



Veronique Maas doet onderzoek naar het effect van een goede voorbereiding op de zwangerschap

“Roken in de zwangerschap, dat doet toch bijna niemand meer?”

Veronique Maas MSc is uitvoerend onderzoeker van de APROPOS-II studie in het Erasmus MC.

Dit is wat Veronique Maas dacht toen ze begon aan de opleiding tot verloskundige in Maastricht. “Ik leerde al snel dat dit toch stiekem vaker voorkwam dan ik dacht. En ik hoorde verschillende redenen daarvoor zoals: ‘mijn moeder rookte ook en met mij is niets aan de hand’ of ‘als ik stop met roken krijg ik stress en dat is nog slechter voor de baby’. Dit zette me aan het denken. Wat weerhoudt vrouwen ervan om hun kind de best mogelijke start te geven?”

Kwetsbaarheid van een ongeboren kind

Tijdens haar master gezondheidsbevordering aan de Universiteit Maastricht leerde Veronique meer over de mogelijke redenen voor ongezond gedrag, zoals verslaving, gewoonte, sociale druk, gebrek aan kennis of onzekerheid. “De kwetsbaarheid van een ongeboren kind in de eerste paar weken van de zwangerschap wordt beïnvloed door heel veel verschillende (leefstijl-)factoren. Dan vraag je je af waarom mensen zich niet beter voorbereiden op zoiets belangrijks. Ik vergelijk het vaak met het kopen van een huis. Hier bereiden mensen zich heel uitgebreid op voor. Bijvoorbeeld met het uitzoeken van een hypotheek. Terwijl een kinderwens vaak iets privé is en waarbij wordt gedacht ‘we zien het wel’.”

APROPOS-II studie

Inmiddels zet Veronique zich al twee jaar voor dit onderwerp in, in de vorm van een promotietraject. Ze is de uitvoerend onderzoeker van de APROPOS-II studie in het Erasmus MC, waarbij ze onderzoekt of een goede voorbereiding op de zwangerschap ook leidt tot verbeterde gezondheidsuitkomsten van moeder en kind. “Hiermee proberen we preconceptiezorg (zorg voorafgaand de bevruchting) in vijf verschillende regio’s in Nederland beter op de kaart te zetten. De preconceptieperiode is namelijk cruciaal voor de ontwikkeling van het kind. Door goed voor jezelf te zorgen, vooral gedurende de eerste drie maanden vóór de zwangerschap, draag je als vrouw dus bij aan de gezondheid van volgende generaties.”

Kinderwens is vaak privé

Hoewel in Nederland al enige tijd kinderwensconsulten bij de verloskundige worden aangeboden, wordt hier tot op heden nog maar weinig gebruik van gemaakt. “Ook in de gemeente Barneveld”, zegt Veronique. “Vrouwen voelen zich niet tot de doelgroep behoren of vrouwen vinden zichzelf gezond genoeg en denken daarom geen extra zorg nodig te hebben. Of veel (toekomstige) ouders willen hun kinderwens privé houden. Hier willen wij graag verandering in brengen. Met de campagne van Woke Women® en de slogan ‘Wake up, smart (future) mama’ hopen we vrouwen in heel Nederland te motiveren om na te denken over een goede en gezonde zwangerschapsvoorbereiding.”

Woke Women® actieweek

“Wij waren erg enthousiast toen Verloskundigenpraktijk Barneveld aangaf mee te willen doen aan het project. Samen met een grote groep enthousiaste en betrokken zorgverleners hebben wij tijdens ons symposium in januari gekeken welke doelgroep in de gemeente Barneveld deze preconceptiezorg het meeste nodig heeft en hoe we deze doelgroep het beste kunnen bereiken. Begin september hebben we samen met ons team de Woke Women® actieweek georganiseerd waarbij we door de gehele gemeente Barneveld ons materiaal hebben verspreid.”

Lokale ambassadeurs

“Ook hebben we campagne online gedeeld met behulp van lokale ambassadeurs: ondernemende vrouwen die middenin de samenleving staan. Hierbij ontdekten we ook de kracht van een kleinere gemeente als Barneveld, zoals de korte lijntjes en een kleinere oppervlakte om het materiaal te verspreiden. Bovendien leeft iets nieuws sneller in een kleinere gemeenschap. Al met al kijken we terug op een geslaagde actieweek en hopen binnenkort ook het effect van de campagne te kunnen meten bij de nieuwe zwangeren.”

Een goede start gun ik een ander ook

“Een goede voorbereiding op je zwangerschap is heel belangrijk. De start voor moeder en kind móet gewoon goed zijn. Niet alles heb je natuurlijk zelf in de hand, maar wel heel veel. Met de juiste voeding, beweging (ik heb baantjes gezwommen tot in de laatste week vóór de bevalling), ontspanning (heel veel leuke dingen doen) én ondersteuning kom je al een heel eind.

Toen Woke Women mij vroeg om ambassadeur in de gemeente Barneveld te zijn, hoefde ik niet lang na te denken. Zelf heb ik twee keer ongecompliceerde zwangerschappen én een goede start van mijn kinderen gekend, die inmiddels 19 en 18 jaar zijn. Zo’n start gun ik een ander ook! Ik verbind dan ook graag mijn naam aan mooie en sterke initiatieven, die dichtbij me staan. Daar is Woke Women er absoluut een van.”



Linda van Maanen

Eigenaar LINDA communicatie en auteur van het boek 'Voorthuizen vertelt'

Gezond en afwisselend eten tijdens de zwangerschap

“Een goede voorbereiding voor de zwangerschap is zeer belangrijk, omdat je je kind een goede start wilt geven. Wij ondersteunen deze campagne omdat wij graag willen bijdragen aan het informeren van vrouwen die zwanger zijn of zwanger willen worden. Veel informatie is niet vanzelfsprekend en wij hopen door middel van deze campagne dat daar meer aandacht voor komt. Zodat ook deze informatie, vanzelfsprekender wordt.

Wij hebben in de Woke Women campagneweek gekozen voor een heerlijk gezond broodje met avocado, pesto en kipfilet, om te laten zien dat vrouwen die zwanger zijn ook zeker lekker en gezond kunnen eten. Gezond en afwisselend eten is erg goed tijdens de zwangerschap, zodat het kind de goede voedingsstoffen binnenkrijgt.”



Dynande en Sharissa van Leijenhurst

Eigenaressen van Lunchroom Zus&Zus, Barneveld