

# ZORGEN VOOR EEN GEZONDE ZWANGERSCHAP

## 'TIJDENS PRECONCEPTIESPREEKUR KOMT MEER DAN ALLEEN MEDICATIE AAN BOD

Zowel vrouwen als mannen krijgen in Apotheek Pillen en Praten een preconceptieconsult aangeboden. Hierin neemt farmaceutisch manager Ayaat Moustafa de medicatie van mensen met een zwangerschapswens door. Daarnaast komen leefstijladviezen aan bod. "Veel mensen weten niet dat roken de kwaliteit van zaadcellen kan beïnvloeden."

Auteur **Delia Titre**  
Foto **Frank Jansen**

De preconceptiefase is het beste moment om mensen met een zwangerschapswens te begeleiden, zegt Ayaat Moustafa, farmaceutisch manager bij Apotheek Pillen en Praten in Den Haag. Samen met apotheekeigenaar Esmaa Amer houdt ze een preconceptiespreekuur voor mensen uit de wijk. "Dit is niet alleen voor vrouwen met een kinderwens, maar ook voor mannen."

Deze begeleiding past in de filosofie van hun apotheek, legt Moustafa uit, die ook een erkend stoppen met roken-coach is. "De focus van onze apotheek ligt op persoonlijke aandacht. We hebben een brede kijk op de gezondheid."

## WE SELECTEREN PATIËNTEN MET CHRONISCHE MEDICATIE OF PIJNSTIL- LERS IN DE VRUCHTBARE LEEFTIJD

Naast de reguliere farmaceutische patiëntenzorg, begeleiden wij bijvoorbeeld mensen bij het stoppen met roken. Ook geven we leefstijladviezen en hebben een wandelgroep voor mensen met diabetes. Door deze extra activiteiten leren we onze patiënten goed kennen en durven mensen ons veel in vertrouwen te vertellen. Wij zijn een vraagbaak geworden voor de wijkbewoners."

## VRUCHTBARE LEEFTIJD

In de apotheek worden mensen actief benaderd voor het spreekuur. "Simpelweg door het gesprek hierover aan te gaan aan de balie. Om de paar maanden verstu-





*Ayaat Moustafa:  
“Wij zijn een vraag-  
baak geworden voor  
de wijk.”*

ren we ook uitnodigingen. We selecteren in eerste instantie de patiënten met chronische medicatie of pijnstillers in de vruchtbare leeftijd. Of we bellen ze op. We voeren een open gesprek.”

Daar blijken vaak nuttige dingen uit te komen, ervaart Moustafa. “Zo komt men erachter dat we bijvoorbeeld iets kunnen betekenen bij zaken die gaan over conceptie.” Het is erg belangrijk de vraag te durven stellen: heeft u momenteel een zwangerschapswens?, benadrukt Moustafa. “Die vraag wordt best vaak beantwoord met ‘ja’ of bijvoorbeeld ‘over een paar maanden’. Dan zeggen we: dan bent u op het juiste moment bij ons gekomen. Want de fase voor conceptie is een kwetsbare periode en hét moment om mensen te adviseren.”

### **VOORKEURSMIDDELEN**

Onderdeel van het consult is een beoordeling van de medicatie, waarbij wordt gekeken welke middelen het meest geschikt zijn. “Opioïden kunnen bijvoorbeeld de vruchtbaarheid van mannen verminderen bij hoge dosering en langdurig gebruik [1].” Bij vrouwen kan het nodig zijn de medicatie aan te passen voor een zwangerschap. “Daarom willen we in een vroeg stadium de kinderswens bespreken. Tijdens de zwangerschap zijn er soms andere voorkeursmiddelen. Daar kan de vrouw al op overstappen. Bij astma is daarnaast een goede controle van de klachten belangrijk. Daar wijzen wij vrouwen ook op.”

Maar ook mensen die geen medicijnen gebruiken, adviseren ze, bijvoorbeeld over alcoholgebruik of roken. “Alcoholgebruik voor conceptie vermindert de vruchtbaarheid van vrouwen én mannen. Probeer te stoppen of in ieder geval te minderen, is mijn advies.”

Ook stoppen met roken is niet alleen belangrijk voor vrouwen, maar ook voor mannen, geeft ze aan. “Het is

bekend dat roken tijdens de zwangerschap schadelijk kan zijn voor de baby. Veel mensen weten niet dat roken de kwaliteit van de zaadcellen kan beïnvloeden.”

### **NICOTINEPLEISTERS**

Zelf heeft ze pas geleden een vrouw begeleid die wilde stoppen met roken en naar Apotheek Pillen en Praten was doorverwezen door de huisarts. “Ik heb in de loop van drie maanden zes motiverende gesprekken met haar gehad en nicotinepleisters aangeraden. Ze is succesvol gestopt.”

### **AANDACHT VOOR DE MENTALE GEZONDHEID EN GELDZORGEN IS OOK VAN BELANG**

Later stuurde ze me nog een berichtje om me te bedanken voor de begeleiding en het mooie nieuws te delen dat ze zwanger is. Echt een hartverwarmend moment.”

Een speciale groep patiënten zijn de kinderen met het foetaal alcoholyndroom (FAS). Deze kinderen kunnen verschillende geboortedefecten hebben of hersenschade door alcoholgebruik tijdens de zwangerschap. “In onze apotheek hebben wij redelijk veel kinderen met FAS. Wij hebben intensief contact met hun ouders of pleegouders om te voorkomen dat bij een eventuele nieuwe zwangerschap dit weer ontstaat. De enige manier om het te voorkomen is helemaal geen alcohol drinken tijdens de zwangerschap. Wij begeleiden hen, soms is een luisterend oor al voldoende. Bij ernstige problematiek verwijzen wij naar de huisarts.”

Aandacht voor de mentale gezondheid en geldzorgen is ook van belang, meent Moustafa. “Uit verschillende

onderzoeken blijkt dat volwassenen met geldzorgen of schulden vaker chronisch ziek zijn of een ongezonde leefstijl hebben. Doordat wij hier alert op zijn, kunnen we mensen tijdig doorverwijzen naar de juiste instanties en gerichte leefstijladviezen geven.”

## FOLIUMZUUR

Ook attenderen de apothekemedewerkers op het belang van foliumzuurgebruik voor de conceptie. “We plakken geen foliumzuursticker meer op het doosje van de anti-conceptiepil. Uit de praktijk blijkt dat men het doosje direct weggooit en alleen de strips bewaart. Wel geven we advies bij het afleveren van de pil. We zeggen: mocht u

overwegen te stoppen met de pil vanwege een kinderwens, begin dan met foliumzuur. Deze actie leggen we vast in het elektronisch patiëntendossier, zodat we niet bij elke uitgifte het opnieuw hoeven te vertellen. Ook als er geen kinderwens is, leggen wij dit vast om te voorkomen dat we hier nog een keer naar vragen.”

Bovendien krijgen alle zwangere vrouwen standaard een uitnodiging voor een gesprek om de medicatie door te spreken. “En bij bepaalde middelen uit de vrije verkoop, zoals diclofenac, vragen we altijd na of iemand zwanger is of een kinderwens heeft.” ■

Zie voor de literatuurreferenties: [pw.nl](http://pw.nl).

## MENSEN ZONDER ENIGE SCHROOM NAAR EEN KINDERWENS VRAGEN

Wil je het komende jaar zwanger worden? Deze vraag staat centraal tijdens de week van het Gezond Zwanger Worden, zegt Renate de Bie. Zij is programmamedewerker bij het actieprogramma Kansrijke Start van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Ook is zij werkzaam als verloskundige bij het Diakonessenhuis in Utrecht. In de week van 17 juni zal vanuit het programma extra aandacht worden besteed aan preconceptionele gezondheid. Daar zijn veel verschillende factoren van invloed op, geeft De Bie aan. Medicatie is er daar één van. “Daarom willen wij ook apothekers betrekken bij ons programma. Ik zie nog regelmatig vrouwen die net zwanger zijn en niet optimaal worden behandeld. Het kan zijn dat het medicijn gestaakt of omgezet moet worden of de dosering moet worden verhoogd of verlaagd.”

Een ander punt van zorg vindt ze het gebruik van foliumzuur. “Dat is erg afgenomen.” Apothekers kunnen hierin een belangrijke bijdrage leveren door actief te informeren naar een kinderwens en te wijzen op foliumzuurgebruik. “En als dat niet gebeurt, zou je kunnen overwegen om opnieuw stickers op de verpakkingen van anticonceptiepillen te plakken. Deze methode bleek in het verleden effectief.”

Uit onderzoek van Moeders van Morgen Lareb blijkt dat verreweg in de meeste gevallen foliumzuur niet correct wordt gebruikt, doordat vrouwen te laat starten. Verkeerd gebruik wordt vooral gezien bij vrouwen van 25 jaar en jonger, met een laag of gemiddeld opleidingsniveau, die niet in Nederland



zijn geboren, met een niet-eerste zwangerschap [2]. “Maar 55% van de vrouwen in Nederland gebruikt als ze zwanger is foliumzuur op de juiste manier.” In de Week van Gezond Zwanger Worden hoopt De Bie vooral apothekers en andere zorgverleners bewust te maken van hun rol hierbij. Om behandelaars te ondersteunen is onder meer een beslisboom opgesteld. Daarin wordt aangegeven waar je mensen met en zonder kinderwens of bij twijfels hierover naar kunt verwijzen. Het startpunt is het vragen naar een kinderwens aan iedereen in de vruchtbare fase van hun leven. “Doe dat zonder enige schroom. Zolang je maar goed uitlegt waarom je het vraagt, kan dat ook gewoon. Het blijkt dat mensen dat juist waarderen.”

Zie voor meer informatie

<https://www.kansrijkestartnl.nl/actieprogramma-kansrijke-start/actielijnen/preconceptionele-gezondheid>