

# Vraag het de Expert

## Zwangerschap en preconceptie



### Regionale bijeenkomsten

Keuze uit twee workshops:

#### Workshop 1

De diëtist & de zorg rondom de  
zwangerschap

Dinsdag 12 mei 2009	Den Bosch
Dinsdag 26 mei 2009	Den Haag
Donderdag 28 mei 2009	Zwolle

#### Workshop 2

De diëtist & de verloskundige,  
zwangerschap en voeding

Donderdag 11 juni 2009	Utrecht
------------------------	---------

Accreditatie (7 punten) is aangevraagd bij de Stichting Accreditatie Deskundigheidsbevorderende Activiteiten Paramedici.



# Vraag het de Expert bijeenkomsten

De Vraag het de Expert bijeenkomsten behandelen niet alleen de algemene kenmerken van zwangerschap en preconceptie. De deelnemer raakt in een interactief programma ook met de experts in gesprek om een antwoord te krijgen op specifieke vragen. De Vraag het de Expert bijeenkomsten over zwangerschap en preconceptie zijn onderdeel van een cyclus. In 2008 stonden pubers centraal. Vraag het de Expert bijeenkomsten over andere leeftijdsfasen volgen.



## De Experts



Anita Badart, diëtist en lactatiekundige met de eigen praktijk ([www.rondengezond.nl](http://www.rondengezond.nl)). De praktijk van Anita Badart richt zich specifiek op zwangeren, zuigelingen en mensen met een kinderwens. Anita heeft 12 jaar onderzoekservaring aan de Universiteit Maastricht. *'Vrouwen zijn tijdens de zwangerschap misschien wel op hun kwetsbaarst, de gezondheid van de baby gaat boven alles. Ze kunnen als geen ander begrijpen dat een gezonde voeding echt ergens over gaat. Tegelijkertijd betekent dat ook dat je een voedingsboodschap genuanceerd moet brengen, ze kunnen enorm schrikken als blijkt dat een enkele nutriënt tekort schiet.'*



Lotte Ouwehand, verloskundige in de Verloskundigenpraktijk Nicolaas Witsenkade, Amsterdam ([www.verloskundigenamsterdam.nl](http://www.verloskundigenamsterdam.nl)). Zij is mede oprichter van en verantwoordelijk voor de inhoud van [www.kinderwensinamsterdam.nl](http://www.kinderwensinamsterdam.nl). Lotte Ouwehand zit namens de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV) in de redactie van [www.hallowereld.nl](http://www.hallowereld.nl).

*'Voeding tijdens de zwangerschap? Niet eten voor twee, wel namens twee.'*



Prof. dr. Eric Steegers, gynaecoloog, hoofd afdeling Verloskunde en Prenatale Geneeskunde Erasmus MC. Eric Steegers was lid van de commissie van de Gezondheidsraad Preconceptiezorg en een van de initiatiefnemers van [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl). Deze website geeft heldere informatie aan mensen met een kinderwens en mensen die zwanger zijn. De site kan het consult ondersteunen.

*'Ik zie in de praktijk te vaak voorbeelden van problemen tijdens de zwangerschap of met de baby die voorkomen hadden kunnen worden. Dat noem ik gemiste kansen!'*



Maaïke Keller, verbonden als trainer bij trainingsbureau Zenith training & consultancy, Brummen ([www.zenithtraining.nl](http://www.zenithtraining.nl)). Maaïke Keller heeft een achtergrond in de zorg als inrichtingswerker. Zij heeft ruime kennis en ervaring opgedaan met het vak van communicatie in de hoedanigheid van buitendienstmedewerker voor farmaceutische bedrijven alsmede in het vak van trainer.

*'Het creëren van samenwerkingsvormen tussen diëtisten en verloskundigen begint altijd bij jezelf. Het gat tussen: "Ik zal erover nadenken" en "Ik ga het doen", wil ik helpen slechten.'*

# Een gezonde start

Zwangerschap is een bijzondere periode.

De (toekomstige) moeder dient niet alleen rekening te houden met haar eigen gezondheid maar heeft ook de verantwoordelijkheid voor het welzijn van haar baby. "De zorg voor een kind begint al voor de zwangerschap", zo concludeert de Gezondheidsraad in haar rapport 'Preconceptiezorg: voor een goed begin'. Hoe beter het lichaam van de aanstaande moeder is voorbereid op de zwangerschap, des te beter de gezondheid van het kind.

Een gezonde leefstijl en een adequate voeding zijn een essentieel onderdeel van de voorlichting voor en tijdens de zwangerschap. Een adequate voeding levert voldoende voedingsstoffen voor moeder en kind. De diëtist is bij uitstek expert op het gebied van leefstijl, voeding en gezondheid en kan daarom een waardevolle bijdrage leveren.

Overgewicht en obesitas bij de zwangere vrouw zijn geassocieerd met een verhoogde kans op nadelige zwangerschapsuitkomsten, zoals pre-eclampsie en aangeboren afwijkingen van het kind.

Gezondheidsraad. Preconceptiezorg: voor een goed begin. Den Haag: Gezondheidsraad, 2007; publicatienr. 2007/19.

## Twee verschillende workshops

U heeft de keuze uit twee verschillende workshops. Zij vertonen enige overlap, het is daarom raadzaam om een keuze te maken en niet aan beide workshops deel te nemen.

### Workshop 1

#### De diëtist & de zorg rondom de zwangerschap

Aan deze bijeenkomsten nemen alleen diëtisten deel. Het programma biedt inzicht in de achtergronden en de zorg rondom de zwangerschap. Goede basisinformatie om ook als diëtist een waardevolle bijdrage te kunnen leveren aan de zorg voor het ongeboren kind.

### Workshop 2

#### De diëtist & de verloskundige, zwangerschap en voeding

Verloskundigen **en** diëtisten nemen hier gezamenlijk aan deel. Na een korte presentatie met basisinformatie over de inhoud en de zorg rondom de zwangerschap gaan de verloskundigen en diëtisten met elkaar in gesprek over voeding en zwangerschap. En over de vraag hoe zij een effectieve samenwerking kunnen realiseren. Kom samen met de verloskundige in uw omgeving en ontvang 25% korting op de entreprijs.

## Voedingsstoffendichtheid

Dat waardevolle voedingsstoffen nodig zijn voor een goede gezondheid is geen nieuws. Toch vraagt de Gezondheidsraad\* hiervoor opnieuw aandacht. Iemand die zijn energie-inname wil reguleren doet er goed aan om te kiezen voor voedingsmiddelen met een hoge voedingsstoffendichtheid: voedingsmiddelen met weinig energie en tegelijkertijd een hoog gehalte aan de verschillende nutriënten. Welke nutriënten het belangrijkste zijn kan per leeftijdsfase verschillen. Ook zwangeren en mensen die zwanger willen worden doen er goed aan om voedingsmiddelen met een hoge voedingstoffendichtheid te kiezen, om te voorzien in de eigen behoeften en die van de baby zonder onnodig overgewicht te ontwikkelen.

\* Gezondheidsraad: Richtlijnen goede voeding 2006. Den Haag: Gezondheidsraad, 2006; publicatie nr 2006/21

# Workshop 1

## De diëtist & de zorg rondom de zwangerschap

De workshop biedt inzicht in de achtergronden en de zorg rondom de zwangerschap. Aan deze bijeenkomsten nemen alleen diëtisten deel.

12.30 uur **ONTVANGST**

13.00 uur **WELKOM**

*Middagvoorzitter Anita Badart, diëtist*

13.05 uur **KINDERWENS EN ZWANGERSCHAP IN KAART**

*Anita Badart, diëtist*

Jaarlijks worden in Nederland ruim 180.000 kinderen geboren. Wie zijn hun ouders en door wie zijn deze ouders voor en tijdens de zwangerschap begeleid? Waar zitten de knelpunten in hun voeding? Waardevolle informatie als basis voor een plan van aanpak om als diëtist een plek te veroveren in de begeleiding van mensen met een kinderwens en van aankomende ouders tijdens de zwangerschap. De diëtist kan daarmee bijdragen aan een goede start voor het ongeboren kind.

13.30 uur **PRECONCEPTIE EN ZWANGERSCHAP, DE FYSIOLOGIE**

*Prof.dr. Eric Steegers, gynaecoloog*

### **Luisteren naar de expert**

De fysiologie rondom de zwangerschap: wat kenmerkt een gezonde zwangerschap; welke rol speelt overgewicht en welke mogelijke complicaties kunnen optreden bij vrouwen met chronische aandoeningen zoals diabetes?

### **In gesprek met de expert**

De deelnemers bespreken eigen casuïstiek of vragen met de expert.

15.00 uur **PAUZE**

15.30 uur **DE ZORG RONDOM DE ZWANGERSCHAP**

*Lotte Ouwehand, verloskundige*

### **Luisteren naar de expert**

De 'klassieke' zorg van de verloskundige start weken na de conceptie. Steeds vaker begeleidt de verloskundige ook mensen met een kinderwens, voorafgaand aan de zwangerschap. Welke specifieke wensen en eisen hebben mensen voor en tijdens de zwangerschap en in de eerste periode erna? En welke voedingsvragen passeren? Belangrijke informatie om je zorg als professional goed te kunnen afstemmen op de behoeften van deze mensen.

### **In gesprek met de expert**

De deelnemers bespreken eigen casuïstiek of vragen met de expert.

16.30 uur **DE DIËTIST EN DE ZORG VOOR HET ONGEBOREN KIND**

*Anita Badart, diëtist*

### **Luisteren naar de expert**

Wat kan de diëtist betekenen in de zorg voor en tijdens de zwangerschap?

### **De experts met elkaar in gesprek**

De deelnemers zijn expert op het gebied van voeding. Zij combineren hun deskundigheid met die van de gynaecoloog en de verloskundige om de zorg voor het ongeboren kind verder te verbeteren.

17.30 uur **WEL THUIS**

# Workshop 2

## De diëtist & de verloskundige, zwangerschap en voeding

Verloskundigen **en** diëtisten nemen gezamenlijk deel aan deze workshop. Na een korte presentatie met basisinformatie over de inhoud en de zorg rondom de zwangerschap gaan de verloskundigen en diëtisten met elkaar in gesprek over voeding en zwangerschap. Hoe kun je elkaars expertise versterken? Kom samen met de verloskundige in uw omgeving en ontvang beiden 25% korting op de entreeprijs.

12.30 uur **ONTVANGST**

13.00 uur **WELKOM**

*Middagvoorzitter Maaïke Keller, trainer*

13.15 uur **DE ZORG RONDOM DE ZWANGERSCHAP**

*Lotte Ouwehand, verloskundige*

De verloskundige is een spil in de begeleiding van mensen met een kinderwens en de zorg tijdens de zwangerschap. Kennis van de organisatie en de inhoud van deze zorg is noodzakelijk voor de diëtist die hier een bijdrage aan wil leveren.

*De verloskundigen volgen op dit tijdstip een presentatie van diëtist Anita Badart over de standaard voedingsadviezen en voedingssuppletie voor en tijdens de zwangerschap.*

14.15 uur **SAMENWERKING: 'Ik zoek het paard, maar ik zit erop.'**

*Maaïke Keller, trainer*

Wat zijn de goede voedingsadviezen en waar zitten de knelpunten in de voeding? Wie geeft de adviezen en hoe ziet de ideale samenwerking tussen de diëtist en de verloskundige er uit zodat de cliënt daar optimaal van profiteert? En tot slot hoe bereik je die samenwerking? Na een korte presentatie gaan de deelnemers met elkaar in gesprek. Dan volgt een creatieve sessie met volop interactie. De deelnemer gaat met meer naar huis dan waar hij mee gekomen is.

17.30 uur **WEL THUIS**



Schrijf nu in op

[www.zuivelgezondheid.nl/vraaghetdeexpert](http://www.zuivelgezondheid.nl/vraaghetdeexpert)

# Praktische gegevens

## Workshop 1 De diëtist & de zorg rondom de zwangerschap

**Datum en plaats** Dinsdag 12 mei 2009 Den Bosch, La Gare vergadercentrum  
Dinsdag 26 mei 2009 Den Haag, De Haagse Hogeschool  
Donderdag 28 mei 2009 Zwolle, Hogeschool Windesheim

**Doelgroep** Diëtisten  
Het minimale aantal deelnemers per bijeenkomst is 40, het maximale 65.

## Workshop 2 De diëtist & de verloskundige, zwangerschap en voeding

**Datum en plaats** Donderdag 11 juni 2009 Utrecht, Hogeschool Domstad cursuscentrum

**Doelgroep** Diëtisten en verloskundigen  
Het minimale aantal diëtisten is 25, het maximale aantal is 45.  
Het minimale aantal verloskundigen is 25, het maximale aantal is 45.

**De Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO)** behartigt de belangen van de Nederlandse zuivelsector. Zuivel wordt al decennia lang door het Voedingscentrum geadviseerd als basisvoedingsmiddel vanwege haar goede nutriëntendichtheid.

**Diëtisten Coöperatie Nederland (DCN)** stelt zich ten doel een bijdrage te leveren aan een goede gezondheidszorg in Nederland door advisering en begeleiding in de voedings- en dieetzorg. Met name binnen de eerste lijnsgezondheidszorg.

**De Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD)** stelt zich tot doel om de diëtist te positioneren en te profileren als dé specialist op het gebied van voeding en gedrag in relatie tot ziekte en gezondheid.

## Workshop 1 en 2

**Tijd** 12.30 – 17.30 uur  
**Initiatief** De Nederlandse Zuivel Organisatie ([www.zuivelengezondheid.nl](http://www.zuivelengezondheid.nl))  
**Participant** Diëtisten Coöperatie Nederland ([www.dcn.nl](http://www.dcn.nl))

De Nederlandse Vereniging van Diëtisten ([www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl))  
**Realisatie** PIT Actief ([www.pitactief.nl](http://www.pitactief.nl))  
**Informatie** PIT Actief, E [expert@pitactief.nl](mailto:expert@pitactief.nl),  
T 020-6266694/035-6024615, F 0412-457402

**Kosten** Inclusief documentatie, consumpties en BTW

samen met verloskundige  
(alleen bij workshop 2)

Leden NVD/DCN	€ 80,00	€ 60,00
Niet-leden NVD/DCN	€ 105,00	€ 78,50

**Aanmelden** U kunt zich opgeven via de website

[www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert](http://www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert)

**Accreditatie** Accreditatie voor diëtisten (7 punten) in aangevraagd bij de Stichting Accreditatie Deskundigheidsbevorderende Activiteiten Paramedici. De accreditatiepunten zijn opgebouwd uit 4 contacturen en 3 uren voor de voorbereiding.

**Schrijf nu in op**

[www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert](http://www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert)