

# Gezond zwanger worden, gezond zwanger zijn

*Wil je graag zwanger worden of ben je zwanger? Dan kun je nu al iets doen aan de gezondheid van je toekomstige baby. In dit infoblad staan de belangrijkste leefregels kort samengevat.*

## Voeding en vitamines

- Het is belangrijk om iedere dag een tablet foliumzuur van 0,4 of 0,5 milligram te slikken. Doe dit vanaf het moment dat je stopt met voorbehoedsmiddelen. Deze tabletten zijn zonder recept te koop bij apotheek of drogist. Je kunt het beste doorgaan met het slikken van foliumzuur tot acht weken nadat je zwanger bent geworden. Zo verklein je de kans op een open ruggetje of een open schedel bij de baby.
- Eet goed en afwisselend. Dat wil zeggen genoeg eiwitten (vlees, vis, vleesvervangers), koolhydraten (brood, rijst), melk of sojaproducten en verse groente en fruit. Rauwe producten kun je het beste afgedekt bewaren in de koelkast.
- Het is niet goed om te veel vitamine A binnen te krijgen. Vitamine A zit bijvoorbeeld in lever en leverproducten.
- Beweging is ook belangrijk. Per dag minimaal 30 minuten bewegen is genoeg. Sporten is prima, zeker als je het gewend bent, maar forceer jezelf niet.
- Het is beter als je niet te dik of te dun bent. Dit kan invloed hebben op de vruchtbaarheid.

## Infecties

Sommige infecties kunnen slecht zijn voor je ongeboren kind. Daarom is het goed om:

- Vlees, vis en schaaldieren alleen gaar te eten.
- Groenten en fruit te wassen voordat je het eet.

- Handschoenen te dragen bij het tuinieren.
- Iemand anders te vragen de kattenbak te verschonen.
- Geen rauwe melk te drinken en geen zachte (buitenlandse) kazen van rauwe melk te eten (op het etiket van Franse kazen staat dan "au lait cru").
- Bij de bedrijfsarts, huisarts of verloskundige te informeren als je denkt dat je in je werk infecties zou kunnen oplopen.
- Je in te laten enten tegen (kinder)ziekten, als dat niet eerder gebeurd is.
- Als je op reis gaat en je hebt vaccinaties nodig, je te laten inenten voordat je zwanger bent.
- Naar de huisarts of SOA-kliniek te gaan, als je denkt dat je misschien een geslachtsziekte (SOA) hebt.

## Schadelijke stoffen en straling

- Roken, alcohol en drugs zijn schadelijk. Ook voordat je zwanger bent. En dat geldt ook voor mannen. Ook als zij deze middelen gebruiken kan dit invloed hebben op de vruchtbaarheid en op de ongeboren baby.
- Ook sommige medicijnen kunnen schadelijk zijn. Overleg over het gebruik van medicijnen met de verloskundige, arts of apotheker. Ook als het gaat om medicijnen die je zonder recept kunt krijgen.
- Je kunt bij je bedrijfsarts, werkgever, huisarts of verloskundige informeren naar

maatregelen als je met chemische stoffen en/of straling werkt.

- Als je röntgenfoto's moet laten maken, vertel dan dat je zwanger wilt worden of zwanger bent.

### Geef bijzonderheden in je gezin of familie vroeg door

Als er gezondheidsproblemen zijn in je gezin of familie, dan is het goed om dit te bespreken met je huisarts, een verloskundige of gynaecoloog. Dat kan ook al voordat je zwanger bent. Het kan bijvoorbeeld gaan om:

- Eerdere problemen met een zwangerschap, zoals miskramen.
- Een erfelijke aandoening van jou, je gezinsleden of je familieleden
- Je leeftijd, als je al wat ouder bent
- Je man en jij zijn (verre) familie van elkaar

Zo kan op tijd worden uitgezocht of er risico's zijn voor de zwangerschap en of het nodig is verder onderzoek te doen. Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, dan kan je huisarts of verloskundige je verder helpen. Ook kun je gebruik maken van zwangerwijzer.nl. Als je de vragenlijst invult, krijg je advies dat speciaal op jouw situatie van toepassing is.

### Verwijzingen

#### Meer informatie voor vrouwen met een kinderwens:

- RIVM: Brochure 'Kinderen krijgen? Een goede start begint vóór de zwangerschap': [http://www.rivm.nl/zwangerschapsscreening/Images/001376%20Gezond%20zwanger%20worden%20Folder\\_LR\\_v10\\_tcm97-73022.pdf](http://www.rivm.nl/zwangerschapsscreening/Images/001376%20Gezond%20zwanger%20worden%20Folder_LR_v10_tcm97-73022.pdf)
- ZwangerWijzer.nl: een online vragenlijst waarmee vrouwen en mannen met een kinderwens zelf kunnen nagaan of er risico's zijn voor henzelf of het toekomstige kind: <http://www.zwangerwijzer.nl>

#### Meer informatie voor zwangeren:

- RIVM: Brochure 'Zwanger! Algemene informatie van verloskundigen, huisartsen en gynaecologen': [http://www.rivm.nl/zwangerschapsscreening/Images/Folder%20Zwanger!%20juni%202011\\_tcm97-48264.pdf](http://www.rivm.nl/zwangerschapsscreening/Images/Folder%20Zwanger!%20juni%202011_tcm97-48264.pdf)
- RIVM: Brochure 'Kinderen krijgen? Denk na over de risico's op uw werk!': [http://www.rivm.nl/zwangerschapsscreening/Images/002054%20Reprotox\\_A5\\_Brochure%20v6\\_tcm97-73523.pdf](http://www.rivm.nl/zwangerschapsscreening/Images/002054%20Reprotox_A5_Brochure%20v6_tcm97-73523.pdf)
- RIVM: Website 'Zwangerschap en Infecties': <http://www.rivm.nl/cib/themas/Zwangerschap/zwangerschap-publiek.jsp>
- Voedingscentrum: Website over gezond eten rond de zwangerschap: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/zwanger.aspx>
- Voedingscentrum: Brochure 'Alles over gezond eten als je zwanger bent': <http://webshop.voedingscentrum.nl/alles-over-gezond-eten-als-je-zwanger-bent.html>

### COLOFON

#### © Stichting Erfocentrum 2011

Nationaal Informatiecentrum Erfelijkheid, Kinderwens en Medische Biotechnologie.

**W** [www.erfocentrum.nl](http://www.erfocentrum.nl) [www.erfelijkheid.nl](http://www.erfelijkheid.nl)

**P** Postbus 500, 3440 AM Woerden

**T** 0348-437690

#### Voor vragen kan je mailen met de erfolijn:

**E** [erfolijn@erfocentrum.nl](mailto:erfolijn@erfocentrum.nl)

