



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Gezond Zwanger Worden

Dat vraagt ook wat van de politiek en beleid

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 doen we ook een beroep op beleidsmakers en bestuurders. Jullie kunnen het verschil maken door dat te doen wat nodig is om 'gezond zwanger worden' op te nemen in eigen beleid, in de eigen organisatie, in subsidieafspraken en in samenwerking met andere partijen. In deze factsheet gaan we eerst in op wat er al bekend en beschikbaar is en vervolgens op mogelijke stimuleringsmaatregelen.

Meer weten over risicofactoren? Die zijn terug te vinden in de (basis) [factsheet Gezond Zwanger Worden](#), waar stappen in de aanpak van gezond zwanger worden te vinden zijn. Meer weten over wat professionals in het sociale en medische domein (kunnen) doen? Dit is te lezen in de [factsheet Gezond Zwanger Worden. Wat professionals in het medische of sociaal domein kunnen bijdragen](#).



Er is draagvlak onder de landelijke en lokale overheden

'Gezond zwanger worden' staat op de politieke agenda: het is een van de sporen van het landelijke [actieprogramma Kansrijke Start](#). De ketenaanpak Kansrijke Start is opgenomen in het Integraal Zorgakkoord ([IZA](#)) en het Gezond en Actief Leven Akkoord ([GALA](#)). Regie kunnen nemen op de eigen kindervens is een van de doelstellingen in GALA. Alle gemeenten in Nederland doen mee aan Kansrijke Start en hebben of vormen [lokale coalities](#). Adviseurs van Pharos [ondersteunen](#) hen daarin. De coalities kunnen gebruik maken van bestaande [kennis, interventies en praktijkvoorbeelden](#) en van de [handreiking](#) voor de ketenaanpak Kansrijke Start.



Er is draagvlak onder de doelgroep

Willen cliënten of burgers met een kindervens meer weten over 'gezond zwanger worden'? Ja, en de meeste mensen vinden het géén probleem als een professional vraagt of ze op korte termijn zwanger willen worden; sommigen hadden graag gewild dat hen die vraag was gesteld. Zolang duidelijk is waarom deze vraag wordt gesteld, ervaren ze deze als positief. Het biedt hen immers de gelegenheid om een geïnformeerde keuze te maken over wel of niet zwanger worden en de kans om zich daar bewust op voor te bereiden.



De kennis over het belang van 'gezond zwanger worden' is er

Niet alleen de kennis en de feiten over het belang van 'gezond zwanger worden' zijn bekend, er zijn ook [interventies](#) om hieraan bij te dragen. Ofwel: er is voldoende om de bewustwording rondom 'gezond zwanger worden' te vergroten onder mensen zelf die graag zwanger willen worden, onder professionals en bestuurders. De uitdaging ligt in het bereiken van deze groepen.



Investeren in 'gezond zwanger worden' loont

Investeren in de eerste 1000 dagen van het leven is kosteneffectief. 'Gezond zwanger worden' verhoogt de kans op spontaan zwanger worden en verlaagt het risico op een ongewenste zwangerschap. 'Gezond zwanger worden' verkleint de kans op aangeboren afwijkingen, vroeggeboorte, een te laag geboortegewicht of babysterfte. 'Gezond zwanger worden' heeft een positieve impact op de gezondheid en het welzijn, ook van volgende generaties. Een minder goede start is juist een belangrijke voorspeller van fysieke en mentale problemen later. Tegengaan van een minder goede start draagt bij aan de afname van de kosten voor zorg en de soms levenslange maatschappelijke ondersteuning van deze kinderen.



Begrijpelijke informatie is beschikbaar

‘Gezond zwanger worden’ begint met begrijpelijke informatie voor mensen met een kinderwens. De informatie moet hen bereiken en aan het denken zetten over het belang van ‘gezond zwanger worden’. Zo kunnen ze nu, of straks, een weloverwogen keuze maken over een zwangerschap (of nog even niet). Voor mensen die minder [minder gezondheidsvaardigheden of laaggeletterdheid](#) zijn, zijn er verschillende websites en apps, [beeldverhalen](#) en video’s beschikbaar. Het merendeel is gratis. Professionals en gemeenten kunnen hun cliënten of inwoners hier naar verwijzen. Mensen die niet of nauwelijks regie kunnen nemen over (het moment van) hun zwangerschap hebben meer nodig. Zij kunnen terecht bij [Nu Niet Zwanger](#).



Hulp- en zorgverleners hebben richtlijnen/handreikingen over ‘gezond zwanger worden’

Voor de JGZ is een [handleiding](#) beschikbaar om het gesprek aan te gaan over een kinderwens en anti-conceptie. [ZwangerWijzer](#) biedt zowel de mensen die binnenkort zwanger willen worden als professionals [geprotocolleerde adviezen en informatie op maat](#) over verschillende risicofactoren, inclusief sociale factoren.

Voor sommige mensen is preconceptiezorg nodig, dat wil zeggen individuele, medische zorg op maat. Hiervoor kunnen zij terecht bij verloskundigen, huisartsen en gynaecologen. Wie voor die zorg in aanmerking komt en hoe die zorg er uit moet zien is te vinden in de landelijke [preconceptie indicatielijst \(PIL\)](#).



Gezond Zwanger Worden

Waarom doen we een beroep op jullie, beleidsmakers en bestuurders? Het belang van ‘gezond zwanger worden’ voor mensen met een kindervens, hun kinderen en de maatschappij is duidelijk. Voor professionals in zorg en sociaal domeinen zijn er voorlichtingsmaterialen, inhoudelijke handreikingen en dergelijke om mee aan de slag te gaan. De randvoorwaarden om dit daadwerkelijk te doen, moeten echter verbeterd moeten. Hoe kunnen jullie dit bevorderen?

Denk in termen van levensloop en reproductieve gezondheid

In de [levensloop](#) van mensen zijn seksuele vorming, anticonceptievoorlichting en -zorg, zorg rondom ‘gezond zwanger worden’, fertiliteitszorg, zwangerschapszorg en abortuszorg nauw met elkaar verbonden. Samen vormt dit de [reproductieve gezondheid](#). Voor sommigen is het een uitdaging om daar eigen regie op te nemen. Het huidige versnipperde aanbod van zorg- en hulpverlening maakt het niet makkelijker. Uitgaan van reproductieve gezondheid draagt bij aan samenhang tussen seksualiteit, vragen rondom zwanger worden en goede zorg tijdens zwangerschap en na de geboorte.

Integreer ‘Gezond zwanger worden’ in preventief beleid

De ultieme vorm van preventie begint al in de eerste 100 dagen vóór de bevruchting en de eerste 1000 dagen daarna. Daarom hebben gemeenten, GGD'en, zorgverzekeraars en het Ministerie van VWS een ‘Gezond Zwanger Worden’-aanpak opgenomen in GALA. Gemeenten kunnen deze integreren in hun lokale en regionale akkoorden over publieke gezondheid, preventief jeugdbeleid of het tegengaan van gezondheidsverschillen en kansengelijkheid. Denk bijvoorbeeld aan samenwerking tussen [Nu Niet Zwanger](#), bevordering van [seksuele gezondheid](#) en de [lokale coalities Kansrijke Start](#). Bij deze programma's zijn verschillende partijen betrokken, zoals GGD'en, zorg, onderwijs, welzijnsinstellingen en gemeenten. Vanuit deze basis kunnen ‘Gezond Zwanger Worden’ en andere programma's elkaar versterken. Denk aan [tegenaan van roken](#), [Gezonde School](#), [Lang Leve De Liefde](#), de aanpak van obesitas bij kinderen – wat idealiter begint vóór de zwangerschap – en verschillende [\(wijkgerichte\) leefstijlthema's](#).

Betrek de mensen om wie het gaat

Ken de verschillende doelgroepen, weet ze te vinden en vooral betrek ze, ook de mannen! Daarvoor is maatwerk nodig, evenals samenwerking met de ‘eindgebruikers’ in brede zin: mensen die binnenkort zwanger willen worden én hun familie, buurtgenoten, sociale omgeving en professionals.

Steeds meer gemeenten en lokale coalities Kansrijke Start zetten in op [co-creëren](#) om het aanbod beter te laten aansluiten bij de mensen om wie het gaat. Denk daarbij aan de vraag *hoe* mensen geïnformeerd willen worden over ‘gezond zwanger worden’, in welke vorm (folders, apps, filmpjes), *waar* (wachtkamers, online, kerk, wijkgebouw, sportclubs, spelotheken, mama en papa-cafés) en *door wie*. Vraag ook welke ondersteuning professionals nodig hebben om dat waar te maken. [Pharos](#) biedt ondersteuning bij co-creëren.

Versterk de eigen organisatie op het thema ‘gezond zwanger worden’

Investeer binnen de organisatie in bewustwording onder de professionals over ‘gezond zwanger worden’. Dat is nodig. Professionals zijn zich vaak onvoldoende bewust van een eventuele kindervens bij mensen die een beroep op hen doen. De kennis over de invloed van sociale omstandigheden, ziekte of medicijngebruik op de kans op een gezonde zwangerschap ontbreekt vaak. Een deel van de professionals in de zorg voelt zich, ondanks de richtlijnen, niet bekwaam om preconceptievoorlichting of -zorg te leveren of gericht te verwijzen. Professionals in het sociaal domein zijn vaak onbekend met het thema ‘gezond zwanger worden’, de beschikbare kennis, interventies en verwijsmogelijkheden.

Bestuurders en beleidsmaker kunnen dat doorbreken door ‘gezond zwanger worden’ op te nemen in het eigen beleid en randvoorwaarden te regelen zoals deskundigheidsbevordering van professionals, werkprocessen (tijd en teams), [leernetwerken](#) en een duurzame samenwerking met andere partijen.

Benut landelijke voorbeelden en afspraken

Geen enkele gemeente of organisatie hoeft vanaf nul te beginnen. In alle gemeenten werken geboortezorg en sociaal domein [samen](#) in [lokale coalities Kansrijke Start](#). Die coalities maken gebruik van landelijk ontwikkelde interventies, factsheets, monitoring, of praktijkvoorbeelden, ook op het thema ‘gezond zwanger worden’. De eerdergenoemde landelijke richtlijnen en handleidingen bieden inhoudelijke én samenwerkingsadviezen. De landelijke aanpak van en ondersteuning door [Nu Niet Zwanger](#) biedt eveneens een structuur, scholingen en netwerken. Andere voorbeelden zijn te vinden via [Loket Gezondleven](#). Benut deze om de eigen aanpak te voeden.

Organiseer doorlopende aandacht voor ‘gezond zwanger worden’ die past bij de lokale aanpak

Een losstaande campagne heeft [nauwelijks effect](#). Een campagne met [lokaal maatwerk](#) in combinatie met beleidsmaatregelen biedt meer perspectief. Om succesvol te zijn richt de campagne zich op de sociale omgeving, niet alleen op de gebruiker, en wordt deze ontwikkeld in samenwerking met deskundigen en experts uit het preventieveld én [sociale marketing](#). Kijk bijvoorbeeld bij gemeenten die het thema hebben opgenomen in hun (digitale) informatie voor (aanstaande) ouders, zoals [Heerlen](#) en [Dordrecht](#). Een eenmalige campagne heeft evenmin zin: er komen immers steeds nieuwe generaties met (vragen rondom) een kinderwens. Landelijke (door)ontwikkeling van basismaterialen blijft nodig, zodat lokale coalities niet zelf het wiel hoeven uit te vinden.

Noodzaak tot monitoring

In Engeland zijn [stappen](#) gezet om jaarlijks te rapporteren over preconceptionele en reproductieve gezondheid en zorg, met data uit meerdere gegevensbronnen. In Nederland zijn er data over [beschikbaarheid en gebruik van Nu Niet Zwanger](#), uit de [abortusregistratie](#), uit de [monitor ‘Onbedoelde \(tiener\)zwangerschappen’](#) en over [middenlangegebruik rond de zwangerschap](#). De komende jaren wordt gewerkt aan een samenhangend en vollediger beeld van de gezondheid vóór de zwangerschap. Kijk kritisch mee hoe jullie organisatie hiermee aan de slag kan.



professionals in zorg,
sociaal domein en onderwijs



gemeentelijk beleid

Iedereen speelt een rol



huisarts, verloskundige, gynaecoloog
en kraamverzorgenden



werk



GGD, jeugdgezondheidszorg en
kinderartsen



medisch specialisten
(bijv. internisten, reumatologen)

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 op de gezondheid van het toekomstige kind. Daarin staan ook mogelijke stappen in de aanpak van gezond zwanger worden. Voor professionals in het medische en sociale domein is er de [factsheet Gezond Zwanger Worden. Wat professionals in het medische of sociaal domein kunnen bijdragen](#). Hoe beleidsadviseurs en bestuurders dit mogelijk kunnen maken, is het thema van deze factsheet en maakt de 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

www.rijksoverheid.nl

juni 2024