



# Bij de NHG-Standaard Preconceptiezorg

De perinatale sterfte ligt in Nederland hoger dan in omliggende landen. Dit hangt veelal samen met congenitale aandoeningen, vroeggeboorten en een laag geboortegewicht voor de zwangerschapsduur. De NHG-Standaard geeft handvatten voor het inschatten van gezondheidsrisico's voor het ongeboren kind. Omdat ook verloskundigen preconceptioneel advies geven, is het zinvol hier regionaal afspraken over te maken (zie [www.nhg.org](http://www.nhg.org) voor LESA's).

## GEVRAAGD EN ONGEVRAAGD ADVIES

De NHG-Standaard gaat uit van de risicoschatting aan de hand van een internetvragenlijst, die uitgebreid ingaat op mogelijke risico's, besprekingspunten met de huisarts en aandachtspunten voor de toekomstige ouders. Echter, gezien het lage percentage foliumzuur-gebruiksters tijdens de zwangerschap worden veel vrouwen niet bereikt voor preconceptionele screening en advies. De huisarts kan attenderen op de mogelijkheid van preconceptioneel advies bij het voorschrijven van anticonceptie, want het staken hiervan zal meestal aan zijn aandacht ontsnappen. Bij een spiraaltje verloopt dit gemakkelijker. Vrouwen stellen een ongevraagd preconceptioneel advies wel op prijs rondom anticonceptie, maar minder bij het maken van een uitstrijkje of bij andere dan urogenitale klachten. Om vrouwen te bereiken kunnen wachtkamerposters of folders 'Gezond zwanger worden' van het RIVM dienst doen. Voor allochtonen en laaggeletterden kan ook beeldmateriaal worden opgehangen (zie ook [www.erfocentrum.nl](http://www.erfocentrum.nl)).

## WAAR IS WAT TE VINDEN?

De internetvragenlijst [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl) vindt u als aparte link op de NHG-website bij de standaard. Ook is er een pdf-bestand in printversie voor paren die niet vertrouwd zijn met internet. Eventueel kan de assistente behulpzaam zijn bij het invullen van de lijst. Verder is informatie te vinden onder [www.rivm.nl/zwanger](http://www.rivm.nl/zwanger). Op [www.rivm.nl/toolkits](http://www.rivm.nl/toolkits) staat onder 'Kinderwens, zwangerschap en werk' informatie over

### Casus: Een kinderwens

De 28-jarige Carolien wil haar spiraaltje laten verwijderen. Ze voelt zich zonder menstruaties ongemakkelijk en zij en haar man Joris hebben mogelijk een kinderwens. Huisarts Jaspers vraagt zich af of dit een geschikt moment is voor een ongevraagd preconceptioneel advies. Als hij dit aankaart, reageert Carolien geïnteresseerd. Jaspers vraagt haar om samen met Joris via de website [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl) de vragenlijst in te vullen en een afspraak te maken voor het spreekuur.

Carolien heeft een BMI van 31, ze rookt, heeft een kat en drinkt soms alcohol. Gebruik van foliumzuur was nieuw voor haar. De meeste vragen van de lijst heeft ze met 'nee' beantwoord, maar een neefje is geopereerd aan een verhemeltespleet. Haar moeder had tijdens de zwangerschap een verhoogde bloeddruk.

Ook Joris rookt. Hij werkt als röntgenlaborant in het ziekenhuis. Bij hem vloeit er na een voetbalwedstrijd weleens flink wat alcohol. In zijn familie komt veel astma voor en een nicht heeft epilepsie. Joris zou graag samen met Carolien op safari willen naar Kenia.

De risicofactoren bij dit echtpaar zijn dus: overgewicht, roken, alcoholgebruik en de aanwezigheid van een kat (toxoplasmose). Het risico op een sluitingsdefect is geen reden om extra foliumzuur te geven boven de standaard 0,4-0,5 mg. Het stralingsrisico bij het werk van Joris is wel een aandachtspunt voor de semenkwaliteit. De astma in zijn familie vormt een extra reden om te stoppen met roken. Een tropische reis heeft voor een zwangere vrouw enkele risico's.

Jaspers legt uit dat overgewicht kans geeft op verminderde vruchtbaarheid, complicaties tijdens de zwangerschap en risico's voor het kind. Roken en overmatig alcoholgebruik hebben negatieve effecten op conceptie, zwangerschap en later op het kind. Joris zou zijn bedrijfsarts kunnen raadplegen over de stralingsrisico's van zijn werk. Informatie hierover is te vinden op [www.arboportaal.nl](http://www.arboportaal.nl); ook interessant is de teratologie-informatieservice via [www.lareb.nl/tis](http://www.lareb.nl/tis).

Carolien en Joris willen wel stoppen met roken en maken een afspraak met de praktijkondersteuner. Ze willen zichzelf belonen met een tropische reis en zullen dan anticonceptie gebruiken in verband met malariaprofylaxe. Het stoppen met alcohol lijkt voor Carolien niet moeilijk, en Joris besluit solidair te zijn. Jaspers geeft hen de patiëntenbrief hierover mee en geeft aanvullende informatie over voeding en hygiëne bij tuinieren en rond de kattenbak. Met het oog op toekomstige medicatie noteert Jaspers de zwangerschapswens bij Carolien én Joris in het HIS.

blootstelling aan beroepsrisico's, variërend van narcosegassen tot nachtdiensten (zie ook [www.beroepsrisico.nl](http://www.beroepsrisico.nl)). In voorbereiding is een NHG-Programma voor Individuele Nascholing *Preconceptiezorg*. De NHG-Patiëntenbrief *Voordat u zwanger wordt* kan het consult van de huisarts ondersteunen.

H&W biedt ruimte voor de implementatie van onderwerpen die elders in het nummer worden besproken. Louwrens Boomsma vat de NHG-inbreng samen ([l.boomsma@nhg.org](mailto:l.boomsma@nhg.org)).

### NHG-PATIËNTENBRIEF

#### Voordat u zwanger wordt

Verlaedatum: juni 2011

*Deze patiëntenbrief is bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De huisarts geeft de brief mee aan patiënten met de betreffende ziekte of aandoening. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven.*

De eerste weken van een zwangerschap zijn erg belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. U ontdekt een zwangerschap meestal pas na die eerste weken. De natuur zorgt er voor dat bijna elk kind kerngezond geboren wordt. Het is goed om, voordat u zwanger wordt, een aantal dingen te doen om de kans op een gezond kind nog groter te maken.

#### Adviezen bij voorbereiding op een zwangerschap

Slik dagelijks 0,5 mg foliumzuur vanaf vier weken voordat u zwanger zou kunnen raken tot en met de tiende week van de zwangerschap. De kans op een kind met een open rug wordt daardoor extra klein.

Als u medicijnen gebruikt is het goed dat uw behandelaars en de apotheek weten dat u bezig bent met zwanger worden. Vaak wordt de hoeveelheid medicijnen aangepast of krijgt u een voor de zwangerschap veiliger medicijn. Gebruik geen medicijnen zonder overleg. Ook geen medische crème of zalf of middelen die u zonder recept kunt kopen. Alleen paracetamol mag u zonder overleg gebruiken. Ook bij mannen moeten sommige medicijnen worden gestopt omdat ze schadelijk zijn voor de rijping van de zaadcellen.

Ziektes of klachten die bij een mogelijke zwangerschap extra aandacht nodig hebben zijn bijvoorbeeld diabetes, hoge bloeddruk, schildklierziektes, epilepsie, trombose, astma, depressie en angststoornissen. Het is goed om samen verschillende punten te bespreken en zo nodig contact op te nemen met de specialist.

SOA Als u of uw partner de laatste jaren wisselende seksuele contacten heeft gehad, dan is er kans dat u een seksueel overdraagbare aandoening heeft opgelopen. Bijvoorbeeld een infectie met chlamydia, hiv of hepatitis B. Laat u op soa onderzoeken voordat u zwanger bent.

NHG-PATIËNTENBRIEF

nhg