

## Zwanger worden? Deze informatie wil je niet missen

Wist je dat de 3 maanden vóór je zwangerschap enorm belangrijk zijn voor de ontwikkeling en gezondheid van je baby? En zelfs voor de generatie daarna? Benieuwd hoe dit zit en wat je er zelf aan kunt doen om het kindje in je buik zo sterk en gezond mogelijk te laten opgroeien?

Lees verder of check [www.strakswangerworden.nl](http://www.strakswangerworden.nl)

### Is een van de 10 punten van toepassing op jou of heb je vragen?

Elke verloskundigenpraktijk biedt een gratis consult op het kinderwensspreekuur aan. Tijdens dit consult bespreekt de verloskundige jouw situatie en geeft advies op maat zodat jij en je toekomstige kind de beste kans maken op een gezonde en goede start!



Kijk op [www.schapenkopjes.nl](http://www.schapenkopjes.nl) voor een verloskundige bij jou in de buurt en maak snel een afspraak.



Wist je dat... terwijl jij nog niet weet of je zwanger bent, de meeste organen van je kindje al worden aangelegd? Geef jezelf en je baby dus de beste kansen en begin op tijd!



# Zwanger worden?

Deze 10 dingen moet je weten!

**Jong JGZ**  
groeit met je mee.





## 1. Erfelijkheid

In veel families komen erfelijke aandoeningen voor. De kans bestaat dat je dit doorgeeft aan je kind. Is dit in jouw familie het geval, of weet je dit niet en wil je dit graag laten onderzoeken? Bespreek dit nog vóór je zwanger bent met je huisarts of verloskundige.



## 2. Vorige zwangerschappen

Ben je al eerder zwanger geweest en waren er toen problemen? Dan is het goed om vóór een volgende zwangerschap in gesprek te gaan met een arts of verloskundige. Misschien kan onderzoek of behandeling de kans op herhaling verkleinen.



## 3. Foliumzuur

Slik elke dag een tablet foliumzuur. Foliumzuur draagt bij aan de ontwikkeling van het brein en het zenuwstelsel van je kindje. Het verkleint de kans op een open rug, afwijkingen van hart- en vaatstelsel, urine-wegen en sommige soorten kinderkanker. Je lichaam maakt zelf geen foliumzuur aan. Omdat je vaak niet precies weet wanneer je zwanger wordt, is het belangrijk om 4 weken voor je gaat proberen om zwanger te raken te starten met foliumzuur. Dit is te koop bij de drogist/apotheek.



## 4. Voeding

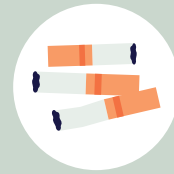
Gezond eten is belangrijk, want je kind heeft goede bouwstoffen nodig. Probeer je voedingspatroon al vóór je zwanger wordt aan te passen om je lichaam in een zo goed mogelijke conditie te krijgen. Pas op met het eten van rauwe voeding (zoals ei, vlees, kaas etc.) De infecties die hierdoor kunnen ontstaan kunnen gevaarlijk zijn voor je kind. Ook als je deze infectie vlak voor je zwangerschap krijgt.

Meer informatie over voeding vind je op de website van het voedingscentrum.



## 5. Gewicht

Een gezond gewicht vergroot de kans op een gezond kind. Heb je een hoog BMI? Dan is de kans op zwangerschapsvergiftiging, -suiker en groeistoornissen hoger. Bij een te laag BMI is de kans op een miskraam, vroeggeboorte en groeiachterstand groter. In beide gevallen kan het langer duren voor je zwanger wordt. Wil jij werken aan een gezond gewicht en zo deze risico's verkleinen? Maak een afspraak bij je huisarts of diëtist.



## 6. Roken

Niet roken vóór en tijdens de zwangerschap is beter voor de ontwikkeling van de hersenen en de groei van de baby. Het zorgt er ook voor dat je kindje op latere leeftijd minder kans heeft op overgewicht of gedragsproblemen. Mannen en vrouwen die roken zijn minder vruchtbaar, waardoor het langer kan duren voor je zwanger bent. Door (mee) te roken, komen er schadelijke stoffen bij je kindje. De kans op een miskraam, buitenbaarmoederlijke zwangerschap en aangeboren afwijkingen zoals een hazenlip, klompvoet of hartafwijking is groter.



Scan de QR-code voor meer informatie.



## 7. Alcohol & Drugs

Alcohol zorgt voor een verminderde vruchtbaarheid bij mannen en vrouwen. Ook kan het de ei- en zaadcellen beschadigen. Alcohol vergroot de kans op een miskraam en aangeboren afwijkingen. Hoe meer alcohol hoe groter de kans op problemen.

Ook drugs zijn schadelijk voor je zwangerschap, de gezondheid én ontwikkeling van je baby. Mannen die drugs gebruiken kunnen impotent worden. Als je drugs gebruikt, zoals cocaïne, cannabis, opiaten en amfetaminen is het belangrijk om hiermee te stoppen.



Meer informatie? Scan dan de QR-code.



## 8. Stress

Problemen en spanningen horen bij het leven. Bijvoorbeeld door een ernstig ziek familielid, ruzie met je partner of financiële problemen. Te veel stress is niet goed. Je kunt er bijvoorbeeld een te hoge bloeddruk van krijgen, dit kan gevaarlijk zijn voor jou en voor je baby. Zoek hulp. Praat met een vertrouwde vriend(in) of familielid. Of neem contact op met je huisarts, die kan je ook verwijzen naar een maatschappelijk werker of psycholoog.



## 9. Risico's thuis of op het werk

Zwaar lichamelijk werk, contact met gevaarlijke stoffen, ploegendiensten, hoge werkdruk, lawaai en straling kunnen van invloed zijn op je vruchtbaarheid en je zwangerschap. Ga hierover het gesprek aan met de bedrijfsarts, nog vóór je zwanger bent. Alles wat je met hen bespreekt, valt onder beroepsgeheim. Werkgevers zijn verplicht de gezondheid en veiligheid van werknemers en die van het ongeboren kind te beschermen.



## 10. Medicijnen en ziektes

Wanneer je ziek bent, ben je vaak afhankelijk van medicijnen. Sommige medicijnen kunnen risico's met zich meebrengen voor de vruchtbaarheid, je zwangerschap of het ongeboren kind. Maak daarom je kinderwens kenbaar bij je arts en/of apotheker. Stop nooit op eigen initiatief met je medicijnen. De ziekte zelf kan ook invloed hebben op je zwangerschap of je baby. Bespreek daarom je kinderwens met je behandelend arts, zodat je zwangerschap zo veilig mogelijk is voor jou en je kindje.



Checken hoe het met jouw '10 voor gezond zwanger worden' staat?

Scan de QR code en vul de zwangerwijzer in.