

Zo gezond mogelijk zwanger worden, wat moet ik doen?

1

Praat met je verloskundige of huisarts



2

Slik elke dag foliumzuur



3

Stop met roken, drugs en alcohol



4

Eet gezond en beweeg elke dag



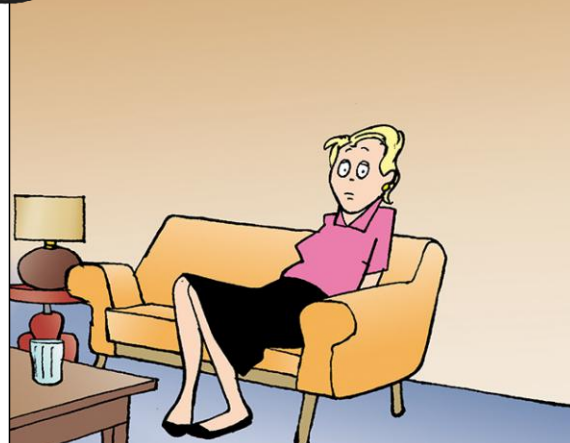
5

Praat met je dokter of verloskundige over ziektes in jullie familie



6

Voorkom infecties en praat hierover met je dokter of verloskundige



Zo gezond mogelijk zwanger worden, wat moet ik doen?



Praat met je verloskundige in de buurt

Als je zwanger wilt worden, praat dan eens met een verloskundige of je huisarts. Die geeft informatie over gezond zwanger worden en een gezonde zwangerschap. De verloskundige en huisarts weten wat je kan doen als jullie over een paar maanden zwanger willen worden.



Slik elke dag foliumzuur

Het is goed voor de gezondheid van de baby als je voordat je zwanger bent foliumzuur slikt. Foliumzuur verkleint de kans dat je baby wordt geboren met een ernstige afwijking. Het is goed hier al 4 weken voordat je zwanger wilt worden mee te beginnen. Ga ermee door totdat je 10 weken zwanger bent. Je koopt foliumzuur bij een drogist of apotheek.



Stop met roken, drugs en alcohol

Ook al ben je nu nog niet zwanger, het is toch belangrijk dat jullie nu al gezond leven. Alcohol en roken kunnen het moeilijk maken om zwanger te worden. Blowen en andere drugs zijn ook slecht voor je lichaam. En slecht voor de gezondheid van de baby. Het is daarom goed om te stoppen met roken, alcohol en drugs. De verloskundige of huisarts kan jullie hierbij helpen.



Eet gezond en beweeg elke dag

Als je zwanger wilt worden is het extra belangrijk om gezond en gevarieerd te eten en voldoende te bewegen. Bak je vis en vlees altijd goed door! Zorg ook dat je minimaal een half uur per dag beweegt. Een gezond gewicht is beter voor je vruchtbaarheid, de zwangerschap en de gezondheid van de baby. Ben je nu te zwaar, vraag je huisarts om een verwijzing naar de diëtist.



Praat met je arts of verloskundige over ziektes in jullie familie

Als er kans is op een erfelijke ziekte, kun je vaak voor de zwangerschap al onderzoek laten doen. Geldt dit ook voor jou of voor je partner? Of twijfel je daarover? Vraag dan advies aan je arts of verloskundige.



Voorkom infecties en praat hierover met je dokter of verloskundige

Infecties kunnen schadelijk zijn voor de baby. Stel jezelf de volgende vragen:

- Ben ik ingeënt tegen rode hond en de bof?
- Loop ik tijdens mijn werk een verhoogde kans op een infectie?
- Bestaat de kans dat ik een geslachtsziekte (SOA) heb?

Vraag advies aan je dokter of je verloskundige.