



(Marco Jeurissen)
© Marco Jeurissen

KANSRIJK VAN START

Duizend belangrijke dagen voor een kind

Hoe voorkom je dat een kind bij de geboorte al een achterstand heeft? In de periode voor de baby er is, ja zelfs vóór de verwekking, valt volgens lector Marianne Nieuwenhuijze van de Academie Verloskunde Maastricht een wereld te winnen.

DOOR MEREL VISSCHER
MAASTRICHT/HEERLEN

Stel, je grootmoeder had zwangerschapsdiabetes toen ze in verwachting was van je moeder. Dan heb jij, als kleinkind, een grotere kans om óók diabetes te krijgen. Zo ver kunnen genen in generaties doorwerken. Kinderen die in de hongerwinter zijn

geboren, hebben veel vaker suikerziekte of hart- en vaatziekten. Dat laat zien hoe belangrijk gezondheid en levensstijl is, zegt lector Marianne Nieuwenhuijze van de opleiding verloskunde van de faculteit Gezondheidszorg van Zuyd Hogeschool in Maastricht. Zij is nauw betrokken bij Kansrijk van Start, het actieprogramma van de gemeente Heerlen om te voorkomen dat er nieuwe generaties blijven komen van mensen die opgroeien in armoede. Een heel taai probleem, dat eigenlijk alleen goed op te lossen is als je al begint voor een kind wordt verwekt. Ja, ga daar maar eens aan staan. Er gebeurt al heel veel voor heel jonge kinderen in kansarme situaties, weet Nieuwenhuijze. Daar zijn allerlei programma's voor, om te voorkomen dat het geen achterstand krijgt op het gebied van taal bijvoorbeeld. „Maar voor de negen maanden voor een kind wordt geboren, liggen nog wel kansen.”

Roken en drinken

Wat je vooral niet moet doen, is met een vingertje wijzen van dit mag niet en dat mag niet.

MARIANNE NIEUWENHUIJZE

Het zijn namelijk de eerste duizend dagen in het leven van een kind die de toon zetten voor hoe het zich de rest van zijn of haar leven ontwikkelt, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Gerekend vanaf de conceptie, dus tot twee jaar. Dat roken niet goed voor het ongeboren kind is, weet iedereen wel. Alcohol idem. Maar dat je beter al enige tijd voor je zwanger wordt stopt met roken en drinken, is minder bekend. Of wat overgewicht voor effect heeft op de vrucht, of stress om geldgebrek of vanwege psychische problemen.

In een ideale wereld leren kinderen dit al op de middelbare school, vindt Nieuwenhuijze. De praktijk is echter dat verloskundigen dingen signaleren die misschien niet zo bevorderlijk zijn voor een stabiel begin van een nieuw leven. Maar hoe kun je daar invloed op uitoefenen, hoe wek je hiervoor het vertrouwen van een zwangere vrouw? „Vanuit mijn eigen ervaring als verloskundige in Roermond weet ik dat het heel belangrijk is dat je zichtbaar bent in een buurt. Wat je vooral niet moet doen, is met een vingertje wijzen van dit mag niet en dat mag niet. Mensen zijn blij dat ze zwanger zijn en vinden het niet fijn te horen wat er allemaal niet goed is. Het is belangrijk dat ze stevig in de schoenen staan, met vertrouwen het moederschap

tegemoet gaan. Als er een vertrouwensband is met de verloskundige, kunnen problemen in overleg worden aangepakt. Vaak is een verloskundige een casemanager, omdat ze die band hebben en regelmatig achter de voordeur komen.”

Sociaal werker

Als je het zelfvertrouwen van een vrouw versterkt, wordt het voor een vrouw makkelijker dingen te laten en te doen.

MARIANNE NIEUWENHUIJZE

Een verloskundige is echter geen sociaal werker. Signaleert zij achter een voordeur grotere problemen, dan kan ze echter wel zorgen dat er professionele hulp komt. „De aansluiting van het medische op het sociale domein kan beter. Daar valt nog veel te winnen.” Dat is een van de doelen van Kansrijk van Start: een netwerk van professionals die de eerste duizend dagen zich over een kind en de moeder ontfermen als dit nodig is. Ook in de opleiding verloskunde wordt aan sociale problematiek steeds meer aandacht besteed. Hoe leer je een zwangere vrouw bijvoorbeeld voor zichzelf op te komen als ze niet meer wil dat er wordt gerookt in haar huis? „Zwangere vrouwen willen het beste voor hun kind, maar sommigen zien daarbij een sprookjeswereld voor zich met een prachtig ingerichte babykamer en de mooiste buggy. Dat kan in sommige gevallen tot schulden leiden, terwijl er een enorm tweedehands circuit met babyspullen bestaat. En de verloskundige kan je wegwijs maken waar je terecht kunt als er financiële problemen zijn”, zegt ze. „Maar ook de blijdschap en het verheugen op je kind moet de aandacht krijgen. Een kind blijft toch een wonder. Daarbij, als je het zelfvertrouwen versterkt, wordt het voor een vrouw makkelijker dingen te laten en te doen.”