



Preconceptioneel consult

Mini Congres Gezond Zwanger 24 juni 2025

Voorstellen

- ▶ Hilda Marjan Graafsma
- ▶ Eerstelijns verloskundige
- ▶ Wie zijn jullie?
- ▶ Programma vandaag
 - ▶ Wat is een preconceptioneel consult
 - ▶ Wat kan de verloskundige betekenen
 - ▶ Hulpmiddelen
 - ▶ Wat kunnen jullie betekenen

Preconceptie zorg

- ▶ Het geheel aan maatregelen die genomen kunnen worden dat als doel heeft de risico's ten aanzien van de gezondheid van (aanstaande) ouders en hun toekomstige kind te identificeren
- ▶ Geïnformeerde keuzes mogelijk maken en risico's minimaliseren door middel van voorlichting, counseling en preventief beleid

Doel

- ▶ De gezondheid van aanstaande ouders en kind bevorderen en de handelingsopties van de betrokkenen vergroten
 - ▶ Afname perinatale morbiditeit en mortaliteit

Preconceptioneel consult

- ▶ Toegespitst op een persoonlijk gezondheidsadvies voor een toekomstige zwangerschap
- ▶ Gericht op de specifieke individuele omstandigheden van een paar
- ▶ Omvat
 - ▶ het bespreken van de (gezondheids-) omstandigheden van een paar
 - ▶ het opsporen van risicofactoren ten aanzien van een toekomstige zwangerschap
 - ▶ het geven van voorlichting
 - ▶ het bespreken van keuzemogelijkheden en eventuele interventies voor individuele paren met een kinderwens

Verloskundige

- ▶ Attendeer vrouwen in fertile leeftijd op verloskundige
- ▶ Consult aan de hand van Preconceptie Indicatie Lijst (PIL)
- ▶ Deel intake
- ▶ Zo nodig verwijzen naar gynaecoloog of andere discipline via de huisarts
- ▶ Labonderzoek
- ▶ POPP

Kosten

- ▶ € 31,86 (20 min)
- ▶ € 63,35 (>20 min)
- ▶ Vergoed door de verzekering

Preconceptie Indicatie Lijst (PIL)

- ▶ 2018
- ▶ Samenvatting van al bestaande richtlijnen op inhoud van preconceptiezorg en een opzet voor multidisciplinaire samenwerkingsafspraken over preconceptiezorg
- ▶ Geeft onderbouwing en aanbevelingen
- ▶ <https://www.preconceptieindicatielijst.nl/>

Aanbevelingen

Aanbevelingen vroeggeboorte in de voorgeschiedenis	Aangewezen zorgverlener
Bespreek de herhalingskans en leefstijl gerelateerde factoren (roken, drugsgebruik, ondergewicht, zie hoofdstuk 9) met paren met vroeggeboorte in de voorgeschiedenis.	Alle zorgverleners die een preconceptieconsult uitvoeren.
Verwijs bij een vroeggeboorte <34 weken in de anamnese naar de gynaecoloog.	Alle zorgverleners die een preconceptieconsult uitvoeren.
Verwijs bij een extreme vroeggeboorte (24-26 weken) in de anamnese naar de gynaecoloog en eventueel ook kinderarts.	
Bespreek het te verwachten beleid bij een volgende zwangerschap met paren met vroeggeboorte in de voorgeschiedenis, waaronder: • Preventieve progesterontoediening bij een vroeggeboorte onder de 34 weken in de voorgeschiedenis; • Serieële cervixlengtemeting bij vrouwen met een hoog risico op vroeggeboorte	Gynaecoloog, bij voorkeur in samenwerking met het interprofessioneel geboorteteam, inclusief de kinderarts
Bespreek het belang van goede mondhygiëne en verwijs indien gewenst naar tandarts en/of mondhygiënist.	Alle zorgverleners die een preconceptieconsult uitvoeren.

Preconceptie Indicatie Lijst (PIL)

- ▶ Medische anamnese
 - ▶ astma, diabetes mellitus (DM), epilepsie, hypertensie, phenylketonurie (PKU), psychiatrische stoornissen, schildklierfunctiestoornissen en trombose
- ▶ (zelf)Medicatie
- ▶ Obstetrische voorgeschiedenis
 - ▶ Herhaalde miskramen, groeivertraging, vroeggeboorte, hypertensie, perinatale sterfte
- ▶ Erfelijke aandoeningen
- ▶ Arbeidsomstandigheden
- ▶ Infectierisico's
- ▶ Leefstijlfactoren
 - ▶ Roken, alcohol, drugs, voeding, gewicht, foliumzuur, leeftijd

Medische indicatie Preconceptioneel consult

- ▶ Gynaecoloog in samenspraak medisch specialist (multidisciplinair)
- ▶ Bestaande chronische ziekten
- ▶ Specifiek gesproken over de risico's van een zwangerschap op het beloop van de pre-existente chronische ziekte en de risico's van deze ziekte op het beloop en de uitkomst van de zwangerschap
- ▶ Advies zwangerschap uitstellen
- ▶ Erfelijke ziekten (klinisch geneticus)

Zwangerwijzer

- ▶ Online vragenlijst
- ▶ Evt. op papier
- ▶ Direct informatie
- ▶ Anderstaligen

Wil je
zwanger
worden?

ZwangerWijzer

ZwangerWijzer wordt mede mogelijk gemaakt door:



© ZwangerWijzer 2024

ZwangerWijzer



Wil je
zwanger
worden?

- ✓ ZwangerWijzer helpt je met de voorbereiding
- ✓ De vragenlijst is voor vrouwen én mannen (15 min)
- ✓ Je krijgt informatie over een gezonde start

Begin met zwangerwijzer.nl



- > Opening
- > Leefstijl
- > Familie en afkomst
- > Werk en thuis
- > Ziektes
- > Medicijnen en vaccinaties
- > Eerdere zwangerschap
- > Gevoelens en ervaringen



Leefstijl

> Mijn resultaten

8% voltooid

Kruis aan wat klopt:

Ik rook en/of vape



☒ Ja

☐ Nee

Ik drink af en toe alcohol

☐ Ja

☐ Nee

Ik gebruik af en toe softdrugs [Wat is dit?](#)

☐ Ja

☐ Nee

Ik gebruik af en toe
harddrugs [Wat is dit?](#)

☐ Ja

☐ Nee



Terug



Verder

Voortgang van de vragen

1 2 3 4 5 6 7 8 9

 Vragenlijst

> Opening

> Leefstijl

> Familie en afkomst

> Werk en thuis

> Ziektes

> Medicijnen en

> Eerdere zwan

> Gevoelens en

Leefstijl

Kruis aa

Ik rook

Ik drink

Ik gebr

Ik gebr

harddr



Terug



Maak een afspraak met je (huis)arts of verloskundige. Of meld je aan bij een telefonische coach van Rookvrije Ouders.

Als je rookt, is het moeilijker om zwanger te worden. Ook heb je een hoger risico op een miskraam of een buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Verder krijgen vrouwen die roken vaker een kind met een aangeboren afwijking zoals een klompvoet, hazenlip of afwijking aan het hart.

Stop daarom zo snel mogelijk met roken of vaperen. Stop pas daarna met de pil, spiraaltje of condooms, dus voordat je zwanger kunt worden.

Een vape is geen alternatief voor een sigaret.

Ben je al zwanger en rook je? Dan heb je meer kans dat je kind niet goed groeit of al voor de geboorte overlijdt. Als je stopt met roken in de eerste 3 maanden van de zwangerschap, is dit risico niet meer verhoogd. Je kind krijgt als je stopt meteen meer zuurstof en voeding. Ook later in de zwangerschap is stoppen met roken heel belangrijk voor de gezondheid van je kind.

Als iemand bij jou in de buurt rookt, adem je ook rook in. Dit meerroken is ook ongezond voor jou en je baby.

Stoppen gaat makkelijker met hulp. Vraag hulp aan je verloskundige of (huis)arts. Ook kun je gratis bellen met een coach van rookvrijeouders.nl.

Meer informatie vind je aan het eind van de vragenlijst.

Voortgang van de vragen





















> Opening	—
> Leefstijl	— ii i
> Familie en afkomst	—
> Werk en thuis	—
> Ziektes	—
> Medicijnen en vaccinaties	—
> Eerdere zwangerschap	—
> Gevoelens en ervaringen	—



Leefstijl

> Mijn resultaten

24% voltooid

Eet je...

gezond en afwisselend **Wat is dit?**
(brood, groente, fruit, vis, vlees)

☒ Ja

☐ Nee

vegetarisch of veganistisch

☐ Ja

☒ Nee

volgens een speciaal dieet

☐ Ja

☒ Nee

minder dan normaal om af te vallen

☐ Ja

☒ Nee

wel eens rauw vlees / rauwe vis of
gerookte vis

i ☒ Ja

☐ Nee

wel eens kaas van rauwe melk (er staat
dan 'au lait cru' op de verpakking) of
rauwe (ongepasteuriseerde) melk (van de
boer)

☐ Ja

☐ Nee

wel eens ongewassen rauwe groente/fruit

☐ Ja

☐ Nee

wel eens lever (of iets anders met
vitamine A **Wat is dit?**)

☐ Ja

☐ Nee

> Opening

> Leefstijl

> Familie en afkomst

> Werk en thuis

> Ziektes

> Medicijnen en vaccinaties

> Eerdere zwangerschappen

> Gevoelens en

Leefstijl

Eet je...

gezond

(brood,

vegetar

volgens

minder

wel een

gerookt

wel eens kaas van rauwe melk (er staat dan 'au lait cru' op de verpakking) of rauwe (ongepasteuriseerde) melk (van de boer)

☐ Ja

☐ Nee

wel eens ongewassen rauwe groente/fruit

☐ Ja

☐ Nee

wel eens lever (of iets anders met vitamine A) (wel is dit?)

☐ Ja

☐ Nee

Als je zwanger bent heb je minder weerstand. Daardoor kun je gevoeliger zijn voor voedselinfecties. Was je handen met water en zeep voor het koken van eten. Eet geen voorverpakte rauwe vis als je zwanger bent, dus ook geen sushi. Zorg dat vlees, kip, vis en schaaldieren helemaal gaar zijn als je ze eet. Verhit ook rauwe eieren en rauwe kiemgroente (taugé en alfalfa). Zo voorkom je infecties zoals toxoplasmose en listeria.

Ook als je probeert zwanger te worden, is het goed om voorzichtig te zijn met deze producten. Als je deze infecties voor of tijdens de zwangerschap krijgt, merk je dit zelf vaak niet maar ze kunnen schadelijk zijn voor de gezondheid van je baby. Er is dan meer kans op een miskraam of de baby wordt te vroeg geboren. De baby kan er ook afwijkingen door krijgen. Als je eerder toxoplasmose hebt gehad, ben je tegen deze ziekte beschermd.

Zet je koelkast op 4 graden. Dek rauwe voeding goed af in de koelkast. Eet producten die in de koelkast staan op binnen de houdbaarheidsdatum of binnen twee dagen na openen.

Meer informatie en tips vind je aan het eind van deze vragenlijst.



Altooid

Bespreek dit risico met je arts of verloskundige



Je rookt en/of vapet.

[Meer informatie](#)

Lees de informatie



Je slikt elke dag foliumzuur.

[Meer informatie](#)



Je eet wel eens rauw vlees/rauwe vis of gerookte vis.

[Meer informatie](#)

Overige antwoorden



Je bent een vrouw



Je hebt de vragen voor jezelf en de vader beantwoord.



Je bent niet zwanger en gebruikt geen voorbehoedsmiddel.



Je drinkt geen alcohol.



Je gebruikt geen softdrugs.



Je gebruikt geen harddrugs.



Je partner (of zaaddonor) rookt niet.



Je partner (of zaaddonor) drinkt geen alcohol.



Je partner (of zaaddonor) gebruikt geen softdrugs.



Je partner (of zaaddonor) gebruikt geen harddrugs.



Je eet gezond en afwisselend.



Je eet niet vegetarisch of veganistisch.



Je eet niet volgens een speciaal dieet.



Je eet niet minder dan normaal om af te vallen.

Wat komen we tegen?

- ▶ Algemene vragen
- ▶ Uitblijven zwangerschap
- ▶ Belaste anamnese
- ▶ Psychosociale situatie
- ▶ Traumatische eerdere ervaring



Foliumzuur / Vitamines

- ▶ Foliumzuur 0,4 mg starten 4 weken voor conceptie
- ▶ Vitamines suppleren?
- ▶ Labonderzoek
- ▶ Voeding
- ▶ Orthomoleculaire zorg

Uitdagingen

- ▶ Implementatie
- ▶ Onwetendheid
- ▶ Vrouwen bereiken
 - ▶ Begin eens met het stellen van die ene vraag: “wilt u de komende tijd zwanger worden?”
- ▶ Doelgroep
- ▶ Samenwerkingsafspraken?

Informatie

- ▶ www.zwangerwijzer.nl
- ▶ www.slimmerzwanger.nl
- ▶ www.deverloskundige.nl
- ▶ www.degynaecoloog.nl
- ▶ www.thuisarts.nl
- ▶ www.strakswangerworden.nl/
- ▶ www.allesoverzwanger.nl
- ▶ www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders
- ▶ <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/gezond-zwanger-worden.aspx>

Discussie / Vragen

- ▶ Op welke manier kunnen we elkaar helpen de doelgroep te bereiken?
- ▶ Ideeën? Tips?
- ▶ Hoe vinden we elkaar?