

ZWANGER WORDEN/ KINDERWENS

Onderstaand vind je informatie over gezond zwanger worden. Je bent van harte welkom voor een gesprek hierover met ons, dus neem gerust contact op als je hier vragen over hebt!

Als je zwanger bent krijg je van allerlei kanten adviezen om de zwangerschap zo goed mogelijk uit te dragen. Vóór de zwangerschap gelden er echter ook al leefregels die er voor zorgen dat de zwangerschap zo gezond mogelijk verloopt. En als je gezond leeft vergroot je de kans op een zwangerschap.

Kinderwens: begin met een gezonde levensstijl

Heb je een kinderwens; zorg dan dat jij en je partner al gezond leven voor de zwangerschap. Het liefst een half jaar voor de bevruchting. Bepaalde stoffen kunnen namelijk al vóór de zwangerschap schadelijk zijn voor de gezondheid van je kind. Ook de allereerste periode als je net zwanger bent en je het zelfs nog niet weet, is een belangrijke periode voor de gezondheid van je kind. In de eerste weken van de zwangerschap ontwikkelt een baby zich razendsnel. Daarom is het belangrijk om al vóór de zwangerschap gezond te leven.

Doen als je zwanger wilt worden:

- Foliumzuur (vitamine B11) slikken
- Gezond en gevarieerd eten
- Regelmatig bewegen

Pas op met medicijnen: altijd overleggen met je (huis)arts

Niet doen als je zwanger wilt worden:

- Roken
- Alcohol drinken
- Drugs gebruiken

Heb je een kinderwens, dan kun je bij ons kinderwens spreekuur meer informatie krijgen over een gezonde zwangerschap.

Voeding

Het is belangrijk dat je al voordat je zwanger bent gezond en gevarieerd eet. Op het moment dat je ontdekt dat je zwanger bent, worden de organen van je toekomstige kind namelijk al aangelegd. Daarvoor zijn bouwstoffen nodig die in je voeding zitten. Ook in je zwangerschap en de periode erna is gezonde voeding belangrijk.

Verdere informatie

Om te beoordelen of je leefwijze gezond is en om te kijken of er voor jouw aanstaande zwangerschap misschien nog dingen moeten veranderen of onderzocht dienen te worden kan je een test doen op:

Ook vind je veel informatie op:

www.zwangerstraks.nl

www.zwangernu.nl

www.erfelijkheid.nl

www.alcoholenzwangerschap.nl

www.voedingscentrum.nl

Boeken, die je kan lezen indien je zwanger wil worden of een zwangerschap overweegt:

- Gezond zwanger worden, *Eric AP Steegers*
- Het nieuwe zwanger worden, *Claudia Spahr*
- Zwanger worden, *Petra de Sutter*
- Zwanger worden, handboek voor kinderwensers en twijfelaars, *Mariel Croon*
- Vruchtbaarheid, *Mariël Croon*
- Een gezonde baby, *Mariël Croon*
- Veilig zwanger, *Beatrijs Smulders & Mariël Croon*
- Ik wil zwanger worden!, *Zita West*