

Leefstijlzorg voor de Verloskunde en Geboortezorg

Régine Steegers-Theunissen, MD, PhD
Hoogleraar Periconceptie Epidemiologie

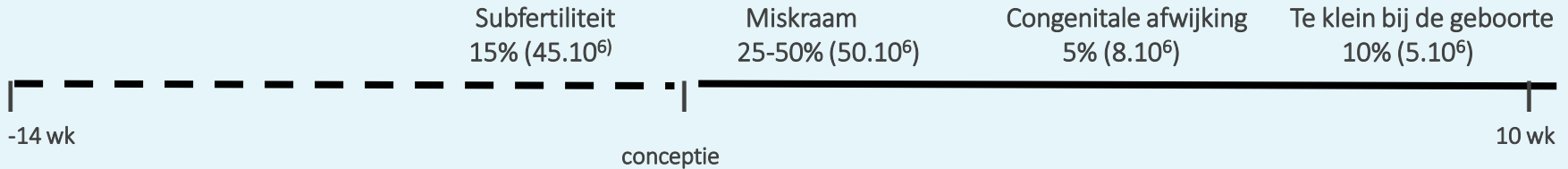
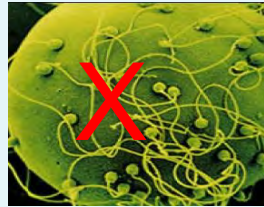
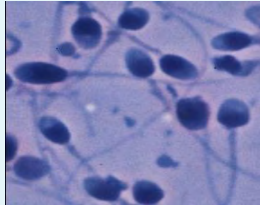
Afdeling Verloskunde en Gynaecologie
Afdeling Kindergeneeskunde/Neonatologie

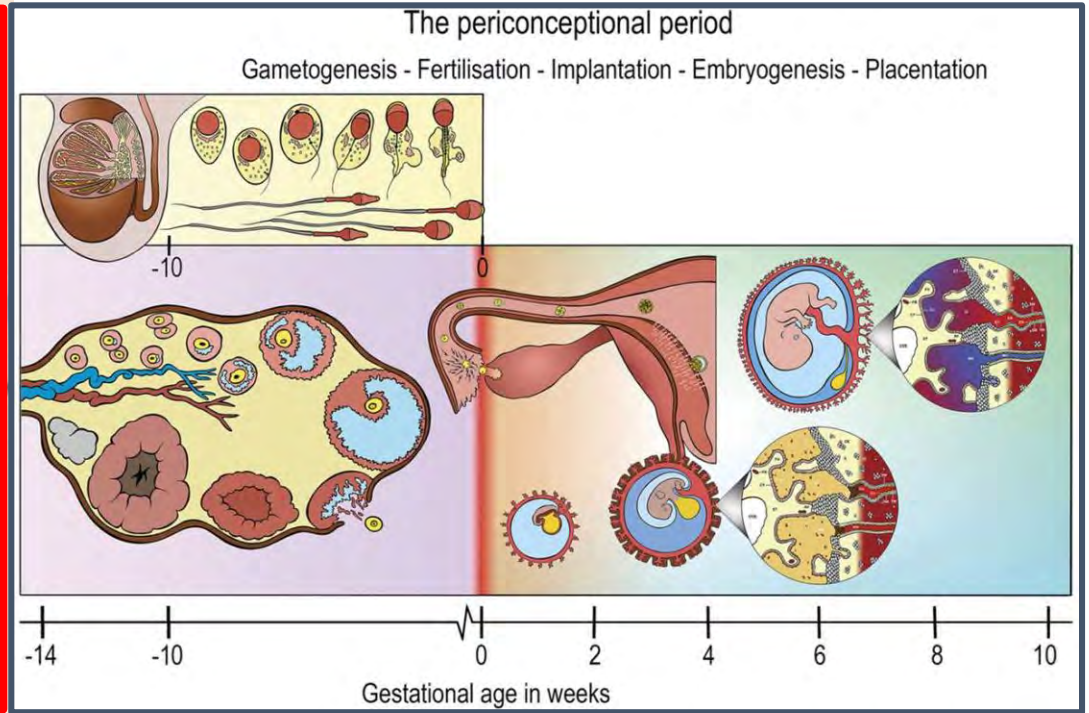
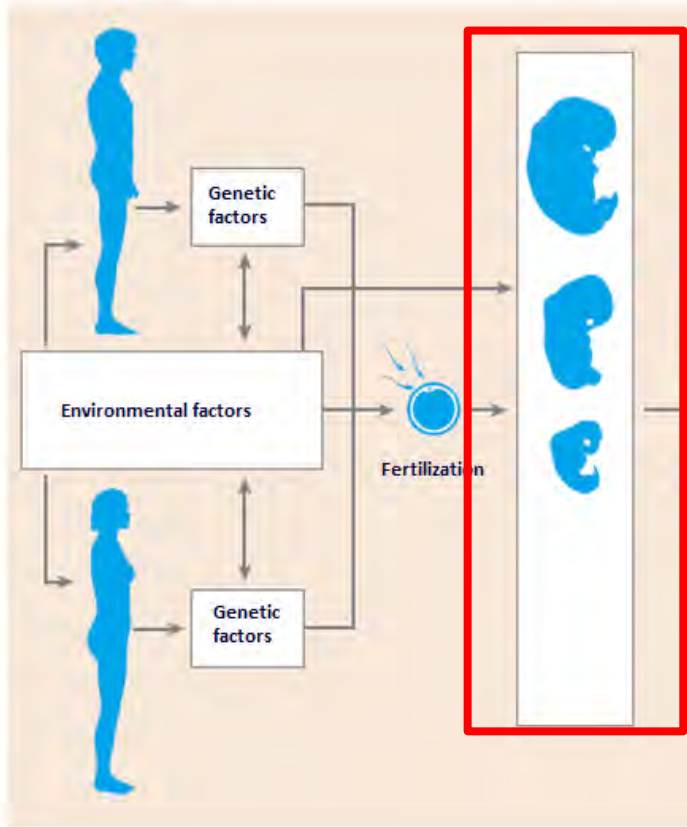
Erasmus MC
University Medical Center Rotterdam



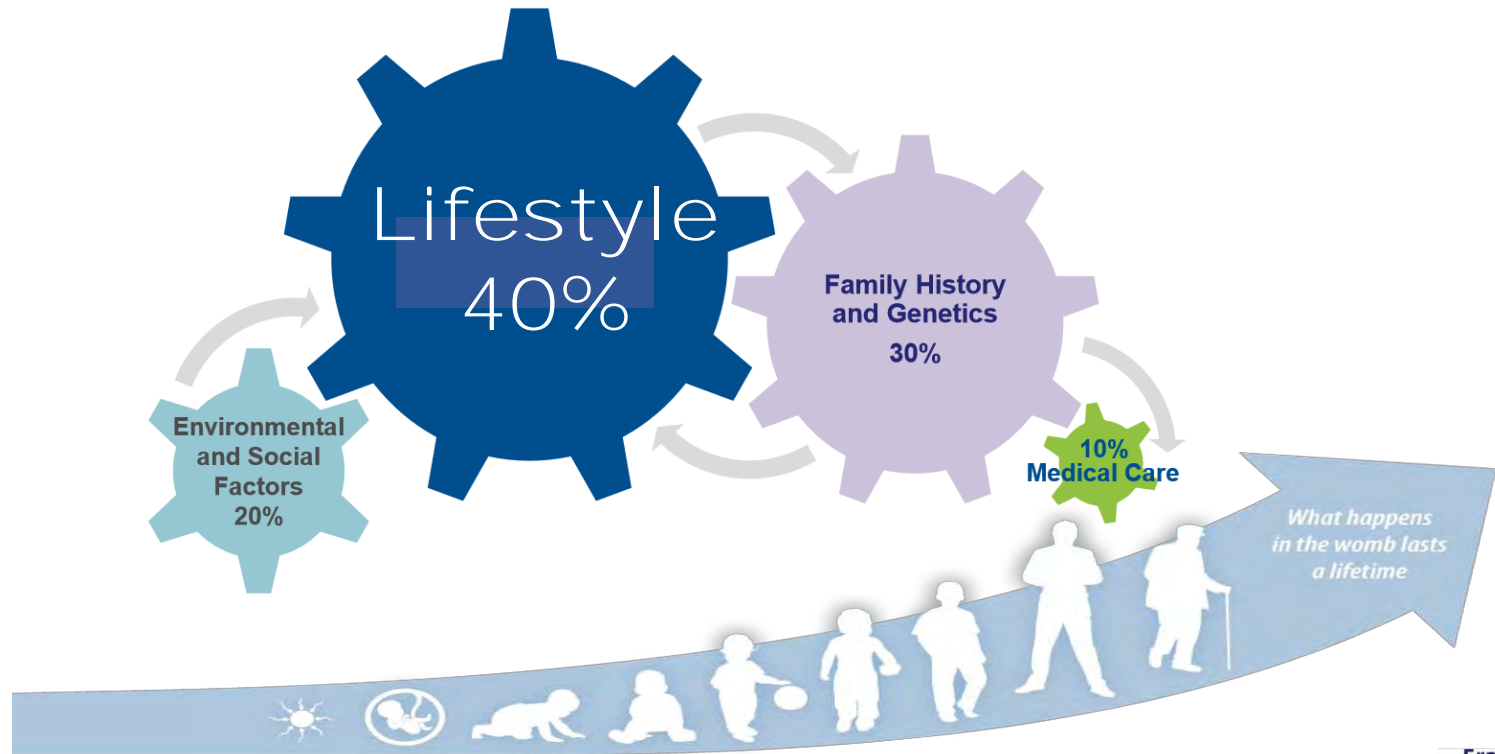


Meeste problemen rondom zwangerschap ontstaan in de periconceptie periode





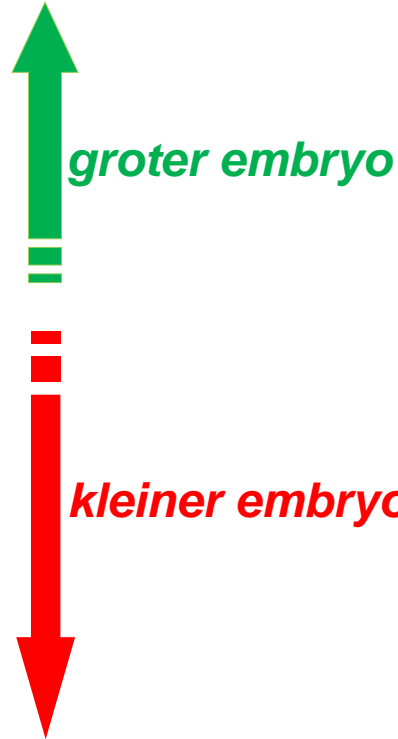
In de levensloop worden gezondheid, zwangerschap en ziekten bepaald door multiple factoren



Embryo of 10 weeks
gestational age

Vis en olijfolierijk dieetpatroon
Energierijk dieetpatroon
Folic acid (RBC, tablet)
Hoog vitamine B12 (bloed)
Mannelijk embryo
Oudere moeders
Negroïde achtergrond

Westerse dieetpatroon
Geen folic acid
Laag inname groenten
Lage inname fruit
Laag vitamine B12 (bloed)
Hoog homocysteïne (bloed)
Roken
Alcohol
Cardiovasculaire risico factoren
Hoge bloeddruk
Hoog Hemoglobine



Kleine embryos (CRL<2 SD) hoger risico's op



Complicaties tijdens zwangerschap

- Aneuploidy
- Miskraam
- Laag geboortegewicht
- Te klein bij geboorte
- Vroeggeboorte



Meer cardiovasculaire risico factoren op 6 jarige leeftijd

- hoger totaal vetpercentage
- hoger diastolische bloeddruk
- hoger totaal cholesterol

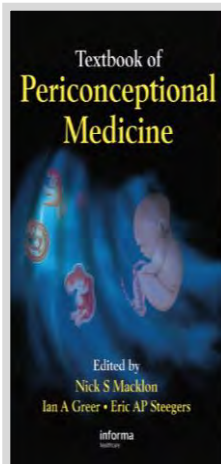






The clinical content of preconception care: an overview and preparation of this supplement

Brian W. Jack, MD; Hani Atrash, MD, MPH; Dean V. Coonrod, MD, MPH;
Merry-K Moos, BSN, FNP, MPH; Julie O'Donnell, MPH; Kay Johnson, MPH, EdM



LEEFSTIJLZORG

- **Gezond voedingspatroon**
- **Stoppen met roken, alcohol en drugs**
- **Foliumzuur supplement 0.4 mg/dag**
- **Vitamine D supplement 10 ug/dag**
- **Gezond gewicht: BMI<25**
- **Gezond bewegen**

Epidemiologic Reviews Advance Access published August 28, 2013

Epidemiologic Reviews
© The Author 2013. Published by Oxford University Press on behalf of the Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.
All rights reserved. For permissions, please e-mail: journals.permissions@oup.com.

DOI: 10.1093/epir/vfn003

Evidence-Based Preconceptional Lifestyle Interventions

Sevilay Temel*, Sabine F. van Voorst, Brian W. Jack, Semiha Denktas, and Eric A. P. Steegers

* Correspondence to Sevilay Temel, Division of Obstetrics and Prenatal Medicine, Department of Obstetrics and Gynaecology, Erasmus University Medical Centre, Westzeedijk 118, Room WK-221, 3016 AH Rotterdam, the Netherlands (e-mail: s.temel@erasmusmc.nl).

013.

for the associations between preconceptional risk factors and adverse pregnancy outcomes of preconceptional interventions to reduce risk factors and to improve pregnancy outcome. The objective of this review is to summarize the available effectiveness of preconceptional interventions for women in terms of behavior change and pregnancy outcome. A search was performed in electronic databases, and citation tracking was performed. Study selection was performed by independent reviewers according to predefined criteria for eligibility. The intervention was performed in women regarding alcohol use, smoking, weight, diet/nutrition, physical activity, and folic acid supplementation to achieve behavior change and/or improve pregnancy outcome. The effectiveness of the interventions were assessed by 2 independent reviewers. A total of 4,604 potentially relevant records were identified, of which 44 records met the inclusion criteria. Overall, there is a relatively short list of interventions for which there is substantial evidence of effectiveness when applied in the preconception period.

or; interventions; lifestyle; preconception; pregnancy outcome; prepregnancy; women

Mediterrane dieetpatroon



- ↓ 280% laag geboortegewicht
- ↓ 70% spina bifida
- ↓ 60% congenitale hartafwijkingen
- ↑ 40% zwangerschapskans

Vaker in te nemen producten

- Schijf van 5.
- Iets meer uit de productgroep: vlees(waren), kip, vis, ei en vleesvervangers.



Te beperken producten

- Cafeïne: Max 200 mg/dag
 - Praktisch: 1 kopje koffie per dag
- Keukenkruiden (anijs, basilicum, foelie)
- Drop, zoethout(thee)

Te vermijden producten

- Alcohol: Geen veilige ondergrens
- Lever (en orgaan) producten: Vitamine A
- Producten met veel vervuiling (dioxinen)
- Alle producten die een verhoogd risico geven op infecties (Listeria Monocytogenes of Toxoplasma Gondii)
 - Rauwe (dierlijke) producten
 - Gerookte (dierlijke) producten
- Kruidenpreparaten (pillen en olie): Herkomst
- Kalebaskalk



©Eric Steegers & Anjo Geluk. Gezond zwanger worden. Garant, 2015

HET LEEFSTIJLZORG CONSULT (2007-2012)



- Verbeteren van preconceptie gezondheid
- Paren met kinderswens (n=3500)
- 2 consulten met 3 maanden interval
- Persoonlijke screening (vragenlijsten, antropometrie, homocysteïne, foliumzuur, vitamine B12)
- Persoonlijke advisezen (interventie)

30% lagere Rotterdam Reproductie Risico score
>65% hogere zwangerschapskans

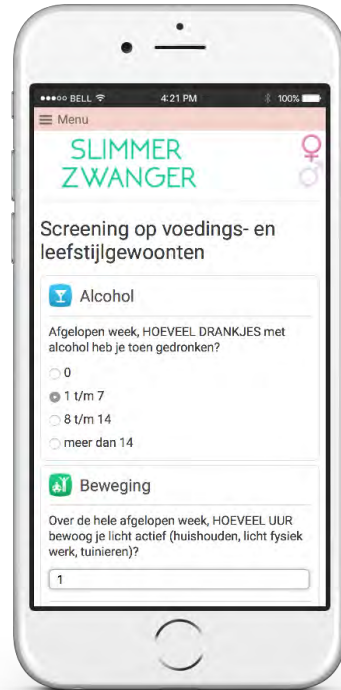
Erasmus MC
Universiteit Medisch Centrum Rotterdam

**Spreekuur
Gezond Zwanger Worden**

Voor advies en begeleiding van een goede voeding en leefstijl **vóór en tijdens** de zwangerschap.
Vraag uw gynaecoloog of arts hiernaar of bel 06-20414365.

Slimmer Zwanger 1.0 (2011) 4.0 (2019)

Persoonlijke leefstijlzorg - coaching



Wereldwijd 6 biljoen mobiele telefoons
2,3 biljoen smart telefoons

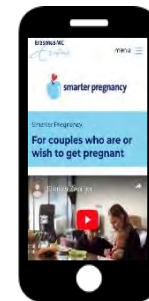
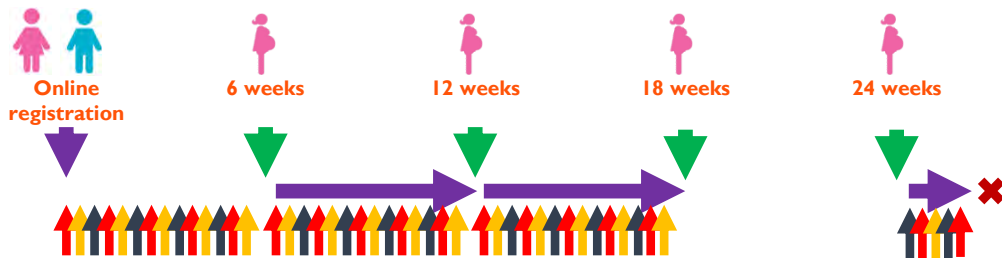


Multifunctioneel device met coaching op:

- * **Folic acid, groenten, fruit, roken en alcohol**
- * Modules voor compliance
 - . Veilig medicatie gebruik (IVF, reumatic artritis..)
 - . Ziekenhuis afspraken
 - . Vitamine D, beweging: stappenteller- kmcounter
 - . Beloningen: 3 recepten/week, vouchers folic acid, zwangerschapstest

<https://www.smarterpregnancy.co.uk>

DIGITALE LEEFSTIJLZORG COACHING



Zelftest

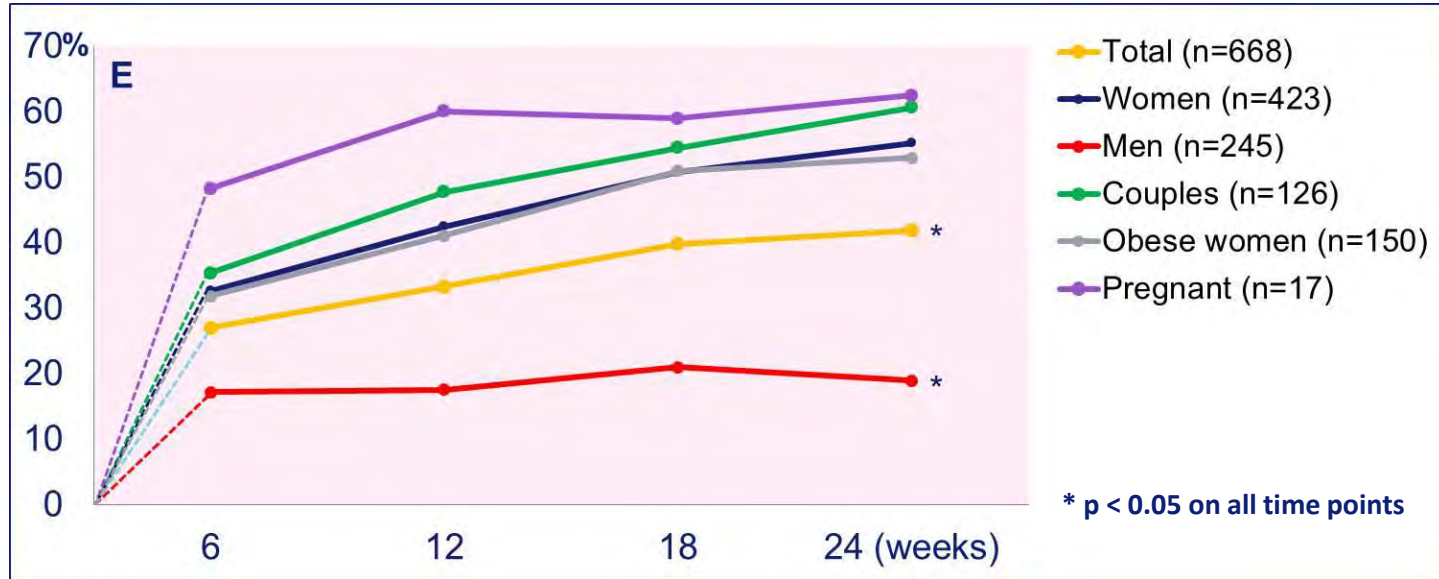
Registreren

Inloggen

Slimmer Zwanger – effectiviteit



Percentage adequate per time point compared to inadequate at baseline



'DIGITALE' LEEFSTIJLZORG: RESULTATEN



- 65% - 79% compliantie
- 30% - 70% gebruikers verbetert leefstijlgedragingen
- (Sub)fertiele paren, zwangeren, overgewicht/obesitas, woonachtig in achterstandswijk
- Toename bewustwording, kennisvermeerdering en positieve gedragsverandering
- Zorgverleners waarderen deze ondersteuning, toepasbaar in klinische praktijk

Kwantitatieve opbrengsten

- Reductie van minimaal 2 IVF pogingen
- Lagere bloeddruk
- > 50% kans op zwangerschap
- Minder miskramen, zwangerschapscomplicaties
- Minder vroeggeboortes en minder complicaties bij neonaten

Sinds 2014 vergoed vanuit plus pakket door alle Zilveren Kruis labels

Slimmer Zwanger: enige gevalideerde digitale (kosten)effectieve leefstijlzorg waardoor opgenomen in Gezond Leven Loket van het RIVM (2020)

Kwalitatieve effecten

- Minder vrouwen ongewenst kinderloos → Afname mentale-, psychische zorg
- Reductie van chronische ziekten vrouwen en kinderen in levensloop (diabetes / hypertensie / etc.)

Erasmus MC *Erasmus*

Home Lees meer Over

mijnleefstijlzorg.nl

Welkom op MijnLeefstijlzorg.nl

Het digitale Erasmus MC platform voor een gezonde levensloop!

Je wilt gezond eten, maar wat zijn precies gezonde keuzes? En bewegen is belangrijk, maar moet je dan per sé gaan sporten? Of is een wandelingetje in het weekend ook voldoende?

Lees meer



ErasmusMC SlimmerGezond Mijn Leefstijlzorg... Link kopiëren

Een goede start

Een gezonde leefstijl vóór, tijdens en na de zwangerschap. Klik op het filmpje voor meer informatie, of klik op één van onderstaande coachingsprogramma's om direct te starten.



ErasmusMC Slimmer Zwanger Link kopiëren

Kies een Programma

Gepersonaliseerd

Deze persoonlijke coaching voor man/vrouw en partner is gebaseerd op 30 jaar onderzoek.



<https://www.mijnleefstijlzorg.nl/>

Koers 18, lancering januari 2020

'BLENDED' LEEFSTIJLZORG

 **JMIR Publications**
Advancing Digital Health & Open Science

Articles

 Journal of Medical Internet Research  Journal Information  Browse Journal 

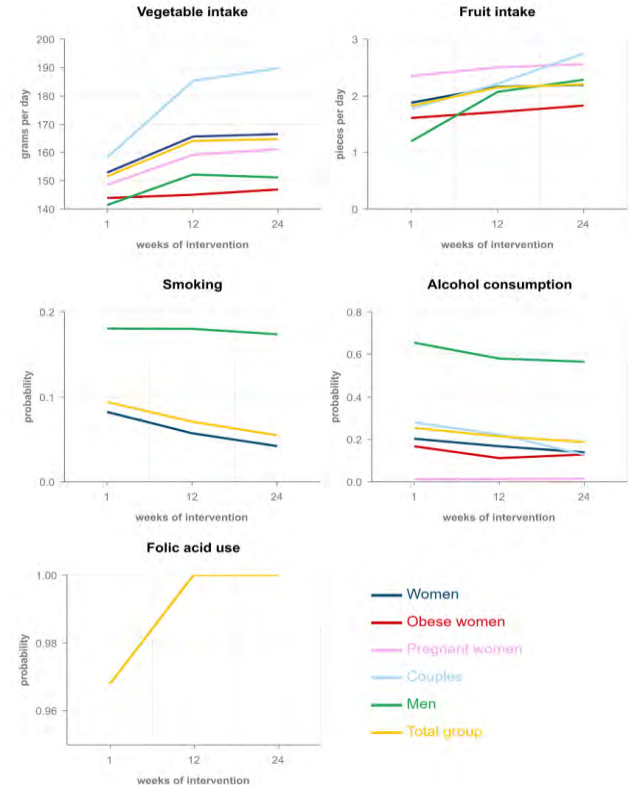
Published on 30.9.2020 in Vol 22, No 9 (2020): September
This is a member publication of University of South Australia, JUS, Adelaide, Australia

Preprints (earlier versions) of this paper are available at <https://preprints.jmir.org/preprint/19378>, first published April 15, 2020.



Impact of a Blended Periconception Lifestyle Care Approach on Lifestyle Behaviors: Before-and-After Study

Melissa van der Windt¹, MD ; Rianne Maria van der Kleij^{1,2}, MSc, PhD ;
Katinka Marianne Snoek¹, MD ; Sten Paul Willemsen³, MSc, PhD ;
Ramon Henny Maria Dykgraaf¹, MD ; Joop Stephanus Elisabeth Laven¹, MD, PhD ;
Sam Schoenmakers¹, MD, PhD ; Régine Patricia Maria Steegers-Theunissen¹, MD, PhD 

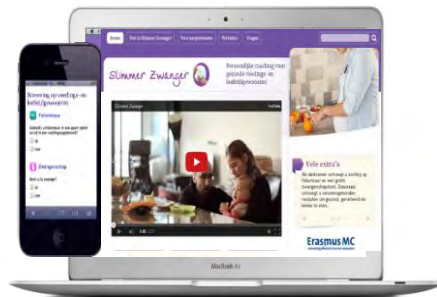




Erasmus MC
Erafung

Spreekuur
Gezond Zwanger Worden

Voor advies en begeleiding van een goede voeding en verfstijl tijdens het zwangerschap.
Vraag uw gynaecoloog of arts hiernaar of bel 06-22413365.



<https://www.slimmerzwanger.nl>



<https://www.slimmeretenmetjekind.nl/>

A photograph of a multi-generational family sitting on a light-colored sofa. From left to right: an elderly man with white hair and glasses wearing a white polo shirt; a young girl with long brown hair wearing a striped shirt; a young woman with long blonde hair wearing a white top with black embroidery; a man with short brown hair wearing a denim shirt; a young boy with short brown hair wearing a blue t-shirt; and an elderly woman with short white hair and glasses wearing a pink and white striped shirt. They are all smiling and looking towards each other. In the background, there is a white shelf with books and a window with light-colored curtains.

ONZE AMBITIES
GEZONDE GENERATIES

**Leefstijlzorg in de verloskunde en geboortezorg
bepaald gezondheid van huidige en
toekomstige generaties**