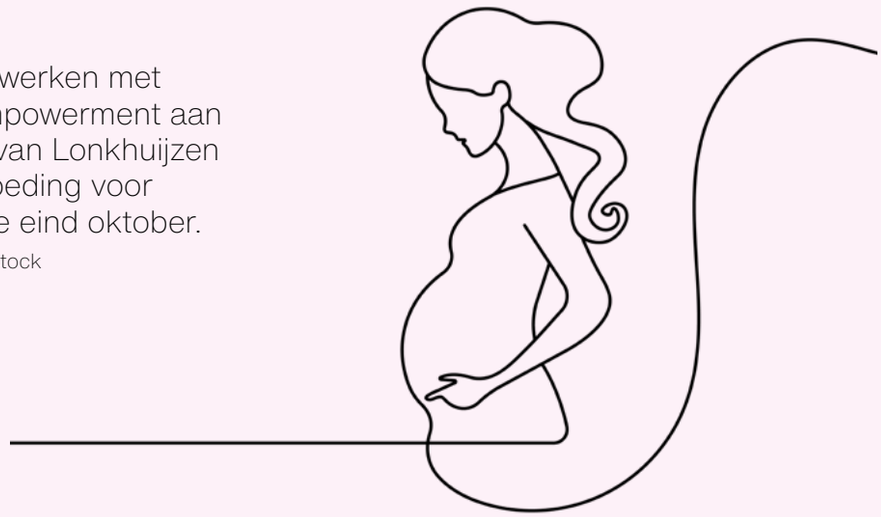
‘Empower de zwangere vrouw’

Laat verloskundigen nauwer samenwerken met diëtisten en voeg daar een dosis empowerment aan toe. Volgens promovendus Renske van Lonkhuijzen is dat een recept voor een betere voeding voor zwangere vrouwen. Ze promoveerde eind oktober.

Tekst Dominique Vrouwenvelder ◆ Illustratie Shutterstock



‘Als er al over voeding gesproken wordt tijdens de zwangerschap, gaat dat vaak alleen over wat je niet mag eten’, vertelt Van Lonkhuijzen. ‘Pas op met alcohol en rood vlees, hoor je dan. Dat ís ook de belangrijkste boodschap voor een gezonde zwangerschap, maar er valt nog zo veel te verbeteren en zwangere vrouwen zijn juist bereid om alles te doen wat hun kindje ten goede komt.’

De promovendus ontwikkelde, implementeerde en evalueerde ‘Power 4 Gezond Zwanger’ (P4GZ), een programma dat vrouwen vanuit empowerment helpt om gezonder te eten. ‘Empowerment betekent voor mij dat je gezien wordt, dat iemand naar je luistert en dat je geïnformeerd je eigen gezondheidskeuzes kunt maken. De professional ondersteunt jou op de manier die jij wenst. Sommige vrouwen hebben behoefte aan educatie, anderen juist de bevestiging dat ze goed op weg zijn.’

In het programma werken verloskundigen en diëtisten samen om zwangere vrouwen de voedingsondersteuning te geven waar zij behoefte aan hebben. ‘Verloskundigen hebben goede gesprekstechnieken en een vertrouwensband met hun cliënten, maar missen vaak kennis en tijd voor voedingsadvies. Diëtisten hebben die expertise wel, maar vrouwen komen daar meestal pas als er iets mis is, zoals bij zwangerschapsdiabetes. Bovendien kost dat hun eigen risico.’

Diëtist

P4GZ voegde vier extra contactmomenten toe aan de reguliere controles. ‘Een moment vroeg in de zwangerschap om met de verloskundige motivaties en doelen te bespreken, daarna een langer consult met de diëtist en later nog korte gesprekken om de voortgang te volgen.’

Het programma combineert vaste elementen met flexibiliteit om die in te passen in bestaande routines van de verloskundigenpraktijken. Dat maakte het volgens Van Lonkhuijzen werkbaar. In een gerandomiseerde, gecontroleerde trial begeleidden 16 verloskundigenpraktijken 342 zwangere vrouwen. De helft volgde het P4GZ-programma, de andere helft kreeg reguliere zorg. Vragenlijsten over eetpatronen toonden aan dat de voedingskwaliteit van zwangeren in de P4GZ-groep duidelijk verbeterde. Niet alleen de vrouwen leerden van het programma, ook de professionals. ‘Verloskundigen weten nu beter wanneer ze vrouwen kunnen doorverwijzen naar de diëtist en diëtisten begrijpen beter welke ondersteuning zwangeren zonder ziektebeeld nodig hebben’, zegt Van Lonkhuijzen.

> ‘Nu komen zwangere vrouwen meestal pas bij een diëtist als er iets mis is’

Sceptisch

Aanvankelijk waren de deelnemende professionals sceptisch over het effect dat dit programma zou hebben. ‘Maar uit evaluatiegesprekken bleek regelmatig dat de voedingskwaliteit van hun cliënten sterk verbeterde – juist op onderwerpen waarover ze gesproken hadden. Hun vitamine D-inname bijvoorbeeld.’

‘Deze empowerment-steun is waardevol’, concludeert Van Lonkhuijzen. ‘Niet meer: ‘Hoera je bent zwanger, dit mag je niet meer eten!’ maar elke vrouw de ruimte en ondersteuning geven om te kijken naar haar eigen situatie.’