



## ZWANGER STRAKS

De verloskundige streeft naar een hoger kennisniveau en gezondere levensstijl onder zwangerenniet-zwangeren. Om dit te bereiken biedt zij verschillende diensten aan in de periode vóór, tijdens en na de zwangerschap.



In dit kader past voorlichting over als u seksueel actief bent of een kindwens nu of in de toekomst gaat hebben. Dit betekent dat u moet weten waar u rekening mee moet houden in de periode voor het ontstaan van een geplande of ongeplande zwangerschap. Daarvoor is het hebben van een gezond lichaam belangrijk.

### Wanneer bent u gezond?

Als u zich fit voelt, regelmatig aan beweging doet, u bewust eet en hierbij goede eetlust heeft, u een regelmatige stoelgang hebt, goed en voldoende slaapt, niet aan al te extreme werkomstandigheden bloot staat, u geen vage klachten als hoofdpijn, buikpijn, chronische moeheid of bekend bent met een ziekte als diabetes of hoge bloeddruk en u tevreden bent spreken we over een gezond persoon.

### Wat is belangrijk als u seksueel actief bent?

1. Allereerst aan goede en betrouwbare anticonceptie doen als het (nog) niet de bedoeling is zwanger te worden.
2. Aan veilige sex doen als u nog niet zeker bent dat u geen risico loopt op een besmetting met HIV of andere Sexueel Overdraagbare Aandoening (SOA's) Laat u testen als u risico hebt gelopen!
3. Wees bewust dat u ongepland zwanger zou kunnen raken, dus nu al beginnen met een gezonde leefwijze om ook een ongeplande zwangerschap tot een zo goed mogelijk eind te brengen.

### Wat is belangrijk en waarom?

Het dagelijks innemen van **0,5 mgr foliumzuur** voor de bevruchting **tot 10 weken zwangerschap** vermindert de kans om een kindje met een open ruggetje of open hoofdje.



### Verder....

- Eet gevarieerd en gezond, zodat u alle bouwstoffen binnenkrijgt die nodig zijn om uw lichaam goed te laten werken. Zie ook folder "Voeding tijdens de zwangerschap".
- Beweeg dagelijks (sporten, zwemmen, wandelen, in de tuin werken, huishouden) en zorg voor voldoende ontspanning.

Ten gevolge van stress gaat uw lichaam minder goed functioneren (uw menstruatie kan onregelmatig raken bv) en bent u vatbaarder voor ziekten.

- Een goede hygiëne: dagelijks 2-3x baden, handen voor het eten en voor/na toiletbezoek altijd wassen. Poets tenminste 2x per dag uw gebit.
- Roken, drugsgebruik of alcohol kan uw lichaam uit balans brengen; als u kinderwens heeft kan dit van invloed zijn op uw vruchtbaarheid en in de zwangerschap negatief de groei beïnvloeden of een miskraam veroorzaken. Stopt u dus als u kinderwens heeft. Indien u hierbij hulp nodig heeft kunt u contact maken met "Bureau Alcohol en Drugs", ondergebracht bij het PCS.

### Belangrijk als u medicijnen neemt

Als u insuline gebruikt (diabetes), anti-epileptica (vallende ziekte) of medicijnen in verband met hoge bloeddruk en u zou zwanger kunnen worden, bespreek met de arts in hoeverre de medicatie aangepast moet worden. Deze medicijnen zijn soms namelijk al **schadelijk vanaf de bevruchting!**

Wees bewust dat het oplopen van een infectieziekte schadelijk kan zijn voor de baby. Checkt u of u zelf volledig gevaccineerd bent als kind. Eet geen rauw vlees, rauwe vis, rauwe melk en draag handschoenen als u in de tuin werkt. (ivm toxoplasmose en listeria)  
Houd uw menstruatiecyclus bij als u kinderwens heeft en noteer de eerste dag van elke menstruatie.

### Weetjes.....

- Bij **overgewicht** u mogelijk moeilijker zwanger kan worden en u een verhoogde kans heeft op hoge bloeddruk en suikerziekte. Ook verloopt de zwangerschap en bevalling doorgaans moeizamer. Van het oplopen van een **SOA u onvruchtbaar** kan worden? (met name bij chlamydia)
- Het oplopen van een **infectieziekte begin van de zwangerschap** kwaad kan voor de baby?
- Als u bekend bent met een ziekte het altijd goed is om de arts te vragen of dit van invloed is op (het ontstaan van) de zwangerschap? Vraag waar u rekening mee moet houden!
- Het dragen van **strakke broeken** (man)de vruchtbaarheid bij mannen doet afnemen?
- Als u een **aantal miskramen** hebt gehad of een **dodgeboren baby** u met uw gynaecoloog de gevolgen voor een eventuele volgende zwangerschap moet bespreken?
- **Stress** de kans op een miskraam of een laag geboortegewicht verhoogt?
- **Lawaai, trillingen en ploegendiensten** de kans op een vroeggeboorte verhoogt? Geadviseerd wordt om vanaf 20 weken zwangerschap geen nachtdienst meer te doen.
- Als de aanstaande vader blootgesteld wordt aan **bestrijdingsmiddelen rond de bevruchting** dit de kans op afwijkingen bij de baby verhoogt.
- Blootstelling aan lasdampen risico op een miskraam verhoogt?
- Aandoeningen die vaker in de familie voorkomen mogelijk **erfelijk** kunnen zijn?
- U alleen kunt afvallen **voordat u zwanger wordt**; tijdens de zwangerschap is lijnen verboden.
- U geen lever of leverprodukten mag eten in de zwangerschap door te hoog vitamine A gehalte?

In de **eerste 3 maanden** van uw zwangerschap u dus de meeste risico's loopt!

### Meer weten?

[www.strakswangerworden.nl](http://www.strakswangerworden.nl) [www.zwangerstraks.nl](http://www.zwangerstraks.nl) [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)

Bureau alcohol en drugs [www.badsuriname.com](http://www.badsuriname.com) T 411011/ 477190 tst 278 Roken en zwangerschap

oa. [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl). Voeding/ BMI bepaling [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) [www.kinderwens.nl](http://www.kinderwens.nl)

[www.nvog.nl](http://www.nvog.nl) (toets in: folder zwanger!) HIV en zwangerschap: [www.hivnet.nl/gevoelens/kinderwens](http://www.hivnet.nl/gevoelens/kinderwens)

Informatie echografie en (toekomstige) zwangerschap: [zwangerinsuriname.webnode.nl](http://zwangerinsuriname.webnode.nl) © W. Haverkamp