



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Gezond Zwanger Worden

Wat professionals in het medische of sociaal domein kunnen bijdragen

Factsheet



Kansrijke
Start

Samen gezond, fit en veerkrachtig

Gezond Zwanger Worden

Gezondheid, welzijn en kansen in het latere leven beginnen al vóór de geboorte, sterker nog, al vóór de bevruchting. In die tijd vóór en de eerste 1000 dagen na de bevruchting wordt de basis gelegd waarop een kind de rest van het leven zal voortbouwen. In deze eerste periode verloopt de ontwikkeling van het kind sneller dan in alle jaren daarna en is daardoor extra gevoelig voor invloeden uit de omgeving. Daarom is inzetten op 'gezond zwanger worden' zo belangrijk, net als het voorkómen van een onbedoelde zwangerschap.

En daarom doe wij een beroep op jou. Als professional kun jij het verschil maken door vrouwen én mannen in de vruchtbare leeftijd te vragen: 'wil je komend jaar zwanger worden?' Jij kunt zo bijdragen aan de bewustwording over een kansrijke

start voor toekomstige kinderen. Niet alleen geboortezorgprofessionals en medisch specialisten moeten die vraag stellen. Ook iedereen die werkt in een sociaal wijkteam, als maatschappelijk werker, tandarts, bedrijfsarts, medewerker bij Veilig Thuis, apotheker, sociaal raadvrouw, consulent geldzaken, jongerenwerker, verslavingsarts of elders.

Waarom óók professionals buiten de zorg? Omdat de zwangerschapskansen en de (vroege) ontwikkeling van kinderen samenhangen met een breed scala aan invloeden vóór de bevruchting. Naast gezondheid, genen en leefstijl van ouders gaat het óók om werk of de omgeving waarin ouders leven en hun kind wordt geboren, om armoede, stress of arbeidsomstandigheden.

Leefomgeving



Stress



Roken



Alcohol



Medicatie



Onbedoelde zwangerschap



Risico's op het werk



Gezondheidsvaardigheden



Armoede



Voeding



Gewicht



Veiligheid



Psychische problemen



Erfelijkheid



Een deel van deze factoren - en hun invloed - is uitgebreid beschreven in de (basis) [factsheet Gezond Zwanger Worden](#). Daar staan ook mogelijke stappen in de aanpak van 'gezond zwanger worden', of daar juist nog even van afzien. In deze factsheet ligt het accent op wat jij vanuit jouw eigen deskundigheid kunt doen.

Mensen in de vruchtbare leeftijd komen bij verschillende zorg- en hulpverleners

Sociale omstandigheden hangen nauw samen met ‘gezond zwanger worden’. Die omstandigheden kunnen heel divers zijn, waardoor verschillende zorg- en hulpverleners betrokken kunnen zijn, ieder met hun eigen expertise. Enkele voorbeelden:

- **Maatschappelijk werkers** geven praktische hulp bij psychosociale problemen en [stress](#) veroorzaakt door bijvoorbeeld geldzorgen, armoede of huisvesting.
- **Bedrijfsartsen** zijn de aangewezen professionals voor advisering over werken met gevaarlijke stoffen, straling, nachtdiensten, of stress door werk.
- **Kinderartsen** kunnen ouders gerichte adviezen geven voor een eventuele volgende zwangerschap, en daar waar nodig rekening houden met de gezondheid van eventuele eerdere kind(eren) en/of zwangerschap(pen).
- **Genetici** adviseren paren met een kinderwens die vragen hebben over erfelijkheid, aandoeningen en ziekten bij henzelf of in de familie.
- **Medewerkers van Veilig Thuis** begeleiden, ondersteunen en adviseren vrouwen die te maken hebben met [onveiligheid en geweld achter de voordeur](#).
- Verschillende organisaties bieden **hulp bij schulden**, variërend van zelf aan de slag gaan met vrijwilligers of via schuldhelpverlening bij [moeilijk af te lossen schulden](#).
- **Jongerenwerkers** begeleiden jongeren in hun ontwikkeling. Wel of niet zwanger worden en wat daarbij komt kijken is voor hen dagelijks werk.

Vraag jij aan mensen in de vruchtbare leeftijd of ze een kinderwens hebben?

In jouw werk kom je mensen in de vruchtbare leeftijd tegen. Zij zijn bij jou terecht gekomen met een specifiek ‘probleem’, passend bij jullie aanbod. Ben je bekend met de mogelijke consequenties van stress, veiligheid, een onbedoelde zwangerschap of leefstijl op hun vruchtbaarheid of een zwangerschap? In de [factsheet Gezond Zwanger Worden](#) is dit voor een aantal thema’s uitgewerkt.

Ga je daarover in gesprek met hen? Als je daar wél naar vraagt, bied je vrouwen en mannen de gelegenheid om een geïnformeerde keuze te maken. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen en mannen dit als positief ervaren. Zolang het voor hen maar duidelijk is waarom een professional vraagt:

“Wil je het komende jaar zwanger worden?”

Je mag deze vraag dus stellen. Stel hem niet alleen aan vrouwen, ook aan mannen. Je biedt hen een opening voor een gesprek over ‘gezond zwanger worden’, of nu (nog) niet. De [beslisboom Gezond Zwanger Worden](#) biedt jou als professional in het medische en sociaal domein hiervoor een beslisboom met vervolgstappen, interactieve tools, adviezen, en desgewenst zorg op maat voor mensen met kinderwens, zonder kinderwens en zij die het nog niet weten.

ZwangerWijzer: voor (aanstaande) ouders én zorg-/hulpverleners

Zwangerwijzer is een webbased instrument voor voorlichting, risicoscreening en zorg op maat. Door vragen in te vullen op www.zwangerwijzer.nl kunnen mensen met een kinderwens nagaan of er sprake is van risicofactoren. Als dat zo is, krijgen zij concrete zelfhulp-adviezen en ‘informatie op maat’ over de mogelijke gevolgen. Daarin wordt beschreven waarom het belangrijk is om al vóór de zwangerschap actie te ondernemen. Waar nodig krijgen zij het advies om contact op te nemen met de huisarts, verloskundige, apotheker, een bedrijfsarts of de

behandelend medisch specialist voor een pre-conceptieconsult.

Die ‘informatie op maat’ is voor iedereen beschikbaar. Ook jij als hulp- en zorgverlener kunt daar informatie vinden, bijvoorbeeld over de mogelijke gevolgen van werken met zware metalen op vruchtbaarheid of die van stress tijdens de zwangerschap.

Waar beginnen?

Stel de vraag 'Wil je het komende jaar zwanger worden?' aan mensen in de vruchtbare leeftijd die een beroep doen op jouw diensten of zorg. Ook als jij hulp biedt bij schuldsanering of rondom veilig werken, of als medisch specialist die mensen met een chronische aandoening begeleidt. De vraag stellen biedt een opening om in gesprek te gaan over al dan niet zwanger worden, de zorgen die ze daar over kunnen hebben en wat ze eventueel kunnen doen om zo gezond mogelijk zwanger te worden.

Vraag stellen betekent niet dat je het ook moet oplossen !

De vraag stellen of iemand het komende jaar zwanger wil worden betekent NIET dat je de vraagsteller vervolgens alle voorlichting en zorg moet leveren. Vaker gaat het om gericht verwijzen naar de juiste informatie waarmee ze zelf aan de slag kunnen, en naar zorg of ondersteuning. Veel [lokale coalities Kansrijke Start](#) hebben [zorgpaden](#) of routekaarten ontwikkeld. Zo weten zorgverleners naar wie ze (aanstaande) ouders kunnen toeleiden voor de juiste hulp. Die zorgpaden zijn veelal ook al bruikbaar vóór de zwangerschap, zowel voor professionals in de zorg als die in het sociaal domein.

Tips om aan de slag te gaan met 'gezond zwanger worden'

Om te beginnen: check of 'gezond zwanger worden' al op de agenda van jullie lokale coalitie Kansrijke Start staat! Zoek de lokale coalitie in jouw gemeente [hier](#) op. De lokale coalitie Kansrijke Start is dé plaats om dit samen op te pakken, elkaar op te zoeken en van elkaar te leren. Een paar voorbeelden:

- Ben jij - maatschappelijk werker of iemand uit het wijkteam - bekend met de verloskundigenpraktijk in de wijk en hun aanbod? Zodat je iemand met vragen over 'gezond zwanger worden' naar hen kunt verwijzen?
- Zijn er in jullie gemeente Praktijk Ondersteuners Huisarts (POH-er) die het gesprek over 'gezond zwanger worden' aangaan? Welke tips hebben zij?
- Ken je buurtbewoners of ervaringsdeskundigen in de wijk die mee willen praten en oplossingen willen delen?
- Maken de apothekers in jullie gemeente gebruik van een apotheek-app om het persoonlijke medicijndossier te beheren? Deze apps bieden ook adviezen. Mogelijk is hierin ook plaats voor adviezen rond 'gezond zwanger worden'.
- Heeft het ziekenhuis een leefstijlloket of een loket preventie? Zij gaan voor de artsen in gesprek met hun patiënten over leefstijladviezen. Zij kennen het regionale zorgaanbod en kunnen gericht doorsturen naar zorg of advies in de buurt.
- Geven jongerenwerkers in jullie gemeente of regio les over seksualiteit, anticonceptie en zwanger worden? Vraag hen hoe zij in gesprek gaan over 'gezond zwanger worden'.
- Heeft een van jullie collega's het digitale dossier al aangepast met de vraag 'Wil je het komende jaar zwanger worden?'? Wat hebben ze daarvoor geregeld?
- Ken je een collega die het geen enkel probleem vindt om te vragen 'Wil je het komende jaar zwanger worden?'. Misschien hebben zij tips voor je. Of nodig de [aandachtsfunctionarissen](#) van Nu Niet Zwanger uit, zij doen dit dagelijks, ook in de GGZ, verslavingszorg, wijkteams.
- Heeft u de [wachtkamerfilmpjes](#) over 'gezond zwanger worden' gezien? Ze zijn geschikt voor wachtkamers in de zorg, in gemeentehuizen of in wijkgebouwen. Vraag aan collega's naar hun ervaring en welke reacties zij krijgen.
- Is er in jullie regio een gezamenlijke scholing om van elkaar te leren hoe je met mensen in gesprek kunt gaan en blijven? Zodat iedere professional de vraag stelt 'Wil je het komende jaar zwanger worden?'

Hoe en wanneer stel je de vraag 'Wil je het komende jaar zwanger worden?'

Zorgprofessionals vinden aanknopingspunten in hun richtlijn. Ook voor hulpverleners in het sociale domein zijn er handreikingen beschikbaar:

- Voor de JGZ heeft Nu Niet Zwanger een [overzicht](#) opgesteld met daarin momenten en handelingsperspectieven voor het stellen van de vraag naar een kinderwens.
- Voor cliëntondersteuners bij een MEE-organisatie is de [Richtlijn Kinderwens en ouderschap van mensen met een verstandelijke beperking](#) beschikbaar.
- Professionals in het sociaaldomein en jongerenwerk kunnen gebruik maken van de Handleiding individuele counseling kinderwens en anticonceptie voor kwetsbare jongeren (incl. e-learning).

Toegankelijkheid en bereik

Door vrouwen en mannen, ongeacht hun seksuele geaardheid/gender, te vragen naar hun kinderwens, bied je hen de gelegenheid om zich bewust te kunnen voorbereiden op een zwangerschap, of daar (nog even) van af te zien. Voor mensen die minder gezondheidsvaardig of laaggeletterd zijn, kan dit een uitdaging zijn. Voor hen zijn er verschillende websites en apps, [beeldverhalen](#) en video's beschikbaar. Het merendeel is gratis. Op [Straks Zwanger Worden](#) staat informatie op maat. Of kijk [hier](#).

Ook door armoede, verslaving of stress kan het lastiger zijn om regie te nemen over het moment van een zwangerschap. [Onderzoek](#) onder toekomstige moeders in kwetsbare omstandigheden liet zien dat extra informatie en coaching heel welkom was. [Nu Niet Zwanger](#) biedt hiervoor een methodiek, inclusief gesprekstechnieken.

Als je meer wilt weten over wat je zelf kunt doen

Zorgverleners maken gebruik van de [preconceptie indicatielijst \(PIL\)](#). Die geeft adviezen over inhoud van preconceptiezorg (zorg aan mensen met een kinderwens), over wie het beste die zorg kan leveren, en over multidisciplinaire samenwerkingsafspraken. De screening en [geprotocolleerde adviezen](#) in ZwangerWijzer sluiten hier bij aan. Deze zorg wordt vergoed vanuit de [basisverzekering](#).

In richtlijnen van verschillende **medisch specialisten** staan adviezen over zorg aan vrouwen en mannen met een kinderwens, zoals bijvoorbeeld de richtlijnen [zwangerschap en schildklierafwijkingen](#) of [Kinderwens en zwangerschap](#) bij nierschade.

Voor **werkgevers- en werknemersorganisaties en voor bedrijfsartsen** zijn er [handreikingen](#) voor veilig en gezond werken vóór, tijdens en na de zwangerschap.

Behoeftte om lokaal aanvullende afspraken te maken tussen zorg- en hulpverleners? Ook daarvoor bestaan handvatten, zoals [Kansrijke Start & armoede en schulden](#) van Pharos. Of neem een kijkje bij de preconceptionele aanpak van de gemeente [Dordrecht](#).



Gezond en bewust kiezen voor een zwangerschap is een eerste stap om zoveel mogelijk kinderen een kansrijke start te geven. Investeren in ‘gezond zwanger worden’ is een maatschappelijke opgave en daarom een belangrijk onderdeel van Kansrijke Start.

In juni 2021 hebben verschillende veldpartijen en beroepsorganisaties een [pledge preconceptionele gezondheid](#) (gezond zwanger worden) ondertekend. Sindsdien zijn er meerdere activiteiten in gang gezet, zoals een [beslisboom ‘gezond zwanger worden’](#) en een leertraject met een aantal lokale coalities Kansrijke Start.

In 2023 verscheen een algemene [factsheet Gezond Zwanger Worden](#), met basisinformatie over bijvoorbeeld roken, stress of medicatie en het effect daarvan op vruchtbaarheid en de gezondheid van het toekomstige kind. Daarin staan ook mogelijke stappen in de aanpak van gezond zwanger worden. Wat professionals in het medische en sociaal domein kunnen doen, is het thema van deze factsheet. De factsheet *Gezond Zwanger Worden. Dat vraagt ook wat van de politiek en beleid* maakt het drieluik compleet. Deze factsheets zijn [hier](#) te vinden.

Dit is een uitgave van

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Bezoekadres

Parnassusplein 5 | 2511 vx Den Haag

Postadres

Postbus 20350 | 2500 ej Den Haag

Telefoon 070 340 79 11

juni 2024