

Gezond zwanger worden



Kansrijke
Start



Pre- conceptie periode = voor de bevruchting

Voor, Tijdens en Na de zwangerschap:

- Voor het optimaliseren van de gezondheid en daarmee een Kansrijke Start in de 1^e 1000 dagen is het belangrijk te realiseren dat deze aanpak al **VOOR** de zwangerschap begint

-~~10~~ maanden → → 1^e 1000 dagen

-12 maanden → → 1^e 1000 dagen

1^e 1000 dagen

Voor

Tijdens



Na



Kansrijke Start

Voor

‘Good sexual and reproductive health is a state of complete physical, mental and social well-being in all matters relating to the reproductive system. It implies that people are able to have a satisfying and safe sex life, the capability to reproduce and the freedom to decide if, when, and how often to do so’.

(bron: WHO)

VOOR :

- Wereldwijd spreekt men over **Sexual Reproductive Health (SRH)** als het om gezondheid gerelateerd aan voortplanting gaat
- De preconceptionele periode gaat over de vruchtbare levensfase waar naast voortplanting het dus ook over seksualiteit gaat

Voor

Seksuele gezondheid

Voortplantings/reproductieve gezondheid

In NL kunnen we dan spreken over **seksuele & voortplantings,- of reproductieve gezondheid**

Voor

Seksuele gezondheid

Seksuele gezondheid

- Seksuele voorlichting
- Soa's
- Mogelijkheid van zwanger worden
-

Voortplantings/reproductieve gezondheid

Voorkomen van onbedoelde zwangerschappen

- Anticonceptie
- Abortuszorg
- Nu Niet Zwanger
-

Dit is wat we voornamelijk kennen van **seksuele & voortplantings,- of reproductieve gezondheid**

Voor

Seksuele gezondheid

Seksuele gezondheid

- Seksuele voorlichting
- Soa's
- Mogelijkheid van zwanger worden
-

Voortplantings/reproductieve gezondheid

Voorkomen van onbedoelde zwangerschappen

- Anticonceptie
- Abortuszorg
- Nu Niet Zwanger
-

Gezond zwanger worden

- Ziekte en medicatie
- Bewustwording
- Gezonde leefstijl (incl. mentaal)
- Voorlichting

Maar dit is wat het geheel aan **seksuele & voortplantings,- of reproductieve gezondheid** is.

Voor

Seksuele gezondheid

Seksuele gezondheid

- Seksuele voorlichting
- Soa's
- Mogelijkheid van zwanger worden
-

Voortplantings/reproductieve gezondheid

Voorkomen van onbedoelde zwangerschappen

- Anticonceptie
- Abortuszorg
- Nu Niet Zwanger
-

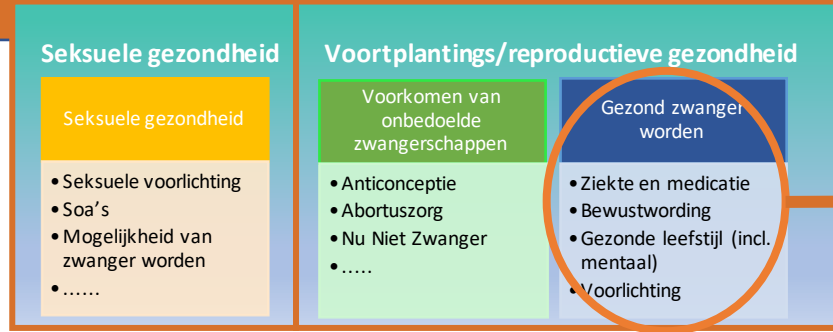
Gezond zwanger worden

- Ziekte en medicatie
- Bewustwording
- Gezonde leefstijl (incl. mentaal)
- Voorlichting

Gezond zwanger worden

- Ook wel **preconceptionele gezondheid** genaamd.
- Preconceptionele gezondheid kan je verbeteren dmv preconceptie voorlichting en/of zorg.

Voor



Gezond zwanger worden

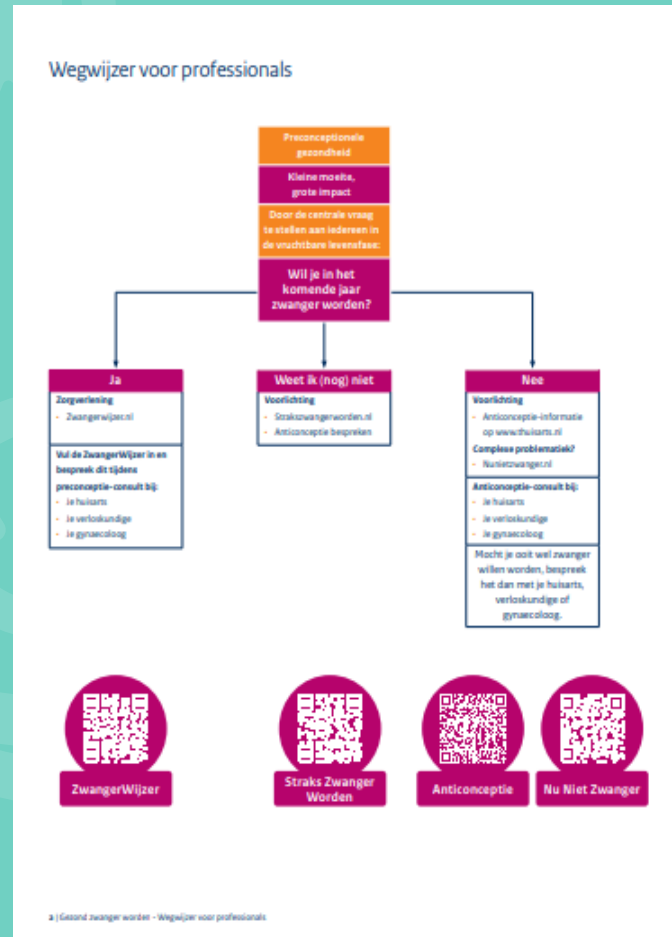
- Ziekte en medicatie
- Bewustwording
- Gezonde leefstijl (incl. mentaal)
- Voorlichting
-

Preconceptie Voorlichting en Zorg

Preconceptie voorlichting en zorg is;

‘Het geheel aan maatregelen dat reeds voor de bevruchting genomen kan worden door de aanstaande ouder(s) met het oog op het behoud en de bevordering van de gezondheid van het toekomstige kind’ met als doel het fysiologisch/normale/gezonde verloop van de zwangerschap te bevorderen’.

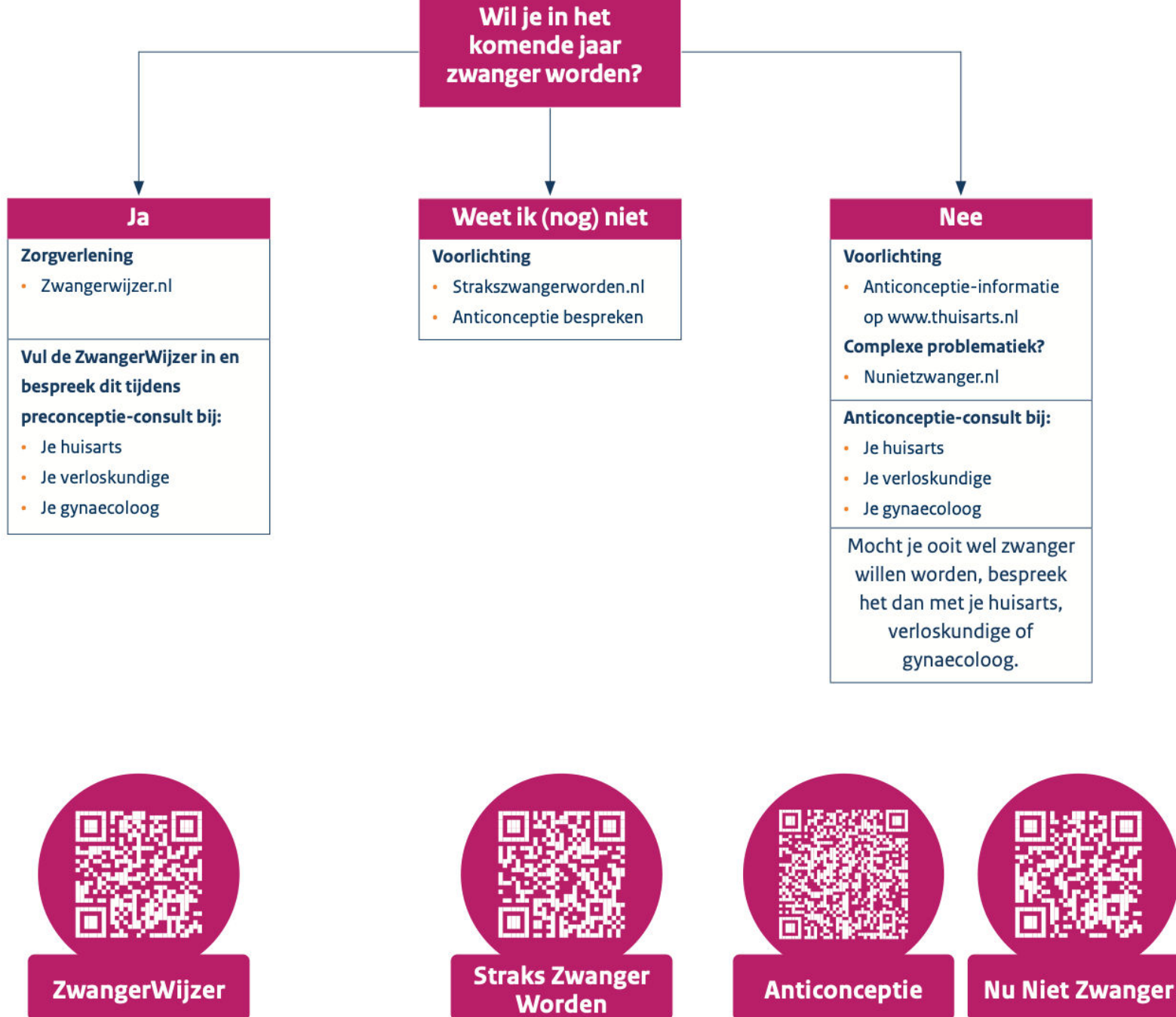
Beslisboom



Vragen naar kinderwens:

Kleine moeite,
grote impact!

[Gezond zwanger worden: wegwijzer voor professionals](#) | [Publicatie](#) | [Kansrijke Start \(kansrijkestartnl.nl\)](#)
<https://www.kansrijkestartnl.nl/documenten/publicaties/2022/07/28/wegwijzer>



Vragen naar kinderwens:

Kleine moeite,
grote impact!



Welkom bij ZwangerWijzer!

Wil je zwanger worden?

Dan is het belangrijk om je goed voor te bereiden. Of je nu een vrouw of man bent. Het helpt om je kind een gezonde start te geven. Soms ook om sneller zwanger te worden. Met Zwangerwijzer kun je testen of er risico's zijn voor de zwangerschap en je baby.

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 15 minuten. Als je een partner hebt, kun je het samen met hem of haar invullen.

Informatie en advies

Als er risico's zijn krijg je direct informatie en advies. Aan het einde krijg je een overzicht van al je antwoorden. Je kunt het meenemen naar je (huis)arts of verloskundige. Aan het einde van de vragenlijst krijg je ook informatie over een coachingsprogramma om je leefstijl te verbeteren.

Al zwanger?

Je kunt de vragen ook invullen als je al zwanger bent. Veel informatie is dan steeds belangrijk.

Start de vragenlijst

15 december toevoeging:

Gevoelens en Ervaringen

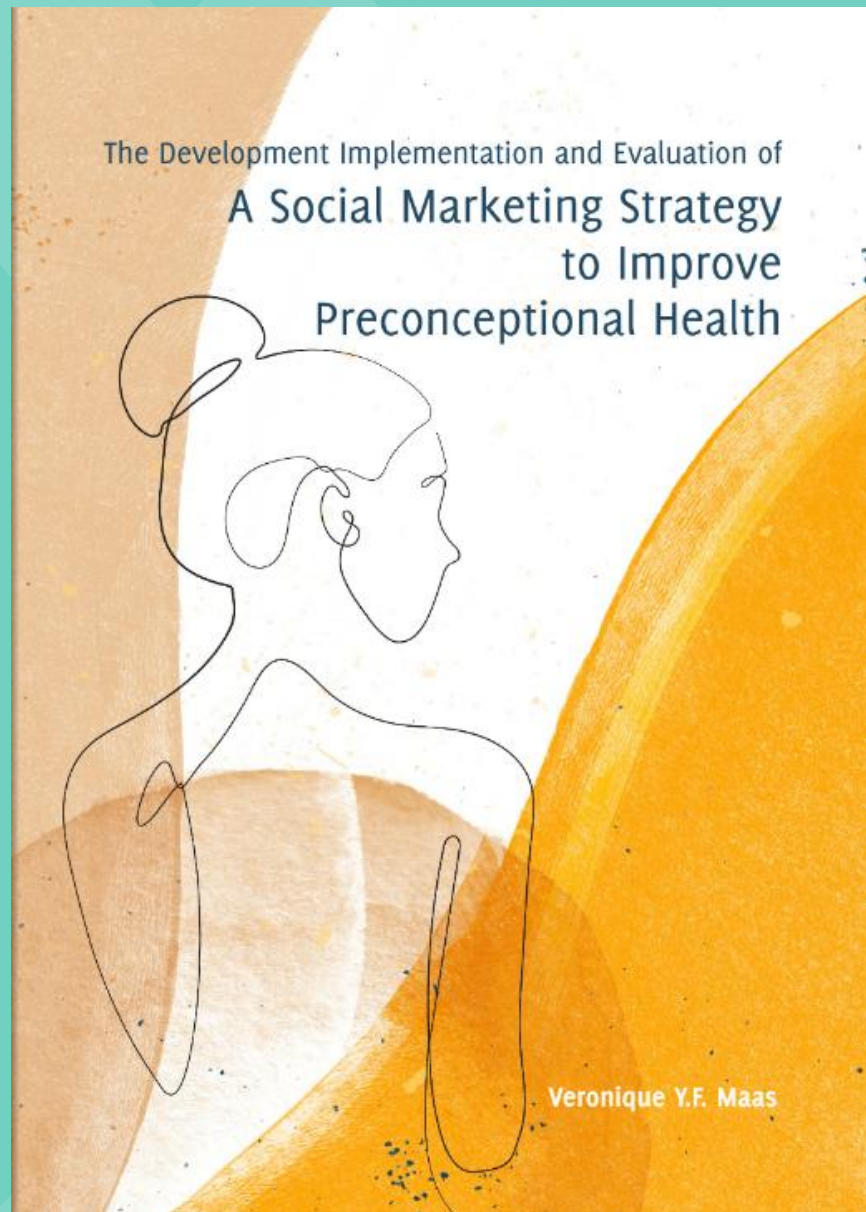


Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

Zorg redt levens, preventie generaties

Samen voor het kind

www.ncj.nl



https://www.globalacademicpress.com/ebooks/veronique_maas/

Apropos II studie:

APROPOS-II. A Stepped Wedge Cluster Randomized Controlled Trial to evaluate the effect of a locally tailored approach for Preconception Care - ZonMw

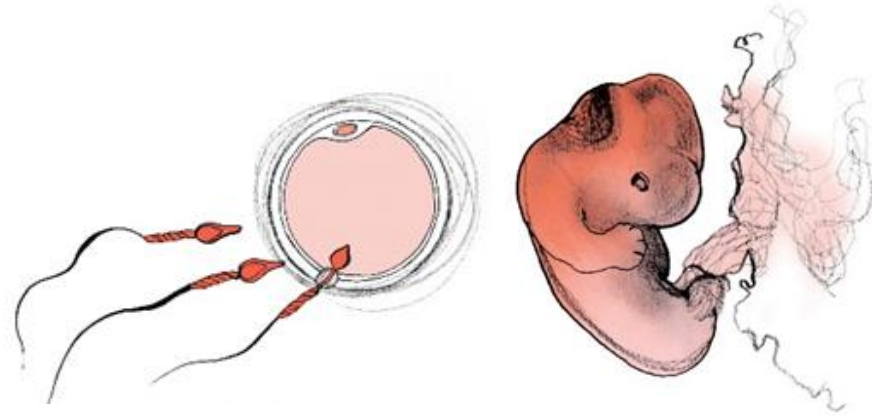
De Woke Women campagne was een te testen social marketingstrategie voor hiernaast genoemd promotie onderzoek



Betere zorg begint met nieuwe kennis



Sociale omgeving



Embryonale groei en ontwikkeling

Embryonale groeiverschillen

Vis-en olijfrijk dieet
Energierijk dieet
Foliumzuur (RBC, tablet)
Hoge vitamine B12 (bloed)
Mannelijk embryo
Oudere moeders
Zwarte etnische afkomst



groter embryo

Westers dieet
Geen foliumzuur
Lage groenten
Laag fruit
Laag vitamine B12 (bloed)
Hoog homocysteïne (bloed)
Roken
Alcohol
Hoge bloeddruk
Hoge hemoglobine



kleiner embryo

Vrouwen met regelmatige cycli; niet aangepast
op basis van kruin – stuitlengte (CRL)

Kleine embryo's (CRL < 2 SD) hebben verhoogde risico's

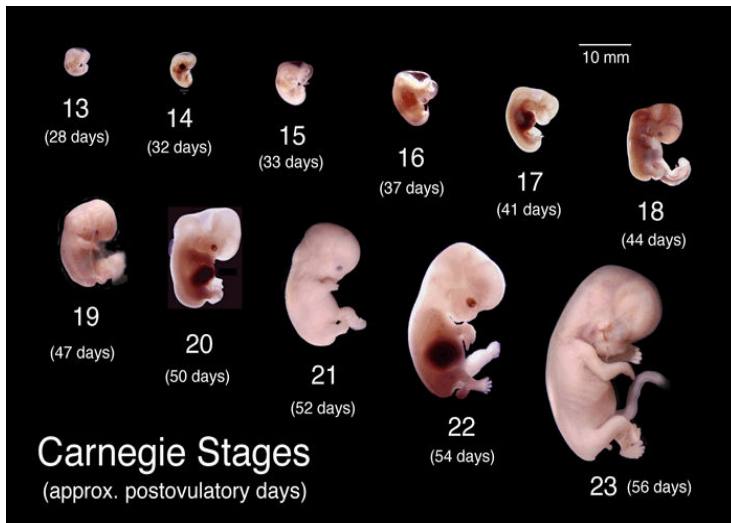


Complicaties tijdens de zwangerschap
aneuploidy
miskraam
laag geboorte gewicht
klein voor zwangerschapsduur
vroeggeboorte



Verhoogde clustering van cardiovasculaire risicofactoren
op 6-jarige leeftijd
hoger totaal vetpercentage
hogere diastolische bloeddruk
hoger totaal cholesterol

Embryonale morfologische ontwikkeling, 3D virtual reality system



Video showing a 3D ultrasound recording of an embryo at 9 weeks GA as a hologram using our virtual reality technique.

The embryonic hologram can be manipulated by means of a virtual pointer and allows us to rotate the embryo around all axes. For this video the embryo is shown rotated to an upright position. Subsequent rotation around 2 axes allows us to evaluate whether the embryo is at rest or in movement and to assess posture at rest.

©2020 Erasmus MC, Rotterdam, The Netherlands

Embryonale morfologische ontwikkeling

Vis-en olijfrijk dieet
Ondergewicht
IVF & IVF-ICSI



Versnelde embryonale ontwikkeling

Obesitas *
Roken
Laag foliumzuur (bloed) #
Laag vitamine B12 (bloed)
Hoog homocysteïne (bloed)
Naderende miskraam



Vertraagde embryonale ontwikkeling

* Vrouwelijke embryo's
IVF/ICSI zwangerschappen

Samen voor een Kansrijke Start

