de eigen gedachten of gevoelens.
- 64% van de moeders die deelden waarom ze zich stilhielden, wil niet als klager overkomen.

## Aandacht en voorbereiding

Na de bevalling neemt de aandacht voor de moeder sterk af: van 15% die weinig aandacht ervaart tijdens de zwangerschap naar 62% na de eerste anderhalve maand.

| Onderwerp | Gegeven |
|---|---|
| Aandacht tijdens de zwangerschap | 15% vindt dat er weinig aandacht is voor haar eigen gezondheid en welzijn |
| Aandacht na de eerste anderhalve maand | 62% vindt dat er weinig aandacht is voor haar eigen gezondheid en welzijn |
| Na week 6 | Bij 3 op de 10 moeders vroeg niemand meer hoe het met haar ging |

| Onderwerp | Gegeven |
| --- | --- |
| Voorbereid op lichamelijke gevolgen van een bevalling | 3 op de 4 voelde zich enigszins voorbereid op de bevalling |
| Voorbereid op wat moederschap met haar doet als persoon | Slechts 10% voelde zich voorbereid op het moederschap |

## The Show Must Go On

Menzis lanceert vanaf 23 november de social-first serie The Show Must Go On, gebaseerd op ervaringen van moeders, om het gesprek over hoe het écht gaat op gang te brengen.

- Onderdeel van Uit Balans, de serie die Menzis vorig jaar lanceerde over hormonen.
- De eerste drie afleveringen zijn te zien via de social account van Menzis; de komende weken wordt de serie verder uitgerold.
- Expert content staat op het platform van How About Mom en Menzis.nl/uit-balans.
- Interviews, columns en testimonials van ervaringsdeskundigen verschijnen op Libelle, Flair en LINDA en op menzis.nl/uit-balans.
- Diverse influencers zullen hun persoonlijke verhalen delen en aandacht vragen voor het onderwerp

## Meer informatie

Het volledige onderzoeksrapport is op aanvraag beschikbaar; voor informatie en interviewverzoeken kunt u contact opnemen met Koen van Hinthum (HAGENS PR) of Monique Bergers (N=5).