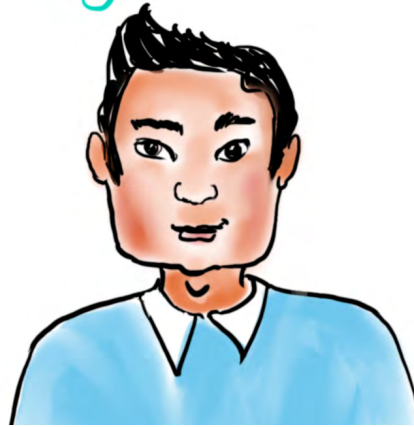
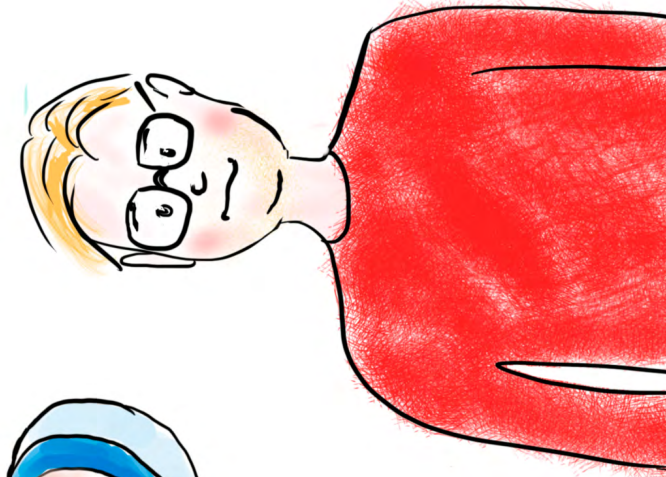


Handleiding



Gezond zwanger!





## Colofon

Deze handleiding, de praatplaten en de vragenkaarten zijn gemaakt door het team Nu Niet Zwanger® van de GGD Rotterdam-Rijnmond. De informatiefolders voor mensen met een licht verstandelijke beperking werden gemaakt door dr. Marja W. Hodes van ASVZ. De makers ontwikkelden deze producten in samenspraak met deskundigen van de afdeling Verloskunde van het Erasmus MC, het team van Samen Groeien 010, verloskundigen, andere deskundigen op het gebied van gezonde zwangerschap, cliënten, professionals en de aandachtsfunctionarissen Nu Niet Zwanger® van diverse organisaties in Rotterdam.

Deze publicatie is gemaakt voor hulp- en zorgverleners als vervolg op het gesprek over kinderwens (Nu Niet Zwanger®) en mag niet voor andere doeleinden gedupliceerd of gebruikt worden zonder toestemming van de makers.

**Tekst:** Meike van 't Hof, Marieke Biemans, Anne Huijgen, Eva Luiten, Agnita Heijkoop en Marlies Leenes

**Illustraties:** Jikke Kuiper illustraties

**Deskundige input:** dr. Hilmar Bijma en drs. Sushma Munshi, afd. Verloskunde Erasmus MC en dr. Marja W. Hodes, ASVZ

**Redactie:** Dieuwke de Vries en Meike van 't Hof

**Communicatie:** Dieuwke de Vries

**Vormgeving:** Oto9 Values-Driven Creativity

**Financiering:** Stevige Start Rotterdam

Met dank aan de cliënten, de deskundigen, de professionals en de aandachtsfunctionarissen Nu Niet Zwanger® in de regio Rotterdam-Rijnmond voor hun waardevolle input en Stevige Start voor het mogelijk maken van deze praatplaten.



# Inhoudsopgave

Klik op de titel in de inhoudsopgave om direct naar dat hoofdstuk te gaan.

Inleiding .....	4
1. Methodiek .....	8
2. Hoe gebruik je de praatplaten .....	10
Toelichting praatplaten	
Plaat 1: Op weg naar gezonde zwangerschap .....	12
Plaat 2: Waarover wil de cliënt in gesprek (overzicht).....	13
Plaat 3: Voeding .....	14
Plaat 4: Bewegen .....	15
Plaat 5: Gezondheid.....	17
Plaat 6: Sociaal netwerk.....	20
Plaat 7: Praktische zaken.....	21
Plaat 8: Ontspanning.....	23
Plaat 9: Contact maken .....	24
Plaat 10: Opvoeden .....	25
Plaat 11: Onvervulde kinderwens (optioneel) .....	27
En ter ondersteuning werkbladen:	
Plaat 12: Plan van aanpak .....	29
Plaat 13: Regelzaken vóór en tijdens de zwangerschap .....	30
Plaat 14: Regelzaken na de bevalling.....	32
3. Praktische informatie en opschaling .....	34
4. Bronnen .....	37



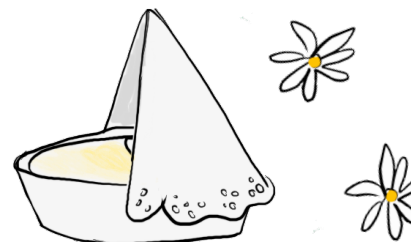
# Inleiding

Met enthousiasme en trots presenteren wij de praatplaten gezond zwanger en ouderschap. Deze praatplaten zijn, net als de kinderwenspraatplaten (Nu Niet Zwanger®), gemaakt ter ondersteuning van het gesprek én een vervolg hierop. Ze zijn bedoeld voor hulp- en zorgverleners die in gesprek gaan met hun cliënten in kwetsbare omstandigheden met een actuele kinderwens. Zo kan ondersteuning geboden worden bij het voorbereiden op een gezonde zwangerschap en de bewustwording rondom ouderschap.

## De eerste 100 + 1000 dagen

De eerste 1000 dagen van een kind - de periode vanaf preconceptie tot twee jaar oud - zijn bepalend voor een gezonde toekomst van een kind. Een gezonde zwangerschap begint al (minimaal) drie maanden voor de bevruchting. Daarom is het zinvol om tenminste 100 dagen voor de zwangerschap te beginnen met een gezonde leefstijl en leefomgeving.

De leefstijl en leefomgeving in deze periode beïnvloeden onder andere de kwaliteit van het sperma, de eicelrijping en het aflezen van het erfelijk materiaal (DNA) bij de bevruchting. DNA is als het ware de handleiding voor het opbouwen van een gezond lichaam en de lichaams-



functies. Als het niet goed wordt afgelezen, of beschadigd raakt in de preconceptiefase of de eerste weken van de zwangerschap, heeft dit invloed op de opbouw van het lichaam en de gezondheid tijdens de levensloop van kind.

Dit uit zich bijvoorbeeld in chronische ziekte. Een goede gezondheid van de ouders in gezonde omstandigheden, creëert de meest gunstige voorwaarden voor een gezonde zwangerschap en daarmee een kansrijke start voor het kind.

## Begeleiding naar een gezonde zwangerschap (in kwetsbare omstandigheden)

Vanaf de zwangerschap komen mensen in zorg bij de verloskundige en/of de gynaecoloog. Na de bevalling is er begeleiding vanuit de kraamzorg en jeugdgezondheidszorg voor het kind. In de periode vóór de zwangerschap ontbreekt het vaak nog aan zorg voor een gezonde zwangerschap, terwijl die

maanden ervoor wel van invloed zijn. Voor veel mensen, zeker voor mensen in kwetsbare omstandigheden, is de stap naar een preconceptiesprekuur voorafgaand aan de zwangerschap (nog) niet vanzelfsprekend.

Vaak zijn mensen in kwetsbare omstandigheden al wel bekend bij één of meerdere hulpverleners. Met deze praatplaten kunnen hulpverleners de eerste ondersteuning bieden. Zo kan de cliënt (en partner) vanaf de bewuste keuze voor een actuele kinderwens voorbereidingen treffen voor een gezonde zwangerschap.

Bij specifieke vragen is het zinvol om samen met de cliënt een afspraak te maken voor een preconceptiesprekuur bij de verloskundige of een gesprek met de huisarts of (indien van toepassing) de specialist voor medische vragen. Het kan ook zijn dat er hulp nodig is om praktische zaken zoals financiën en babyspullen te regelen.



### De vier pijlers voor een gezonde zwangerschap

De praatplaten gezond zwanger en ouderschap besteden aandacht aan verschillende factoren die van invloed zijn op een gezonde zwangerschap en het ouderschap. Zoals voeding, beweging, ontspanning, medicijngebruik en verslaving. Daarnaast besteden deze praatplaten aandacht aan de context van de cliënt zoals het sociale netwerk, benodigdheden en praktische regelzaken. De keuze hiervoor sluit aan bij de vier pijlers voor een gezonde zwangerschap, beschreven in het boek Sociale Verloskunde (Steegers et al, 2021): lichamelijke gezondheid, leefstijl en voeding, mentale gezondheid en sociale omgeving.

### Onvervulde kinderwens

Helaas wordt een kinderwens niet voor iedereen vervuld. Soms is er een (sterk) verminderde vruchtbaarheid, is er sprake van herhaalde miskraam of loopt een zwangerschap op een andere manier niet goed. Het kan ook zijn dat de cliënt zelf tot de conclusie komt dat het krijgen van kinderen in de huidige omstandigheden niet verstandig is. Dit kan een pijnlijk besluit zijn. Daarom is er ook een praatplaat opgenomen over onvervulde kinderwens.

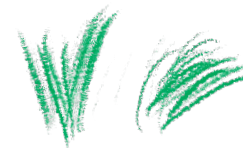
### Vervolg op gesprek over kinderwens (Nu Niet Zwanger®)

Deze praatplaten zijn een vervolg op de kinderwenspraatplaten van Nu Niet Zwanger®. In het kader van de repro-

ductieve gezondheid is het belangrijk dat er eerst in gesprek gegaan wordt over de kinderwens. Zo kan de cliënt een bewuste keuze maken over (het moment van) de kinderwens, zie Nu Niet Zwanger® methodiek, [www.nunietzwanger.nl/toolkit](http://www.nunietzwanger.nl/toolkit).

Als er een actuele kinderwens is, kun je met de praatplaten gezond zwanger en ouderschap de cliënt ondersteunen naar een zo gezond mogelijke zwangerschap en de voorbereiding op het ouderschap. Dit geldt voor zowel de (aanstaande) moeder als de (aanstaande) vader. Bij het bespreken van deze praatplaten kan het ook zijn dat de cliënt alsnog besluit om de kinderwens uit te stellen. Dan kun je dus ook weer terug naar het gesprek over de kinderwens met eventueel gebruik van de kinderwenspraatplaten, zie [www.nunietzwanger.nl/toolkit](http://www.nunietzwanger.nl/toolkit).

De vragen op de vragenkaarten zijn een handvat voor de hulpverlener om het gesprek te voeren. We pretenderen niet volledig te zijn en het is geen vragenlijst. Formuleer dus vooral ook je eigen vragen als dat beter voelt.

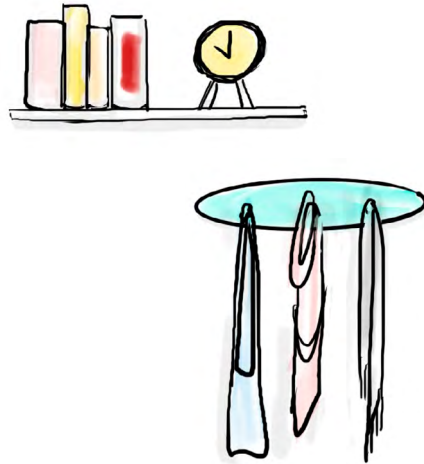


### Samenwerking

De inhoud van de praatplaten is tot stand gekomen in samenwerking met de afdeling Verloskunde van het Erasmus Medisch Centrum Rotterdam en het team van Samen Groeien 010. Er zijn in de handleiding verwijzingen opgenomen naar handige tools, van deze en andere organisaties, om in het gesprek gebruik van te maken. De praatplaten zijn gemaakt door het Nu Niet Zwanger® team van de gemeente Rotterdam in samenspraak met professionals en cliënten met financiering van Stevige Start Rotterdam.

### Diversiteit

In de praatplaten worden vrouwen en mannen afgebeeld omdat het gesprek met zowel de (aanstaande) moeder als de (aanstaande) vader van belang is. Zo kunnen zij zich in het materiaal herkennen. Dit betekent niet dat het vanzelfsprekend is dat er ook altijd een moeder én vader betrokken zijn tijdens en na de zwangerschap, het is dus ook bedoeld voor alleenstaande ouders. We realiseren ons dat er ook sprake kan zijn van een kinderwens bij mensen zonder partner en mensen met een andere seksuele oriëntatie of genderidentiteit. Hierbij volgt vaak een medisch traject waarin nadere toelichting gegeven wordt en wat te veelomvattend en divers is voor deze praatplaten.



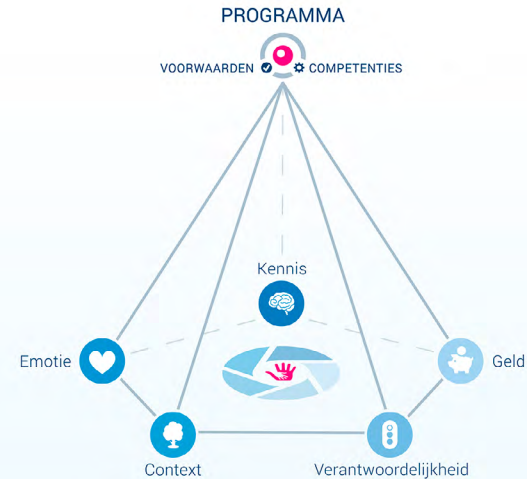
# 1. De methodiek

Bij het voeren van de gesprekken over gezond zwanger en ouderschap wordt dezelfde methodiek toegepast als voor de kindergesprekken. Hierin wordt gewerkt vanuit presentie en met motiverende gespreksvoering en het model van Rijlaarsdam, zie de Nu Niet Zwanger® methodiekb beschrijving op [www.nunietzwanger.nl/toolkit](http://www.nunietzwanger.nl/toolkit)

De Nu Niet Zwanger® methodiek is ontwikkeld voor het voeren van het gesprek over kindergesprek, maar evengoed toepasbaar bij het gesprek over gezond zwanger worden of zijn en ouderschap. Bedoeling is om samen met de cliënt te onderzoeken wat zijn/haar wensen en mogelijkheden zijn. Bewustwording te creëren wat er nodig is voor een gezonde zwangerschap en ouderschap en welke stappen er nodig zijn om dat realiseren. Hierin spelen de vijf factoren uit het model van Rijlaarsdam eveneens een rol. Deze kunnen bij de verschillende thema's worden uitgevraagd.

## Gevoelens van schaamte en schuld

Gevoelens van schaamte en schuld kunnen een rol spelen bij (aanstaande) ouders als het gaat om minder gezonde leefstijl en bijvoorbeeld de aanwezigheid van stress. Simpelweg vertellen dat ze gezonder moeten leven en stress moeten vermijden helpt meestal niet. Mensen weten dat vaak zelf al wel. Ze voelen zich vaak machteloos over hun situatie en kunnen er weinig aan veranderen of zien daar zelf niet de mogelijkheden voor. Samen kan worden onderzocht wat de mogelijkheden zijn, welke stappen



Het model van Rijlaarsdam

ondernomen kunnen worden en of dit het juiste moment is of dat er eerst nog andere zaken aandacht vragen.

## Stigma en discriminatie

Mensen in kwetsbare omstandigheden krijgen regelmatig te maken met vooroordelen. Er wordt getwijfeld aan het mogelijk aanstaand ouderschap. Ieder mens heeft het recht om te kiezen of, wanneer en hoeveel kinderen hij of zij wil. Een beschermende factor hierin is als mensen durven te vragen om hulp en deze kunnen accepteren. Belangrijk is dus dat het gesprek vanuit presentie, met een open en niet veroordelende houding, plaatsvindt. Zodat de cliënt vragen, zorgen en twijfels bespreekbaar kan maken.

## Haalbare stappen

Het doel van deze praatplaten is om samen met de cliënt te kijken welke kleine stappen de cliënt kan zetten om de leefstijl gezonder en minder stressvol te maken. Dat laatste is, gezien de uitdagingen die veel mensen in kwetsbare omstandigheden dagelijks hebben, vaak beperkt te beïnvloeden. Het vinden van momenten van ontspanning kan wel haalbaar zijn. Dit kan helpen om beter met stress om te gaan en zo bij te dragen aan een gezondere leefstijl en zwangerschap. In de praatplaten zit ook een plaat om die stappen in beeld te brengen (plaat 12) en kleine stapjes te formuleren om het doel te behalen. Dit pakket richt zich dus niet alleen op "wat" belangrijk is, maar vooral ook "hoe" dat te realiseren.



## 2. Hoe gebruik je de praatplaten?



In deze set zit een handleiding, praatplaten, vragenkaarten en een legendakaart. De praatplaten zijn bedoeld voor de cliënten. Hierop staan diverse scènes afgebeeld waarover de hulpverlener met de cliënt in gesprek kan gaan. Er zijn ook drie werkbladen die door de cliënt kunnen worden ingevuld.

De vragenkaarten zijn bedoeld voor de hulpverlener. Hierop staat dezelfde afbeelding als op de praatplaat met vragen die de hulpverlener kan stellen tijdens het gesprek over deze praatplaat. De legendakaart geeft uitleg over de afbeeldingen op praatplaat 5, 6 en 7. De handleiding bevat achtergrondinformatie per praatplaat.

Speciaal voor mensen met een licht verstandelijke beperking zijn er informatiefolders toegevoegd om aan de cliënt te geven. Je kan, afhankelijk van hetgeen besproken is, één of meerdere folders bij je cliënt achterlaten, zodat deze de informatie zelf nog eens rustig door kan nemen.

**Tip:** Lees de Nu Niet Zwanger® methodiek als je hier nog niet mee bekend bent. Je hebt de methodiek ook nodig voor het kinderwensgesprek, voorafgaand aan het gezond zwanger gesprek. Zie [www.nunietzwanger.nl/toolkit](http://www.nunietzwanger.nl/toolkit)

### Volgorde praatplaten

Start met praatplaat 1. Deze praatplaat verbeeldt “op weg naar een gezonde zwangerschap”. Wanneer een bewuste keuze gemaakt wordt om de kinderwens op korte termijn te willen realiseren vraagt dit om voorbereiding op een gezonde zwangerschap. Blijkt bij het bespreken een goede voorbereiding nog niet haalbaar of meer tijd te vragen, dan kan opnieuw gebruik gemaakt worden van de kinderwenspraatplaten. Het uitstellen van een kinderwens kan immers ook bijdragen aan een goede voorbereiding op een gezonde zwangerschap.

Na praatplaat 1 kan je naar praatplaat 2 om met de cliënt te kiezen over welke zaken, die van invloed zijn op een gezonde zwangerschap, jullie in gesprek gaan. Er zijn verschillende onderwerpen. De cliënt kan kiezen

waar zijn of haar interesse en prioriteit liggen als het gaat om een gezonde zwangerschap. Als professional kan je, bij zorgen over een specifiek thema ook voorleggen om het over de platen die daarop betrekking hebben in gesprek te gaan, door hier toestemming voor te vragen aan de cliënt (motiverende gespreksvoering).

De onderwerpen die besproken kunnen worden zijn:

- Voeding
- Beweging
- Gezondheid
- Sociaal netwerk
- Praktische zaken
- Ontspanning
- Contact maken
- Opvoeden
- Onvervulde kinderwens

Ter ondersteuning zijn er de werkbladen:

- Plan van aanpak
- Regelzaken vóór en tijdens de zwangerschap
- Regelzaken na de bevalling

Vanuit plaat 2 kan de cliënt kiezen met welk onderwerp het gesprek gestart wordt en in welke volgorde de verschillende thema's aan bod komen. Is er verandering gewenst is en is de cliënt hiertoe gemotiveerd? Dan kan er een plan van aanpak gemaakt worden. Zie

voor de toelichting hierop verderop in deze handleiding. De werkbladen kun je uitprinten voor de cliënt om samen in te vullen. Onderaan elke vraagkaart staat een leeswijzer die je verwijst naar een volgende plaat voor het gesprek.

Je kunt via de inhoudsopgave van de handleiding en het menu van de praatplaten en vragenkaarten direct naar de pagina van je keuze. Via het huisje rechts bovenin kan je weer terugkomen bij de inhoudsopgave of het menu. Je kunt ook door scrollen naar de volgende of vorige pagina.

**Tip:** Lees de informatie per praatplaat in de handleiding door voordat je in gesprek gaat. Zo ga je goed voorbereid in gesprek.





# Toelichting praatplaten

## Plaat 1: Op weg naar gezonde zwangerschap



### Doel

Doel van deze plaat is om met de cliënt met een actuele kinderwens te kijken wat er nodig is voor een gezonde zwangerschap en ouderschap. Samen op weg naar een gezonde zwangerschap en ouderschap is de startplaat. Daarna kun je de verschillende onderwerpen van de andere praatplaten bespreken.

### Informatie

Een gezonde zwangerschap begint al minimaal drie maanden voor de zwangerschap en bevordert een kansrijke start voor het kind. In die periode wordt de gezondheid van de ouderlijke geslachtscellen, waarmee de zwangerschap tot stand komt, bepaald. Dit is

de basis van waaruit het kind ontstaat en zich ontwikkelt. De (aanstaande) ouders kunnen hieraan bijdragen door te onderzoeken welke verbeteringen zij in hun leefstijl en leefomgeving kunnen en willen doorvoeren om deze te optimaliseren. In de eerste twaalf weken van de zwangerschap gebeurt er heel veel in de ontwikkeling van de baby in de baarmoeder en wordt alles in basis aangelegd. Een gezonde leefstijl en leefomgeving kunnen de ontwikkeling positief beïnvloeden. Dat heeft gevolgen voor de gezondheid en het welzijn van het kind, ook op latere leeftijd. Een goede voorbereiding al voor de zwangerschap geeft betere kansen voor het kind en maakt het makkelijker voor ouder(s) om ook tijdens de zwangerschap en daarna een gezonde(re) leefstijl vol te houden.



## Plaat 2: Waarover wil de cliënt in gesprek?



### Doel

Doel van deze plaat is om de cliënt uit te nodigen in gesprek te gaan over de verschillende onderwerpen die van belang zijn voor een goede voorbereiding op een gezonde zwangerschap en het ouderschap. Bij deze plaat kan de cliënt aangeven waarover hij of zij eerst in gesprek wil. In de leeswijzer wordt ook steeds naar deze plaat verwezen om een volgend onderwerp te bespreken.

De praatplaat Onvervulde kinderwens is optioneel en kan worden gebruikt als cliënt besluit af te zien van de kinderwens of het niet lukt om kinderen te krijgen.

Er zijn ook drie werkbladen: een voor het maken van een plan van aanpak om gedrag te veranderen en twee handige platen waarop aangegeven staat waar je aan moet denken voor en tijdens de zwangerschap en na de bevalling, welke kan worden aangevuld door de cliënt, als geheugensteuntje.



## Plaat 3: Voeding



### Doel

Gezonde voeding van (aanstaande) ouders draagt bij aan een gezonde zwangerschap en dus goede start voor het kind. Doel is om zicht te krijgen op het huidige eetpatroon van de (aanstaande) ouders. Welke mogelijkheden zien zij om gezonde(re) keuzes te maken ter voorbereiding op een gezonde zwangerschap? Maar ook tijdens de zwangerschap en daarna?

### Informatie

Het is altijd belangrijk om gezond te eten, maar zeker als je graag een kind wilt of

al zwanger bent. Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van de ei- en zaadcellen. Dit is van invloed op de gezondheid van het toekomstige kind. Daarom is het raadzaam om al (minstens) drie maanden vóór de zwangerschap te beginnen met gezond eten. Dit kan het risico op aangeboren afwijkingen en andere complicaties verminderen. Als je zwanger bent, eet je voor jezelf én voor je baby. Maar je hoeft niet twee keer zoveel te eten. Voedingsstoffen die we allemaal nodig hebben zijn eiwitten, koolhydraten, gezonde vetten, vitamines en mineralen. In gesprek met

de cliënt kan worden onderzocht in hoeverre het lukt om deze voedingsstoffen binnen te krijgen en welke aanpassingen nodig en mogelijk zijn. Ook het aantal keren eten per dag kan onderwerp zijn van gesprek. Regelmatig gespreid over de dag eten kan bijdragen aan een gezond(er) voedingspatroon. Belangrijk is om bij een actuele kinderwens als vrouw te starten met het slikken van foliumzuur en vitamine D. Vitamine D is goed voor de botontwikkeling van het kind. Foliumzuur is van belang voor een goede ontwikkeling van de baby in de eerste weken na de bevruchting en verkleint de kans op afwijkingen. Zie voor meer informatie over het belang van foliumzuur [plaat 5 Gezondheid](#).

Voor meer informatie over voeding voor en tijdens de zwangerschap en voorbereiding op een gezonde zwangerschap, zie de handige app en websites in [hoofdstuk 3. Praktische informatie](#).

### Tip

Op de [snellerzwanger](#) website vindt de cliënt allerlei handige informatie ter voorbereiding op een gezonde zwangerschap. Met een punten systeem kan de cliënt sparen voor leuke en handige presentjes zoals foliumzuur.

## Plaat 4: Bewegen



### Doel

Het bespreekbaar maken van het belang van bewegen en de positieve invloed daarvan op vruchtbaarheid, zwanger-

schap en mentaal welzijn. Zodat de cliënt kan onderzoeken of en hoe dit in het huidige gedrag aan te passen.

### *Bewegen en zwangerschap*

Vrouwen die regelmatig bewegen voor en tijdens de zwangerschap hebben minder zwangerschapskwalen en minder zwangerschapscomplicaties. Het is beter voor de ontwikkeling van het kind en de gewichtstoename is minder snel te veel. Voor mannen geldt dat het belangrijk is dat de temperatuur



in de ballen niet te hoog wordt. Strakke broeken en te lang stilzitten zorgen ervoor dat de zaadcellen te warm worden, wat de vruchtbaarheid vermindert.

### *Bewegen bevordert lichamelijke en mentale gezondheid*

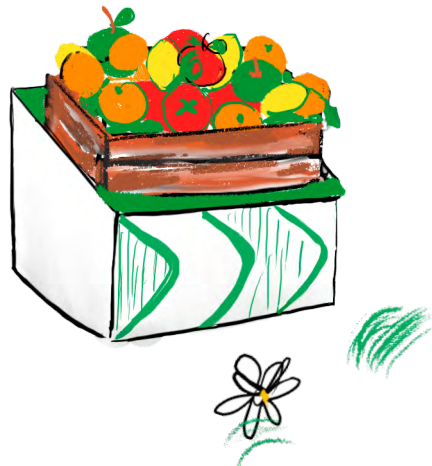
Bewegen draagt bij aan de lichamelijke en mentale gezondheid. Door te bewegen raakt het hoofd leeg. Daardoor is er meer rust en ontspanning. Bewegen is vaak makkelijker in te passen dan het (direct) wegnemen van de oorzaken van bestaande stress. Hierdoor kan met (meer) bewegen op een eenvoudige manier de mentale en lichamelijke gezondheid verbeteren. Dagelijks 30 minuten bewegen draagt hier al aan bij. Het is belangrijk dat de cliënt iets doet wat deze leuk vindt en kan inpassen in de dagelijkse bezigheden. Zoals een wandeling of even

dansen. Dit kan alleen, maar is ook gezellig om samen met anderen te doen.

### *Gewicht en vruchtbaarheid*

Zwanger worden is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Overgewicht kan een (gezonde) zwangerschap in de weg staan. Voor zowel mannen als vrouwen geldt dat overgewicht de vruchtbaarheid negatief beïnvloedt. Overgewicht is daarnaast ongunstig voor de ontwikkeling van het kind en gaat gepaard met meer zwangerschapscomplicaties. Verwijs de cliënt voor het aanpakken van overgewicht en gezond afvallen naar de huisarts, verloskundige of diëtist. Ook ondergewicht kan de vruchtbaarheid beïnvloeden. Vraag ook hiervoor advies bij de huisarts. Maak zo nodig samen met de cliënt hiervoor een afspraak.

*Bewegen is vaak makkelijker in te passen dan het (direct) wegnemen van de oorzaken van bestaande stress.*



## Plaat 5: Gezondheid



### **Doel**

Met deze plaat kun je belangrijke factoren die van invloed zijn op gezond zwanger worden en zijn bespreken. Het gaat om het bevorderen van de gezondheid van het kind door gebruik van foliumzuur. En om het (zoveel mogelijk) voorkomen van schadelijke gevolgen van medicijngebruik, sigaretten, alcohol en drugs. Met deze plaat kun je samen met de cliënt onderzoeken wat van toepassing is, hoe hij of zij het huidige gedrag zo nodig kan aanpassen en waar hij of zij terecht kan voor meer informatie. Zie ook de **legendakaart** bij gebruik van deze praatplaat.

### *Foliumzuur*

Het advies voor vrouwen die zwanger willen worden of net zwanger zijn is elke dag 400 microgram foliumzuur te slikken vanaf het besluit zwanger te willen worden totdat ze 10 weken zwanger zijn. Er kan dus al gestart worden met foliumzuur slikken (minimaal) drie maanden voordat de anticonceptie, indien van toepassing, gestopt wordt. Foliumzuur draagt bij aan de vorming van het zenuwstelsel, dat vanaf de eerste dag na de bevruchting wordt aangelegd. Het verkleint het risico op een open ruggetje, een hazenlip en gespleten verhemelte bij het kind. Daarnaast verkleint foliumzuur

ook het risico op vroeggeboorte en een laag geboortegewicht. Het is een belangrijke bouwsteen voor de vroege ontwikkeling. Bij voldoende foliumzuur kan het erfelijk materiaal (DNA) beter afgelezen worden, wat bijdraagt aan een positieve ontwikkeling en het helpt bij de ontwikkeling van de placenta en de hersenen van het kind.

#### *Ziekte en medicijngebruik*

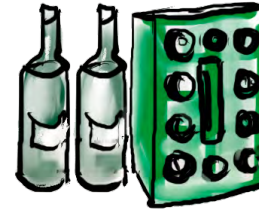
Het lichaam werkt anders als een vrouw zwanger is. Een ziekte kan invloed hebben op de zwangerschap en de ontwikkeling van het kind. Ook kan de zwangerschap invloed hebben op hoe het met de ziekte gaat. Bij medicijngebruik is het belangrijk met de apotheker of behandelend arts te bespreken wat de voor- en nadelen ervan zijn voor vruchtbaarheid en de zwangerschap. Dit geldt ook voor de (toekomstige) vader. Soms is het nodig om over te stappen op andere medicijnen of om de medicijnen (tijdelijk) te verhogen, te

verlagen of te stoppen. Stop alleen na overleg met de behandelend arts.

#### *Roken*

Roken vermindert de vruchtbaarheid bij mannen en vrouwen. De kwaliteit van het zaad en de eicel wordt minder. Bij mannen kan roken erectieproblemen geven door vaatvernauwing. Als je rookt wordt je kind gemiddeld kleiner en ook het hoofdje wordt kleiner. Bij vrouwen die stoppen voor de zwangerschap of op het moment dat ze zwanger zijn, is dat niet zo. Een kleiner hoofdje lijkt misschien een voordeel bij de bevalling, maar is niet goed voor de ontwikkeling van het kind. Roken zorgt ervoor dat tijdens de zwangerschap het erfelijk materiaal (DNA) bij de celdeling niet goed wordt afgelezen. De placenta kan zich minder goed ontwikkelen en functioneert minder goed. Hierdoor gaan er minder voedingsstoffen en zuurstof naar het kind. Hoewel er nog onvoldoende onderzoek is gedaan, ligt

het voor de hand dat ook vaperen ongezond is voor de ontwikkeling en gezondheid van het kind door de giftige stoffen die ingeademd worden.



#### *Alcohol*

Ook alcohol kan de vruchtbaarheid van mannen en vrouwen verminderen. Alcohol zorgt ervoor dat het erfelijk materiaal (DNA) niet goed afgelezen kan worden. Van geen enkele hoeveelheid alcohol kan gezegd worden dat het ongevaarlijk is voor de ontwikkeling van het kind. Omdat een stel pas een paar weken na de bevruchting weet dat er sprake is van een zwangerschap, is stoppen met alcohol (minimaal) drie maanden vóór de zwangerschap verstandig. Tijdens de zwangerschap kan alcohol drinken grote gevolgen hebben. De lever van de foetus kan alcohol nog niet goed afbreken. Daardoor blijft het langer in het bloed van de baby dan van de moeder. Een ongeboren baby is volop in ontwikkeling waarbij celdelingen plaatsvinden. Alcohol kan de celdeling beïnvloeden, waardoor schade kan ontstaan. Het is afhankelijk van welke celdeling beïnvloed wordt, welke schade op termijn

ontstaat. In de eerste drie maanden beginnen de organen van de baby zich te ontwikkelen. De hersenen ontwikkelen zich tijdens de gehele zwangerschap. Deze ontwikkelingen kunnen door alcohol verstoord worden. De gevolgen hiervan, bijvoorbeeld ernstige gedragsproblemen, kunnen pas jaren later tot uiting komen.

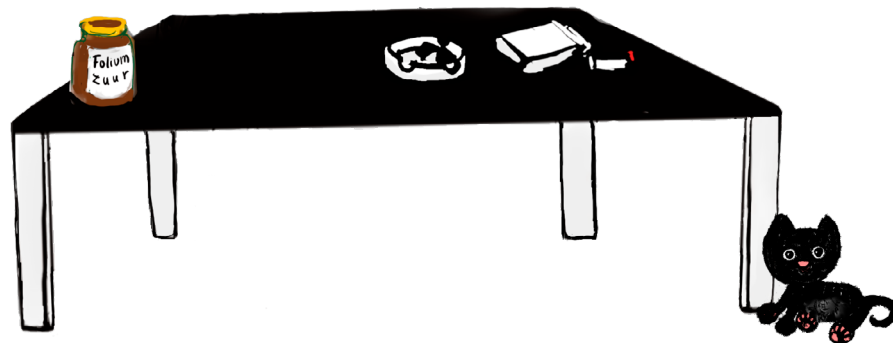
#### *Softdrugs*

Cannabis kan invloed hebben op de zaadcellen en de eisprong. Het kan de vruchtbaarheid verminderen en het erfelijk materiaal (DNA) veranderen. Het advies, om de invloed van cannabis zo klein mogelijk te laten zijn op vruchtbaarheid of zwangerschap, is om drie maanden voordat jullie proberen zwanger te worden te stoppen met cannabis. Bij mannen zijn na drie maanden alle zaadcellen vernieuwd.

#### *Harddrugs*

Harddrugs hebben soms invloed op de ontwikkeling van de placenta en hebben invloed op de ontwikkeling van het kind. De stress die vaak gepaard gaat met verslaving is ongunstig voor moeder en kind. Harddruggebruik tijdens de zwangerschap geeft vaak ontwenningssverschijnselen bij het kind na de geboorte.

Voor alle middelen geldt dat het belangrijk is om al (minimaal) drie maanden vóór de zwangerschap te



gaan afbouwen en te stoppen. Omdat die drie maanden, zoals eerder al genoemd, ook van belang zijn voor een kansrijke start van het kind. Al in de eerste weken van de zwangerschap worden belangrijke bouwstenen van het kind aangelegd. Vaak weet je dan nog niet dat er sprake is van een zwanger-

schap en kan er dus al schade ontstaan aan de ontwikkeling van het kind. Een gesprek met de (huis)arts of bij het preconceceptiesprekeuur bij de verloskundige kan helpen om de juiste adviezen en eventueel verwijzing te krijgen om te kunnen stoppen. Maak hiervoor zo nodig samen met de cliënt een afspraak.

## Plaat 6: Sociaal Netwerk



### Doel

Met deze plaat kun je samen met de cliënt onderzoeken wat de komst van (nog) een kind betekent voor de cliënt, de partner en de mogelijke andere leden van het gezin. Gaan beide ouders actief zorgdragen voor het kind? In hoeverre

is er een sociaal netwerk? Biedt dat netwerk steun en wat is er eventueel nodig om het netwerk uit te breiden? Zie ook de [legendakaart](#) bij gebruik van deze praatplaat.

### Informatie

“It takes a village to raise a child” is een bekende uitspraak. Het geeft aan dat opvoeden vaak gebeurt door meerdere personen in de omgeving van de ouder(s) en het kind. We hebben allemaal mensen nodig om ons heen. Om daarvan te leren, je te ontwikkelen, te ontdekken wie je zelf bent en om plezier mee te maken. Maar ook om steun van te krijgen. Voor mensen in kwetsbare omstandigheden kan het onderhouden van een netwerk ingewikkeld zijn. Tegelijk is steun van zo'n netwerk van groot belang. Voor als je ziek bent, ontspanning nodig hebt, je aanloopt tegen moeilijke kwesties in de opvoeding, etc. Onderzoek samen hoe het netwerk van jouw cliënt (en partner)

eruitziet. Welke steun kunnen zij van hun netwerk krijgen? Op wie kunnen zij een beroep doen? Voor het gezin kan de komst van nog een kind ook van invloed zijn. Wat betekent het voor de zorg voor de andere kinderen? Hoe vinden de kinderen het dat er een broertje of zusje komt? Wat zijn aandachtspunten als het gaat om de zorg voor de kinderen, het verdelen van aandacht, het opvoeden, het vinden van ontspanning, etc.?

### Tip

In de ASVZ-koffer Kinderwens en ouderschap zitten veel aanvullende materialen voor mensen met een verstandelijke beperking. Zie hiervoor de handige websites in [hoofdstuk 3](#) en gebruik de download “Bij wie kan ik terecht?”.

## Plaat 7: Praktische zaken



### Doel

Met deze plaat kun je onderzoeken wat de komst van (nog) een kind betekent voor de materiële zaken van je cliënt. Is er voldoende ruimte in huis? Wat betekent de komst van (nog) een kind voor de financiële situatie van het gezin? Wat moet er geregeld worden? Zie ook de [legendakaart](#) bij gebruik van deze praatplaat.

### Informatie

Voor het veilig en gezond opvoeden van kinderen is een veilig onderkomen belangrijk. Het is zinvol om samen met de cliënt te onderzoeken of de huidige woonplek hierin voorziet. En welke stappen genomen moeten worden om de huidige woonplek voor te bereiden op de komst van (nog) een kind.

- Kunnen er aanpassingen gedaan worden of is er andere woonruimte nodig en is dat haalbaar? Uiteraard zijn de financiële omstandigheden en de woningmarkt ook hierop van invloed.
- In hoeverre is er genoeg geld om (nog) een kind te onderhouden?
- Is de cliënt op de hoogte van de financiële ondersteuning die aangevraagd kan worden?

- Heeft de cliënt verlof geregeld voor de kraamtijd en eventueel ouderschapsverlof (geldt voor moeder en vader)?
- Is er voldoende geld voor de spullen die nodig zijn voor als de baby geboren is?
- Wat is nodig om de situatie financieel stabiel(er) te maken?

Er zijn veel praktische dingen te regelen zoals kraamzorg, checken wat de zorgverzekering hiervan vergoedt, geboorteaangifte doen bij de gemeente, ouderlijk gezag en kinderopvang regelen, etc.

Zie [hoofdstuk 3. Praktische informatie](#) voor handige websites waar je meer informatie vindt over wat je moet regelen als er een kind op komst is. Wat de kosten hiervoor zijn en welke voorbereidingen de cliënt kan treffen.

### Tip

In de ASVZ-koffer Kinderwens en ouderschap zitten veel aanvullende materialen voor mensen met een verstandelijke beperking. Zie hiervoor de handige websites in hoofdstuk 3 en gebruik de download "Weet ik waarvoor ik kies?".

## Plaat 8: Ontspanning



### Doel

Met deze praatplaat kun je het gesprek voeren over ontspanning en tijd nemen voor jezelf en elkaar om tot rust te komen, de mentale gezondheid en de partnerrelatie positief te ondersteunen en elkaar te ontlasten.

### Informatie

Veel mensen in kwetsbare omstandigheden ervaren stress, bijvoorbeeld door beperkte zelfredzaamheid, beperkt netwerk, psychosociale problemen, schulden, lichamelijke klachten of psychische problemen, verslaving, verstandelijke beperking, etc. De komst van een kind, hoe gewenst ook, kan meer spanning geven. Ernstige stress in de periode voor de zwangerschap gaat gepaard met hogere kans op zwangerschapscomplicaties. Bij ernstige stress tijdens de zwangerschap en de eerste maanden na de geboorte, ontwikkelen de hersenen van het kind zich minder goed. Waardoor er bijvoorbeeld meer

kans is op angstklachten bij het kind. Ook ontwikkelt het stress-systeem van het kind zich minder goed waardoor het gevoeliger kan zijn voor stress later in het leven. Uiteraard is het van belang om te kijken hoe de stressfactoren beperkt of weggenomen kunnen worden, maar daar is niet altijd (direct) wat aan te doen. Veerkracht vergroten kan vaak wel. Meer ruimte voor ontspanning kan helpen om de stress beter aan te kunnen. Contact met andere mensen draagt bij aan het verminderen van stress. Aandacht voor jezelf en voor elkaar kan de draagkracht vergroten. Dat helpt als de draaglast niet (direct) verminderd kan worden.

Elke dag een half uur wandelen of dansen (zie ook [plaat 4 Bewegen](#)), kan al verlichting geven van de zorgen in het hoofd en daarmee zorgen voor ontspanning. Het hoofd en lijf tot rust laten komen. Samen met de partner zorgen voor ontspanning biedt ruimte om met elkaar te bespreken hoe je elkaar kunt steunen. Zo kunnen zij taken in de zorg voor het kind en het huishouden met elkaar afstemmen en eventuele zorgen delen. Als er geen sprake is van een partner is het zinvol om te onderzoeken wie uit het netwerk steun kan bieden (zie ook [plaat 6 Sociaal netwerk](#)).



## Plaat 9: Contact maken



### Doel

Een veilige ouder-kindrelatie is van groot belang voor een gezonde ontwikkeling van een kind. Ook heeft het kind interactie met ouder(s) nodig om hersenstructuren aan te leggen. De ouder-kindrelatie begint al voor de geboorte en kan op vele manieren versterkt worden. Met deze plaat kun je hierover in gesprek gaan om een gezonde emotionele en psychische ontwikkeling van het kind te bevorderen.

### Informatie

Elementen van een veilige ouder-kindrelatie zijn: reageren op signalen van het kind, knuffelen, verzorging en troosten als het kind verdriet of stress heeft. Voor sommige ouders, die bijvoorbeeld zelf geen veilige ouder-kindrelatie gekend hebben, kan er veel angst spelen om het niet goed te doen. Het gaat er bij ouderschap niet om dat het perfect is, maar dat de ouder steeds probeert weer in contact te komen. Tijdens de zwangerschap kan de band met het kind versterkt worden door over het kind te fantaseren, tegen het kind te

praten, te reageren op schopjes door de buik aan te raken en liedjes te zingen. Onderzoek heeft laten zien dat kinderen de liedjes, die tijdens de zwangerschap gezongen worden, na de geboorte herkennen. Het is vooral belangrijk om af en toe tijd en rust te vinden om hierbij stil te staan en contact te maken. In gesprek met ouder(s) kan worden gekeken hoe zij denken over contact maken met hun kind en wat ze kunnen

doen om de veilige ouder-kindrelatie vorm te geven tijdens de zwangerschap en daarna. Door bijvoorbeeld samen te spelen, voor te lezen, liedjes te zingen. Ook kan gesproken worden over wat tijd maken hiervoor betekent voor andere bezigheden, zoals het gebruik van mobiele telefoon, onderhouden van sociale contacten en doen van dingen voor zichzelf.

## Plaat 10: Opvoeden



### Doel

Met deze praatplaat kun je onderzoeken hoe de cliënt (en partner) denkt over opvoeding, welke ervaringen zij zelf als kind hadden, hoe zij dat (anders) willen

aanpakken in de zorg voor hun kind, wat daarbij van belang is en of ze daar hetzelfde of anders over denken.

### Informatie

Ouder zijn is een mooie ervaring en kan ook erg lastig zijn. Het kan best ingewikkeld zijn om hier vooraf een voorstelling van te maken. Als ouder is de cliënt verantwoordelijk voor de zorg, begeleiding en opvoeding van zijn/haar kind(eren). Hoe de cliënt zelf is opgevoed speelt hierin een rol.

- Wat voor ouder wil de cliënt zijn en waarom is dat voor hem of haar belangrijk?
- Wat wil de cliënt meenemen uit de eigen opvoeding en wat juist liever niet?
- Welke voorstelling heeft de cliënt van de opvoeding en hoe denkt de partner daarover?
- Welke waarden willen zij meegeven aan hun kind?
- Hoe om te gaan met gedrag wat ze liever niet zien?

Zorg voor een kind vraagt van de ouder(s) het bieden van liefdevolle aandacht, verzorging, voeding, veiligheid en interactie door met hun kind te spelen, te praten en het bieden van structuur en grenzen. Een kind is als een kopieermachientje. Het leert door het gedrag van de ouder(s) te kopiëren. Dit betekent dus ook dat het belangrijk is om je bewust te zijn van wat je als ouder(s) laat zien, voordoet en voorleeft aan het kind. Dit vraagt een kritische blik naar het eigen gedrag. Het helpt om hier informatie over op te zoeken of van anderen te krijgen, zodat de ouder(s) (samen) kunnen bepalen hoe zij het graag willen gaan doen. Wanneer er opvoedingsondersteuning nodig is kan dit via het wijkteam georganiseerd worden. Het is zinvol dit op tijd aan te vragen.

### Tip

In de ASVZ-koffer Kinderwens en ouderschap zitten veel aanvullende materialen voor mensen met een verstandelijke beperking. Zie hiervoor de handige websites in [hoofdstuk 3](#) en gebruik de download "*Bij wie kan ik terecht?*".



## Plaat 11: Onvervulde kinderwens (optioneel)



### Doel

Met deze praatplaat kun je in gesprek gaan over een onvervulde kinderwens. Dit kan medische redenen hebben, maar kan ook het gevolg zijn van een besluit van de cliënt. Bijvoorbeeld omdat een zwangerschap en ouderschap niet haalbaar is in de kwetsbare omstandigheden. Met deze plaat kun je bespreekbaar maken wat een onvervulde kinderwens voor hem of haar betekent.

### Informatie

Een onvervulde kinderwens kan verschillende oorzaken hebben:

- verminderde vruchtbaarheid bij een of beide partner(s),
- medische redenen zoals het niet willen doorgeven van een erfelijke aandoening,
- het besluit van de cliënt (en partner) dat in de kwetsbare omstandigheden het krijgen van kinderen niet haalbaar is.



Wat de reden ook is, als er sprake is van een onvervulde kinderwens dan kan dit verdriet, spanning, boosheid en soms ook gevoelens van schuld en schaamte geven. Belangrijk dus om hier oog voor te hebben.

De wens kinderen te krijgen is voor veel mensen onderdeel van hun toekomstbeeld en vaak ook zingeving aan het leven. In diverse culturen bepaalt het hebben van kinderen je status of positie. Als die wens niet in vervulling kan gaan, is er tijd nodig om hieraan te wennen, afscheid te nemen en zich te oriënteren op andere doelen in het leven. Het opgeven van een kinderwens kan een groots gebaar van liefde zijn voor het (ongeboren) kind.

Voor veel mensen die het ouderschap moeten opgeven is het pijnlijk dat zij niet als ouder(s) gezien worden. Dit kan spelen wanneer:

- Zij voelen dat zij zich moeten verantwoorden waarom ze geen kinderen hebben,
- Als ze niet erkend worden in het verdriet dat het opgeven van de kinderwens voor hen betekent.



Door het gesprek hierover aan te gaan komt er ruimte voor het uiten van die gevoelens en gedachten en het verwerken van het verdriet. Daardoor kun je samen zoeken naar welke andere levensdoelen gerealiseerd kunnen worden.

In deze praatplaten gaan we niet in op de medische mogelijkheden die er zijn om toch een kinderwens te vervullen. Wanneer het niet lukt kan via de huisarts een verwijzing gevraagd worden naar de gynaecoloog en eventueel uroloog en/of fertilititeitsarts. Wanneer een verwijzing geïndiceerd is, bespreekt de behandelend arts wat de mogelijkheden zijn. Belangrijk is uiteraard dat de kwetsbare omstandigheden hierbij ook besproken worden. Zo nodig kun je hiervoor (opnieuw) gebruik maken van de kinderwenspraatplaten van Nu Niet Zwanger® en/of deze praatplaten over gezond zwanger en ouderschap.

Nu Kinderwens



## Plaat 12: Plan van aanpak (werkblad)

Mijn doel is:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Dit vind ik belangrijk omdat:

\_\_\_\_\_

Ik wil mijn doel bereiken voor deze datum:

\_\_\_\_\_

Ik ben tevreden met elke tussenstap. Dit zijn ze:



Tussenstap

Wil ik halen in de maand:

1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____



### Doel

Deze praatplaat is om te bespreken welke doelen cliënt wil stellen voor een gezonde(re) zwangerschap en ouderschap. Deze kan uitgeprint worden zodat de aanstaande ouder(s) deze elk individueel kunnen invullen. Bedoeling is om reële doelen te formuleren, plus de stappen die tot het behalen van dit doel leiden. Zo wordt het behapbaar, haalbaar en overzichtelijk.

### Informatie

Gedragverandering kost tijd en vraagt om motivatie. Met motiverende gespreks-

voering en vanuit presentie (zie ook de Nu Niet Zwanger® methodiek) kun je samen met de cliënt onderzoeken voor welke gedragsverandering cliënt gemotiveerd is. De afweging van voor- en nadelen van huidig gedrag en voor- en nadelen van nieuw gedrag gaat hieraan vooraf. Wat levert het op voor cliënt (en partner) zelf? Wat levert het op nu en wat levert het op later? En wat levert het op voor het (toekomstige) kind? Door haalbare stappen tot het uiteindelijk te realiseren doel te formuleren, knip je de weg naar verandering in stukjes. Daardoor wordt het overzicht-



lijk. Help de cliënt zo nodig reële doelen en tussenstappen op te stellen, zodat deze succeservaringen op kan doen en gemotiveerd blijft. De cliënt kan voor elk doel een apart plan van aanpak maken, waarin het aantal veranderingen gedoseerd wordt. Niet alles kan tegelijk. Minderen van ongezond gedrag is ook al winst. Blijkt gedragsverandering

op dit moment niet haalbaar voor de cliënt en is er twijfel over het realiseren van de kinderwens op korte termijn? Dan kan het zinvol zijn om opnieuw te onderzoeken of de cliënt de kinderwens liever wil uitstellen. Gebruik hiervoor eventueel de kinderwenspraatplaten vanaf [praatplaat 3 \(www.nunietzwanger.nl/toolkit\)](http://www.nunietzwanger.nl/toolkit).

## Plaats 13: Regelzaken vóór en tijdens de zwangerschap (werkblad)

Dit wil ik regelen voor de geboorte:

	Foliumzuur slikken voor de zwangerschap. Tot 10 weken zwangerschap.	<input type="radio"/>		Babykamer inrichten.	<input type="radio"/>
	Afspraak bij de verloskundige voor het preconceceptieconsult en na de positieve zwangerschapstest.	<input type="radio"/>		Zwangerschapsgym/ -yoga	<input type="radio"/>
	Kinderopvang nodig?! Schrijf vast in i.v.m. wachttijsten.	<input type="radio"/>		Bespreken met verloskundige: ziekenhuis- of thuisbevalling?	<input type="radio"/>
	Bij 8 weken zwanger kraamzorg regelen.	<input type="radio"/>		Bevallingsstas inpakken en klaarzetten	<input type="radio"/>
	Bij 12 weken zwanger zorgverzekering (vrouw) checken: worden kosten bevalling en kraamzorg gedekt?	<input type="radio"/>		Erkenning van de ongeboren vrucht door de vader.	<input type="radio"/>
	Babyspullen aanschaffen.	<input type="radio"/>		Komst van het kind kenbaar maken bij werkgever en verlof regelen. Denk aan zwangerschapsverlof, bevallingsverlof, geboorteverlof en ouderschapsverlof.	<input type="radio"/>
.....		<input type="radio"/>	.....		

maanden 12

### Doel

Met deze praatplaat kun je de cliënt een handvat bieden voor de regelzaken vóór en tijdens de zwangerschap. Er staat ook een tijdslijn op waarop de belangrijke regelzaken in tijd zijn neergezet en verder kan worden ingevuld. Deze plaat kan worden uitgeprint en aangevuld, zodat de cliënt weet wat er wanneer geregeld moet worden.

### Informatie

Als er een kinderwens is, is de lichamelijke en psychische gezondheid van belang en zijn er ook praktische zaken die geregeld moeten worden. Belangrijk om te bespreken dat hier al voor de zwangerschap mee gestart kan worden en soms al moet worden, zoals het slikken van foliumzuur. Een preconceceptieconsult bij de verloskundige en/of bij de behandelend arts is zinvol om meer gerichte adviezen en ondersteuning te krijgen in de voorbereiding van een gezonde zwangerschap. Zo zijn de (aanstaande) ouders ook al in beeld van de zorgverlener en is deze op de hoogte van de situatie, wat bij een zwangerschap helpt de benodigde begeleiding te bieden. Eenmaal

zwanger is het nodig een eerste bezoek aan de verloskundige (of gynaecoloog) te regelen, moeten er babyspullen gekocht worden en kraamzorg worden aangevraagd.

Bespreek ook met de (aanstaande) ouders hoe zij het ouderlijk gezag willen regelen en of ze daartoe beschikken over een identiteitsbewijs. Een identiteitsbewijs is nodig om de geboorteaangifte te kunnen doen. En natuurlijk of er na deze zwangerschap direct weer een kinderwens is, of dat voor uitstel daarvan anticonceptie georganiseerd moet worden (zie ook de Nu Niet Zwanger® methodiek). Samen met de (aanstaande) ouder(s) bespreek je de verschillende regelzaken en welke ondersteuning hierbij nodig is. Kijk ook in hoeverre het netwerk hierin een rol kan spelen, zie ook [plaat 6 Sociaal netwerk](#) en voor praktische zaken [plaat 7 Praktische zaken](#).

Het werkblad kan de cliënt aanvullen met nog andere regelzaken en ophangen of bewaren om de regelzaken af te vinken als deze gedaan zijn.





# Plaat 14: Regelzaken na de bevalling (werkblad)

Dit wil ik regelen na de geboorte:

	Geboorteaangifte, binnen 3 dagen	<input type="radio"/>		Start anticonceptie?	<input type="radio"/>
	Kinderbijslag aanvragen. Je krijgt een brief van de svb na geboorteaangifte.	<input type="radio"/>	.....		<input type="radio"/>
	Kinderopvangtoeslag bij belastingdienst aanvragen.	<input type="radio"/>	<b>Eventueel aanvragen:</b>		
	Kind inschrijven bij huisarts, binnen 3 weken.	<input type="radio"/>		Kindgebondenbudget	<input type="radio"/>
	Kind aanmelden bij zorgverzekering.	<input type="radio"/>		Eenoudertoeslag	<input type="radio"/>
	Bezoek consultatiebureau, je krijgt hier bericht van.	<input type="radio"/>		Ouderschapsverlof	<input type="radio"/>

*Start werk, Kinderopvang?*

*Hoefta! bij zijn ouders gewaarden!*

0 weken 12

## Doel

Met deze praatplaat kun je de cliënt een handvat bieden voor de regelzaken na de bevalling. Er staat ook een tijdslijn op waarop de belangrijke regelzaken in tijd kunnen worden neergezet. Deze plaat kan worden uitgeprint en aangevuld, zodat de cliënt weet wat er wanneer geregeld moet worden.

## Informatie

Ook na de geboorte zijn een aantal regelzaken van belang. Sommige zaken volgen automatisch na de geboorteaangifte bij het gemeentehuis. Andere zaken moet(en) de ouder(s) zelf

regelen. Denk natuurlijk ook aan het starten met anticonceptie om onbedoelde zwangerschap te voorkomen als er niet direct weer een kinderwens is (zie ook de Nu Niet Zwanger® methodiek). Met een print van deze plaat heeft de cliënt overzicht over de te regelen zaken en kan deze zelf aanvullen met andere zaken die de cliënt nog wil regelen. Deze kan worden opgehangen of bewaard om wat gedaan is af te strepen. Zie de handige websites bij de praktische informatie in deze handleiding voor informatie over bijvoorbeeld kinderbijslag en toeslagen aanvragen.





## 3. Praktische informatie

Om gezond aan een zwangerschap te beginnen kan een gesprek bij een huisarts of verloskundige (preconceptieconsult) zinvol zijn. Bij medicatie gebruik is het bespreken van de invloed hiervan op een gezonde zwangerschap met huisarts of betrokken specialist noodzakelijk. Maak hiervoor zo nodig een afspraak en ga eventueel samen met cliënt om deze hierbij te ondersteunen en de adviezen vervolgens mee te kunnen nemen in de hulpverlening.

Houd er wel rekening mee dat kosten voor een preconceptieconsult of bezoek aan medisch specialist afgaan van het eigen risico van de zorgverzekering van de cliënt. Voor de huisarts geldt dat niet. Voor de cliënt zijn er handige apps om te gebruiken en websites om informatie, ook samen met de cliënt op te zoeken, zie hiernaast. Klik op de website om er naartoe te gaan.

### Handige app (Playstore of Appstore)

- Zwangerhap  
(Voedingscentrum)  
Appstore: <https://apps.apple.com/nl/app/zwangerhap/id1194610209>  
Playstore: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.voedingscentrumzwangerschapsapp&hl=nl&pli=1>

### Handige websites

- Babyuitzet  
Ouders van Nu  
(Baby uitzetlijst)  
[www.oudersvannu.nl/zwanger/baby-uitzetlijst-de-complete-checklist~71e8c2b](http://www.oudersvannu.nl/zwanger/baby-uitzetlijst-de-complete-checklist~71e8c2b)
- Stichting baby spullen  
(Voor als er geen/weinig geld is om babyspullen te kopen.)  
<https://stichtingbabyspullen.nl/>
- Geldzaken  
Belastingdienst  
(Zie toeslagen.)  
[www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl)

- Nibud  
(Zie kinderen en jongeren.)  
[www.nibud.nl](http://www.nibud.nl)
- Nibud  
(Voor overzicht kosten kind en andere tools voor geldzaken.)  
[www.nibud.nl/onderwerpen](http://www.nibud.nl/onderwerpen)
- Rijksoverheid  
(Zie zwangerschap en geboorte.)  
[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)
- Rijksoverheid  
(Zorgkosten en vergoedingen tijdens zwangerschap.)  
<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/brochures/2023/04/14/zorgkosten-en-vergoedingen-tijdens-zwangerschap-en-kraamtijd>
- Rijksoverheid  
(Voor kinderbijslag, toeslagen etc.)  
[www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/themas/belastingen-uitkeringen-en-toeslagen](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/themas/belastingen-uitkeringen-en-toeslagen)
- Kinderbijslag  
[www.svb.nl](http://www.svb.nl)

### Gespreksvoering en handelingsverlegenheid

- Leernetwerk KOOZ  
(Infographic met tips voor hulp- en zorgverleners voor het voeren van het gesprek over gevoelige thema's.)  
<https://www.leernetwerkkooz.nl/integraal-zorgnetwerk-kwetsbare-gezinnen/ervaringen+-+samen+groeien+010/2629381.aspx>

### Gezond zwanger

- Kansrijke start  
(Zie de factsheets voor informatie, ook voor professionals.)  
<https://www.kansrijkestartnl.nl/actieprogramma-kansrijke-start/actielijnen/preconceptionele-gezondheid>
- Kansrijke start  
(Beslisboom voor professionals.)  
<https://www.kansrijkestartnl.nl/actieprogramma-kansrijke-start/documenten/publicaties/2022/07/28/wegwijzer>
- Leernetwerk KOOZ  
(Klantroute om inzichtelijk te maken welk zorg- en hulpverleners betrokken zijn voor, tijdens en na de zwangerschap.)  
<https://www.leernetwerkkooz.nl/integraal-zorgnetwerk-kwetsbare-gezinnen/nieuws-integraal-zorgnetwerk-kwetsbare-gezinnen/2774778.aspx?t=Publicatie-eind-augustus-24-Wie-kunnen-je-ondersteunen-voor-tijdens-en-na-je-zwangerschap>
- Straks zwanger worden  
(Informatiefilmpje in diverse talen en informatie.)  
[www.strakswangerworden.nl](http://www.strakswangerworden.nl)
- Slimmer zwanger  
(Coaching tegen betaling.)  
[www.slimmerzwanger.nl](http://www.slimmerzwanger.nl)
- Zwangerwijzer  
(Vragenlijst en advies.)  
[www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)

- Snellerzwanger  
(Erasmus Medisch Centrum)  
<https://www.snellerzwangerworden.nl/nl/sneller-zwanger>

### Kinderwens en ouderschap

- ASVZ  
(Zie de downloads op deze website.)  
[www.asvz.nl/kinderwens-en-ouderschap](http://www.asvz.nl/kinderwens-en-ouderschap)
- Nu Niet Zwanger  
(Voor Nu Niet Zwanger®-methodiek en praatplaten kinderwens (digitaal).)  
[www.nunietzwanger.nl/toolkit-en-resultaten](http://www.nunietzwanger.nl/toolkit-en-resultaten)

### Onvervulde kinderwens

- Freya  
[www.freya.nl](http://www.freya.nl)

### Opvoeding

- J/M Ouders  
[www.jmouders.nl/opvoeden/opvoedstijlen](http://www.jmouders.nl/opvoeden/opvoedstijlen)
- Ouders van Nu  
[www.oudersvanu.nl/baby/opvoeden](http://www.oudersvanu.nl/baby/opvoeden)

### Regelzaken

- Rijksoverheid  
(Voor regelzaken rondom aangifte geboorte, ouderlijk gezag, verlof etc.)  
[www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/swangerschap-en-geboorte](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/swangerschap-en-geboorte)

### Voeding

- Voedingscentrum  
(Zie zwanger en kind.)  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



### Bronnen

- Nu Niet Zwanger® (2023). *Gezond Zwanger Worden in relatie tot Nu Niet Zwanger® (en andersom)*. Utrecht: Nu Niet Zwanger®, GGD GHOR NL
- Nu Niet Zwanger® (2021). *Nu Niet Zwanger® methodiekbeschrijving*. Utrecht: Nu Niet Zwanger®, GGD GHOR NL/ van Montfoort.
- Ministerie VWS (2023). *Gezond Zwanger Worden*. Factsheet. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Schleiffert, H. et al (2024). *Zet in op reproductieve gezondheid voor gezonde generaties*. Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen. Houten: Bohn, Stafleu, van Loghum.
- Steeegers, Eric A.P. et al (2021). *Sociale verloskunde*. Houten: Bohn, Stafleu, van Loghum.



GGD  
Rotterdam-  
Rijnmond



SAMEN  
GROEIEN  
010

