

# Kinderwens

Geachte wensouders,

U heeft het eerste deel van de serie GroeiGids in handen. Deze GroeiGids Kinderwens richt zich speciaal op mensen die voor het eerst zwanger willen worden. Wanneer u al eerder in verwachting bent geweest, heeft u misschien minder vragen dan iemand die voor het eerst zwanger wil raken. Maar ook voor u kan de informatie uit dit boekje interessant zijn.

De GroeiGids bestaat naast dit deel uit zes andere handzame boekjes:

- Zwanger
- Borstvoeding
- Kraam
- 0-4 jaar
- 4-14 jaar
- Puberteit

In de verschillende delen van de GroeiGids vindt u informatie over gezond zwanger worden, zwanger zijn en over de ontwikkeling, gezondheid en opvoeding van uw kind in de verschillende levensfasen. De GroeiGids kan daarnaast dienst doen als een vraagbaak bij veel kleine en grote twijfels of zorgen waarmee alle ouders in de praktijk te maken krijgen. Door de overzichtelijke inhoudsopgave en de trefwoordenlijst achterin bent u snel bij het onderwerp waarover u meer wilt weten.

Elk deel biedt ook ruimte voor uw eigen aantekeningen en voor het opbergen van belangrijke papieren en voor berichten, notities of verslagen van instellingen waarmee u te maken krijgt.

Om de GroeiGids prettig leesbaar te houden, is besloten om in de tekst niet telkens zowel 'hij' als 'zij' te gebruiken als het over de verloskundige, de arts of uw toekomstige kind gaat. We duiden de verloskundige, de huisarts en de gynaecoloog daarom consequent met 'zij' en 'haar' aan en uw toekomstige kind met 'hij' en 'hem'. Vanzelfsprekend bedoelen we net zo goed mannen als vrouwen en zowel meisjes als jongens.

**Wij wensen u veel leesplezier!**

### **Als u weinig of geen Nederlands spreekt**

Als u nog niet voldoende Nederlands spreekt, kan de verloskundige of gynaecoloog eventueel (gratis) een professionele tolk inschakelen. Als u liever zelf iemand meeneemt, kunt u het best kiezen voor een persoon die uw vertrouwelijke informatie mag horen. Een kind is geen geschikte tolk.

Deze GroeiGids is van:

---

Belangrijke adressen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Inhoud

<b>Kinderwens</b>	<b>9</b>
'Wij willen graag kinderen'	9
Het kindwens spreekuur	9
Een hele omschakeling	9
Nadenken	10
Homoseksualiteit en kindwens	11
Hoe bereiden mensen met een kindwens zich voor	11
<b>Het kindwens spreekuur</b>	<b>12</b>
Waarom er een kindwens spreekuur is	12
Wat bespreekt u op het kindwens spreekuur?	12
Een afspraak maken	13
<b>Belangrijk vóór uw zwanger wordt</b>	<b>14</b>
Eerdere zwangerschap	14
Foliumzuur	14
Extra vitamine D!	15
Gezond eten	16
Gewicht	16
Gezond afvallen vóór u zwanger bent	18
Gezond aankomen	19
Een eetstoornis?	19
Wat drinkt u?	19
Eet u vegetarisch?	20
Roken	20
Alcohol	21
Foetaal alcohol syndroom	21
Drugs	22
Medicijnen	22
Leefmilieu en werk	23
Stress	23
Sporten: niet te fanatiek	24

<b>Hoe gaat dat precies: zwanger worden?</b>	<b>25</b>
Biologie van de man	25
Biologie van de vrouw	25
<b>Wanneer is een vrouw vruchtbaar?</b>	<b>29</b>
Samen uw cyclus leren kennen	29
Uw eisprong kunt u herkennen	29
Glanzende afscheiding	29
Vruchtbaarheidsbewustzijn	30
Leeftijd	30
<b>Zo wordt een man extra vruchtbaar</b>	<b>31</b>
Gezond eten	31
Sterk zaad!	31
Een man die rookt	32
Alcohol: afwijkende zaadcellen	32
Drugs zijn slecht voor het zaad	32
Invloed van werk en kleding	33
Leeftijd	33
<b>Vrijen als de baby mag komen</b>	<b>34</b>
Een emotioneel moment: stoppen met anticonceptie	34
De grootste kans op zwangerschap	34
Missionarishouding	35
Vrijen volgens Natural Family Planning	35
<b>Als het maar gezond is</b>	<b>37</b>
Wat zijn de risico's?	37
Familie van elkaar?	37
Veel voorkomende erfelijke ziektes	38
Chromosomale afwijking, zoals Downsyndroom	39
Aangeboren afwijkingen	39
Prenatale screening: kanstesten	40
De combinatietest: wanneer en hoe?	40

Echoscopie	41
Maar wat gaat u doen met de uitslag van de test?	41
Wat is er voor, wat is er tegen?	42
Diagnostisch onderzoek	42
Vlokkentest	42
Vruchtwaterpunctie	43
Wat betaalt de verzekering?	43
<b>Dilemma's</b>	<b>45</b>
Een kindje met een afwijking	45
Een beslissing nemen	45
Kiezen voor een abortus?	46
De verloskundige kan u begeleiden	46
<b>Als zwanger worden niet lukt</b>	<b>47</b>
Ongeduld en teleurstelling	47
Wat kunt u zelf doen?	47
Dit zijn zaadverzwakkers	48
Na een jaar: tijd voor nader onderzoek	49
<b>Zwanger?!</b>	<b>51</b>
Zwangerschapstesten	51
Test positief, wat dan?	51
Zo vroeg mogelijk naar de verloskundige	51
Miskraam	52
Regelwerk aan het begin van de zwangerschap	53
Uw baby leren kennen	54
<b>Adressen en websites</b>	<b>56</b>
<b>Niet vergeten</b>	<b>60</b>
<b>Colofon</b>	<b>62</b>
<b>Trefwoordenlijst</b>	<b>64</b>







# Kinderwens

## 'Wij willen graag kinderen'

U verlangt naar een kind en daarom wilt u stoppen met anticonceptie. Er mag een baby komen! Geniet van deze leuke en enerverende periode in uw leven. Verstandelijke overwegingen zijn er natuurlijk ook. U weet dat een kind uw leven voor een groot gedeelte zal gaan bepalen, en niet alleen in de babytijd. Zwanger worden gaat meestal vanzelf. Maak u, zeker in het begin, niet te druk. Van alle vrouwen die zwanger willen worden is binnen één jaar 80 tot 90 procent in verwachting.

## Het kinderwens spreekuur

Bent u er klaar voor om een baby te krijgen? Eet en leeft u gezond? Bent u gestopt met alcohol, roken en blowen? Hoe zit het met de stress? Slikt u foliumzuur? Zie ook [www.slikeerstfoliumzuur.nl](http://www.slikeerstfoliumzuur.nl). Levert de situatie op uw werk geen extra risico's op? Weet u welke gezonde levensstijl hoort bij een kinderwens? Hoe zit het met aangeboren afwijkingen? Op [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl) kunt u anoniem een vragenlijst invullen. Ook kunt u een afspraak maken bij de verloskundige op een kinderwens spreekuur. Op het kinderwens spreekuur krijgen u en uw partner antwoord op al uw vragen. De verloskundige kan u ook vertellen hoe u zelf uw vruchtbaarheid kunt bevorderen.

## Een hele omschakeling

Dit is een periode waarin u als partners steeds meer naar elkaar toegroeit. Niet alleen vrijt u met dezelfde wens in uw achterhoofd, maar u praat waarschijnlijk ook veel over wat de toekomst zal brengen. Het vrije leven verruilen voor een leven waarin een klein mensje de hoofdrol speelt, dat is niet iets waaraan alleen vrouwen moeten wennen. Deze verandering gaat ook de mannen aan. Met de baby erbij bent u over enige tijd een gezin, een familie. Als u daar samen over praat en nadenkt, merkt u dat u een steeds hechter stel wordt dat zich bewust is van zijn verantwoordelijkheden. Het kan u beiden voldoening geven om straks als een team, als ouders, de zorg voor uw kind(eren) te delen.

## Nadenken

In de verzorging en opvoeding van uw kind zult u veel tijd en energie moeten stoppen. Daar krijgt u heel wat voor terug. Ouders kunnen erg genieten van hun kinderen! Om realistisch te blijven is het verstandig om serieus na te denken over de voor- en nadelen van het ouderschap. Iedereen weet dat een baby bijna de hele dag zorg, liefde en aandacht nodig heeft. Maar beseft u dat ook een puber niet zonder aandacht en zorg kan, ook al lijkt dat soms wel zo? Bovendien kost een kind nogal wat geld, jaar in jaar uit: kleren, fiets, school, clubs, vakanties, noem maar op. En dan nog iets waar niet iedereen al van tevoren bij stilstaat: uw kind kan zich heel anders ontwikkelen dan u zich had voorgesteld. Van de roze wolk hoeft u niet af, maar het is goed om te beseffen dat een kind uw leven gaat veranderen.



### Een meisje of een jongetje

Misschien hoopt u op een stoer kereltje, maar uw zoontje kan ook een kind blijken te zijn dat het liefste lekker zit te lezen. Omgekeerd kan het schattige meisje waar u van droomt zich ontpoppen als een flinke meid die het liefst in spijkerbroek stoeit en klimt.

## Homoseksualiteit of alleenstaande met een kinderwens

Ook homoseksuele mannen en vrouwen hebben vaak een kinderwens. Al kunnen zij niet met de partner van hun keuze een kind verwekken, zwanger raken kan ook op andere manieren. Een vrouw kan een kind krijgen met behulp van een spermadonor. Homomannen kunnen een kind krijgen met de hulp van een draagmoeder. Ook kunnen zij kiezen voor een pleegkind, of voor adoptie. Als een vrouw geen partner heeft, maar wel erg verlangt naar een kind, kan zij die wens met een verloskundige of huisarts bespreken. Meer informatie: Schorerstichting, [www.schorer.nl](http://www.schorer.nl) en [www.freya.nl](http://www.freya.nl).

## Hoe bereiden mensen met een kinderwens zich voor?

Het kind dat u zo graag en bewust geboren wilt laten worden, heeft recht op een goede start in het leven. Tijdens de zwangerschap legt u de basis voor een gezond leven voor uw kind. Uw ongeboren kind is geheel afhankelijk van wat uw lichaam hem aanbiedt: voedingsstoffen, zuurstof, maar ook schadelijke stoffen of straling. Daarom is het niet alleen goed voor u, maar ook voor de baby in wording, als u let op wat u eet en drinkt en in welke omgeving u verblijft. Alcohol, roken en chemische dampen zijn slecht voor de ontwikkeling van uw kind. Daarom is het verstandig om te stoppen met alcohol en roken al voor u stopt met anticonceptie. Bepaalde medicijnen kunnen ook een risico zijn.

### Tip

Stop nooit zomaar met voorgeschreven medicijnen; overleg het eerst met de dokter.



# Het kinderwens spreekuur

## Waarom er een kinderwens spreekuur is

Het kinderwens spreekuur heeft als doel een stel zo gezond mogelijk aan een zwangerschap te laten beginnen. De tijd vlak vóór u zwanger raakt en de eerste maanden van uw zwangerschap hebben meer invloed dan lang is gedacht. Het blijkt heel belangrijk dat beide partners gezond leven. Dat geldt voor alle mensen die in verwachting willen raken. De gezondheid en leefstijl van beide partners blijken van invloed te zijn op de zwangerschap en op de gezondheid van de baby. U krijgt een goede voorlichting, onder andere over gezond in verwachting raken. Als de verloskundige denkt dat er risico's zijn, kan ze u op tijd doorverwijzen.

## Wat bespreekt u op het kinderwens spreekuur?

Als u een afspraak heeft gemaakt voor het kinderwens spreekuur kunnen u en uw partner thuis een vragenlijst invullen. Op [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl) kunt u de vragenlijst alvast invullen en printen om mee te nemen naar de verloskundige. Op deze website is ook veel informatie te vinden. Aan de hand van uw antwoorden kunnen eventuele risico's makkelijker worden ingeschat. De verloskundige neemt alle ingevulde gegevens met u door: over familie, erfelijkheid, doorgemaakte ziekten, inenting, eerdere zwangerschappen (ook abortus en miskraam tellen mee), de medicijnen die u gebruikt, voeding, werk, sporten, enzovoort. De menstruatiecyclus komt aan de orde. Als u al een tijd zwanger probeert te worden en het lukt niet, zal de verloskundige ook naar uw seksleven vragen. Vrouwen kunnen ook andere zaken bespreken die misschien van belang zijn bij een zwangerschap of bij zwanger worden, bijvoorbeeld ervaring met (seksueel) geweld, besnijdenis en/of psychische problemen.

Tijdens het kinderwens consult krijgt u ook voorlichting over vruchtbaarheid, zwangerschap en een gezonde leefstijl. De verloskundige vertelt hoe u zo gezond mogelijk leeft tijdens uw zwangerschap. Het is bijvoorbeeld belangrijk om te stoppen met alcohol, roken en drugs. Ze informeert u ook over welke infecties een risico voor de baby kunnen zijn. Dit zijn voornamelijk de SOA's (Seksueel Overdraagbare Aandoeningen). Dit zijn ziektes die je kunt krijgen door seks te hebben met iemand die deze ziekte bij zich draagt. Wilt u zwanger worden en hebben jullie (in het verleden) ook met andere mensen seks gehad? Laat u dan testen op deze ziektes voordat u zwanger wordt. Dit kan bij uw huisarts of bij de GGD. Het is ook belangrijk om al vóór u zwanger bent te beginnen met het slikken van foliumzuur. De kans op een baby met een open ruggetje (spina bifida) neemt daardoor af. Meer daarover leest u in het volgende hoofdstuk. De verloskundige meet uw bloeddruk en controleert uw gewicht. Over- of ondergewicht kan namelijk de oorzaak zijn van verminderde vruchtbaarheid en kan zorgen voor problemen tijdens de zwangerschap. Als dat nodig lijkt, zal de verloskundige een preconceptioneel onderzoek bij een arts adviseren. Daardoor krijgt u belangrijke informatie vóór u zwanger bent. Aan u is dan de beslissing of u bepaalde risico's accepteert of niet.

### Een afspraak maken

Het is heel makkelijk om een afspraak te maken voor een kinderwens consult bij de verloskundige. Dat kunt u regelen via [www.knov.nl](http://www.knov.nl), voor Amsterdammers via [www.kinderwensinamsterdam.nl](http://www.kinderwensinamsterdam.nl) en natuurlijk via het Centrum voor Jeugd en Gezin/Ouder-en-Kindcentrum bij u in de buurt.



# Belangrijk vóór u zwanger wordt

## Eerdere zwangerschap

Wordt u binnen 6 maanden na uw bevalling opnieuw zwanger, dan heeft u meer kans op problemen, zoals een te vroege geboorte en een te laag geboortegewicht. Het lichaam van een vrouw heeft zich dan nog niet voldoende hersteld om een nieuwe zwangerschap goed aan te kunnen. Vrouwen die binnen een jaar weer in verwachting raken hebben een grotere kans op bloedarmoede. Een iets langere periode, minimaal 18 maanden, tussen twee zwangerschappen is gunstiger.

Vrouwen die al eens bevallen zijn met een keizersnede, krijgen meestal het advies om minimaal 1 jaar te wachten met een volgende zwangerschap. In die tijd kan de baarmoeder, waarin een litteken zit, zich volledig herstellen. Ook als u een keizersnede heeft gehad, kunt u tijdens uw nieuwe zwangerschap bij de verloskundige onder controle komen. Voor de bevalling gaat u naar de gynaecoloog en bevalt u in het ziekenhuis.

## Borstvoeding

Borstvoeding geven is meer dan alleen uw baby voeden. Het is intiem, gezellig en een goede manier om een sterke band te krijgen met uw kind. Daarom is het goed om nu alvast samen met uw partner na te denken over borstvoeding. Uw partner kan er namelijk ook een belangrijke rol bij spelen. Hij kan de baby aangeven, helpen bij het zoeken naar een juiste voedingshouding en u steunen als u het even niet meer ziet zitten. Borstvoeden wordt zo echt teamwerk. Samen zorgt u ervoor dat de borstvoeding een succes kan worden. Moedermelk is ook de beste voeding voor uw kind. Het bevat alle noodzakelijke voedingsstoffen en is precies afgestemd op de behoeften van uw baby. Bovendien bevat moedermelk afweerstoffen, die uw baby

beschermen tegen ziekten en infecties. Moedermelk is ook altijd op de juiste temperatuur, heel handig! Het geven van borstvoeding laat daarnaast de baarmoeder weer goed samentrekken.

### **Borstoperatie**

Hebt u een borstoperatie gehad en maakt u zich zorgen of u uw kind straks borstvoeding kan gaan geven? Met goede informatie en steun is het vaak mogelijk om de melkproductie volledig of gedeeltelijk op gang te brengen. Een lactatiekundige (in samenwerking met de kraamverzorgster) kan u daarbij goed helpen.

### **Foliumzuur**

Uit onderzoeken is gebleken dat door het innemen van foliumzuur veel minder (70 procent minder) baby's met open ruggetjes en andere aangeboren afwijkingen worden geboren. Foliumzuur beschermt dus tegen zulke afwijkingen. Maar alleen als u het lang genoeg heeft geslikt. U weet natuurlijk niet precies wanneer u in verwachting zult raken. Daarom kunt u het best alvast foliumzuur gaan innemen een maand vóór u zonder voorbehoedmiddel gaat vrijen en doorgaan tot u 10 weken zwanger bent.  
[www.slikeerstfoliumzuur.nl](http://www.slikeerstfoliumzuur.nl)

### **Extra vitamine D!**

Vitamine D zorgt ervoor dat kalk goed uit de voeding wordt opgenomen. Kalk zorgt voor de opbouw en het instandhouden van je botten. Mensen die te weinig zonlicht op hun huid krijgen kunnen een vitamine D-tekort hebben. Dat komt bijvoorbeeld voor bij nachtwerkers of bij mensen die buiten bijna alle huid bedekken. Gesluierte vrouwen lopen dus het risico op te weinig vitamine D-aanmaak. Ook mensen met een donkere huidskleur hebben soms een vitamine D-tekort, al komen ze voldoende in de zon. Vitamine D is belangrijk als u in verwachting

wilt raken en tijdens de zwangerschap tot en met de borstvoeding. Het advies is om 10 mg Vitamine D per dag te slikken eventueel in een multivitamine speciaal voor zwangere vrouwen.



### Gezond eten

Natuurlijk is het goed om zo gezond mogelijk aan een zwangerschap te beginnen. Een tekort aan bepaalde stoffen kan de kans op aangeboren afwijkingen vergroten. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat een slechte voedingstoestand aan het begin van de zwangerschap van invloed is op bepaalde organen van het ongeboren kind zoals bijvoorbeeld de nieren. Ook zou de kans op ziektes, zoals suikerziekte en hart- en vaatziekten later in het leven van het kind toenemen.



#### Tip

Als u gevarieerd eet, heeft u behalve vitamine D en foliumzuur geen extra vitaminen nodig. Wilt u toch iets gebruiken, kies dan voor een multi-vitaminen preparaat, speciaal voor zwangeren. Foliumzuur en vitamine D zijn daar al aan toegevoegd.



Gezonde, gevarieerde voeding is extra belangrijk als u in verwachting wilt raken: drie maaltijden per dag met minimaal 200 gram verse groenten, twee stuks fruit en volkorenproducten. Zo krijgt u de onmisbare vitaminen binnen. Als u zwanger wilt worden, heeft u als bouwstof ook eiwitten nodig. Eiwitten zitten in vlees(vervangers), noten, ei en vis. Zuivelproducten heeft u nodig om genoeg kalk binnen te krijgen. Per dag twee glazen melk, yoghurt, kwark en dergelijke is ruim voldoende. Het kan zijn dat u bepaalde voeding niet goed verdraagt; overleg dan met uw verloskundige. Probeer te voorkomen dat u onnodig aankomt. Want overgewicht werkt negatief op de vruchtbaarheid. Als u tussen de maaltijden trek krijgt, is fruit een goede keus.

### Tip

Uitgebreide informatie over gezond eten:  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).



### Gewicht

Sommige vrouwen en mannen verliezen hun vruchtbaarheid omdat ze nauwelijks beweging krijgen. Ze hebben vaak zittend werk, waar ze met de auto naar toe rijden. In hun vrije tijd kijken ze liefst tv, of ze zitten urenlang achter de computer. Boodschappen worden met de auto gehaald. Mensen met een zittend beroep doen er verstandig aan om regelmatig de fiets te pakken of een flinke wandeling te maken. Dat is goed voor de algemene gezondheid, maar zeker ook voor hun vruchtbaarheid.

Vrouwen die veel te zwaar of veel te licht zijn, zijn minder vruchtbaar. Zij hebben soms geen eisprong. Met behulp van de BMI (body mass index) kunt u berekenen of u een gezond gewicht hebt voordat u zwanger wordt. Dat doet u heel eenvoudig op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Daar vindt u een Body Mass Index rekenmodule, onder Gezond Gewicht.

Mensen met een BMI tussen 20 en 25 zitten goed. Zolang ze niet zwanger zijn kunnen ze proberen dit gewicht te houden. Mensen met een BMI tussen 25 en 30 zonder extra gezondheidsrisico's moeten voorkomen dat ze dikker worden. Als er wel gezondheidsrisico's zijn, zoals een hoog cholesterolgehalte en hart- en vaatziekten in de familie, dan is afvallen verstandig bij een BMI tussen 25 en 30. Medisch gezien is het noodzakelijk af te vallen bij een BMI boven de 30. Dat probleem kunt u het beste aanpakken vóór u zwanger bent geraakt.



### Tip

Tijdens de zwangerschap afvallen is schadelijk voor de baby. Meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) of [www.overgewicht.nl](http://www.overgewicht.nl).

## Gezond afvallen vóór u zwanger bent

Maar hoe doet u dat: gezond afvallen? Voorop staat dat als u te zwaar bent, u het best kunt afvallen vóór u zwanger wordt. Veel beweging en gezonde voeding zijn het belangrijkste om een goed gewicht te krijgen of te houden. De verloskundige en huisarts kan u eventueel verwijzen naar een diëtiste die u kan helpen om geleidelijk en verantwoord af te vallen. Om het teveel aan vetweefsel te verminderen, is het nodig minder calorieën binnen te krijgen dan het lichaam verbruikt. Dan gaat het lichaam de vetreserves gebruiken. Het gaat vooral om minder eten als u uw gewicht onder controle wilt krijgen. Het is daarbij belangrijk om ook voldoende lichaamsbeweging te hebben. Advies is minimaal een half uur per dag te wandelen, te fietsen of te zwemmen. Geleidelijk afvallen vereist veel doorzettingsvermogen. Een gemiddeld gewichtsverlies van een halve kilo tot één kilo per week is een goede richtlijn. Veel meer dan één kilo afvallen is niet goed omdat een streng dieet meestal betekent dat je niet voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt.

## Gezond aankomen

Als uw BMI beneden 18,5 is, bent u te mager. Voor magere mensen is het vaak moeilijk om een paar kilo aan te komen. Veel moeilijker dan een paar kilo afvallen voor te dikke mensen. Op gewicht komen kost tijd. Eén kilo erbij in drie tot vier weken is een goed resultaat. Voeding met veel vet, een zogenaamde 'slagroomkuur' bijvoorbeeld, is ongezond. U komt het makkelijkst aan als u regelmatig eet: drie hoofdmaaltijden, een paar tussendoortjes en bijvoorbeeld nog een extraatje voor het slapen gaan, is prima. Kies voor tussendoortjes die niet alleen calorieën, maar ook vitamines en mineralen leveren. Kijk voor ideeën op [www.voedingscentrum.nl/nl/eten-gezondheid/gewicht/ondergewicht/aankomen](http://www.voedingscentrum.nl/nl/eten-gezondheid/gewicht/ondergewicht/aankomen)

## Een eetstoornis?

Heeft u anorexia of boulimia (gehad)? U kunt daarover het best bijtijds met uw verloskundige of huisarts spreken. Tijdens de zwangerschap zal uw lichaam zeker veranderen. Uw buik wordt dikker en uw hele lichaam wordt wat ronder. Dat hoort er nu eenmaal bij. Als u last heeft gehad van een eetstoornis kan dat veranderende lichaamsbeeld voor u moeilijk te accepteren zijn. Meer informatie vindt u op de website van het Kenniscentrum Eetstoornissen Nederland, [www.eetstoornis.info](http://www.eetstoornis.info).

## Wat drinkt u?

Veel water drinken is heel goed voor uw lichaam. Dranken met cafeïne, zoals koffie, thee en cola, kunt u beter laten staan. Teveel cafeïne vermindert de vruchtbaarheid. Maximaal twee tot drie koppen koffie per dag kan nog net als u zwanger wilt worden. Thee bevat minder cafeïne(theïne) dan koffie, daarom kunt u beter thee drinken dan koffie. Als u zwanger wilt worden is het het beste om geen alcohol te drinken. Dat geldt voor man en vrouw. Verderop leest u daarover meer. Goede informatie over gezonde voeding vindt u op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

## Eet u vegetarisch of veganistisch?

Als u vegetarisch of veganistisch eet, is het belangrijk dat u toch genoeg eiwitten en vitamine B12 binnenkrijgt. Ook bij een tekort aan vitamine B12 is er meer risico op een kindje met een open ruggetje en andere aangeboren afwijkingen. En vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten. Het is daarom verstandig om regelmatig ook ei, melk, kaas en andere zuivelproducten te eten. Peulvruchten, sojaproducten, erwten, bonen, brood, rijst en pasta bevatten de eiwitten die u nodig heeft. Als u veganistisch eet en dus ook geen zuivelproducten neemt, bespreek dit dan bijtijds met uw verloskundige of huisarts of vraag een verwijzing naar de dietiste. Als u namelijk niet alleen geen vlees eet is het echt heel belangrijk om te weten of u voldoende van alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

## Roken

Roken is nooit gezond. Als u zwanger probeert te worden is het helemaal beter om ermee te stoppen. Zowel roken als meerroken is schadelijk. Daarom is het belangrijk dat allebei de ouders stoppen met roken. Roken vermindert de vruchtbaarheid. En roken verhoogt de kans op een baby met groeivertraging, klompvoetjes en een gespleten gehemelte. Ook het loslaten van de placenta kan het gevolg zijn van roken. Het komt zelfs voor dat baby's door het roken van de ouders dood geboren worden. Stoppen met roken is moeilijk, maar de huisarts of verloskundige kan op het kinderswens spreekuur u vertellen hoe u daarbij hulp kunt krijgen. Meer informatie over stoppen met roken: [www.stivoro.nl/stoppenmetroken](http://www.stivoro.nl/stoppenmetroken).



### Opsteker!

Baby's van moeders die rond de bevruchting stopten met roken, blijken even gezond te zijn als baby's van moeders die niet rookten. Het is dus nooit te laat om het roken op te geven.