

# Kinderen krijgen?

Een goede start begint  
vóór de zwangerschap

versie 2011





## Als u graag een kind wilt

Denkt u erover om kinderen te krijgen? Dan kunt u al vóór de zwangerschap veel doen om ervoor te zorgen dat uw toekomstige kind een gezonde start krijgt. Want de gezondheid van een kind begint al vóór de bevruchting.

Heeft u of uw partner een ziekte, of komt er in uw familie een ziekte voor? Gebruikt u wel eens medicijnen? Ook zonder recept? Zijn er risico's op uw werk of dat van uw partner? Verliep een vorige zwangerschap met problemen?

Heeft u dit soort vragen? Of wilt u advies over wat u zelf kunt doen om zo gezond mogelijk zwanger te worden? In deze folder vindt u belangrijke informatie over een goede voorbereiding op de zwangerschap.

## Goed voorbereiden is belangrijk

Vrouwen zijn meestal al twee weken zwanger als ze ontdekken dat ze zwanger zijn. Juist in het begin van de zwangerschap is uw ongeboren kind erg kwetsbaar. Gelukkig worden de meeste kinderen gezond geboren. Een goede voorbereiding helpt om de kans op een gezonde zwangerschap te vergroten. Lees daarom de tips in deze folder. Ook kunt u voordat u zwanger wordt advies vragen aan uw huisarts, verloskundige of gynaecoloog.

**Wist u dat...**

**...u al minstens  
twee weken zwanger  
bent, als de test  
positief is?**

## ZwangerWijzer

U kunt ook zelf kijken of er risico's zijn voor u, uw partner of uw kind. Ga dan naar de website [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl) en vul de vragenlijst in. U vindt er ook informatie en advies. Dit kunt u ook gebruiken als voorbereiding op een bezoek aan uw huisarts, verloskundige of gynaecoloog.

**Wist u dat...**  
**... alle organen van uw kind al zijn aangelegd als u drie maanden zwanger bent?**

## Wat kunt u doen voordat u zwanger wordt?

Hieronder leest u een aantal tips voor een goede voorbereiding. Deze tips kunt u soms eenvoudig opvolgen. Bijvoorbeeld: slik voordat u zwanger wordt elke dag foliumzuur. Zo verkleint u de kans op een open ruggetje bij uw kind. Andere adviezen kunnen moeilijker zijn. Bijvoorbeeld stoppen met roken of afvallen. Elke (kleine) stap in de goede richting kan bijdragen aan de gezondheid van uw toekomstige kind. U kunt advies en hulp krijgen van uw huisarts, verloskundige of gynaecoloog. Of u kunt u laten doorverwijzen voor begeleiding.

Soms zijn er zaken waar u weinig aan kunt veranderen. Deze kunnen wel van invloed zijn op de gezondheid van u en uw toekomstige kind. Bijvoorbeeld medicijnen die nodig zijn vanwege een langdurige ziekte. Het is verstandig om daar al voor de zwangerschap over na te denken. Vaak zijn er mogelijkheden om de risico's te beperken.





### Slik elke dag een tablet foliumzuur

Als u voor uw zwangerschap foliumzuur slikt, verkleint u de kans op een kind met een open ruggetje. Het advies is om al 4 weken voordat u zwanger wilt worden te beginnen met foliumzuur (dagelijks één tabletje van 0,4-0,5 mg). Ga hiermee door tot u 10 weken zwanger bent. Foliumzuur koopt u zonder recept bij een drogist of apotheek.

### Gebruik medicijnen alleen in overleg

Medicijnen kunnen invloed hebben op uw vruchtbaarheid en op de gezondheid van uw toekomstig kind. Ook de medicijnen die u bij de drogist koopt. Vraag hierover advies aan uw verloskundige, arts of apotheker. Gebruikt u medicijnen omdat u een langdurige ziekte heeft? Dan kan uw arts uw medicijnen soms aanpassen.

**Wist u dat...**  
**... medicijnen zonder recept, zoals ibuprofen, ook schadelijk kunnen zijn voor de zwangerschap?**



### Vermijd risico's op uw werk

Uw werk kan invloed hebben op uw vruchtbaarheid en de gezondheid van uw toekomstige kind. Bijvoorbeeld:

- Als u in contact kunt komen met schadelijke stoffen, zoals oplosmiddelen, bestrijdingsmiddelen, narcosegassen, medicijnen tegen kanker, zware metalen of andere chemische middelen.
- Als u blootgesteld wordt aan straling.
- Als u werk doet waarbij u een infectie kunt oplopen.

Bespreek zo nodig de invloed van uw werk voordat u zwanger wordt met de bedrijfsarts. Misschien moet u extra beschermd worden. Heeft u geen bedrijfsarts? Overleg dan met de verloskundige, huisarts, gynaecoloog of met uw werkgever.

## Stop met alcohol, roken en drugs

Roken, alcohol en drugs kunnen een nadelige invloed hebben op uw vruchtbaarheid, de zwangerschap en de gezondheid van uw toekomstige kind. Dat geldt ook voor meeroken. Dus als u de rook van iemand anders inademt.



## Eet gezond

Als u zwanger wilt worden (én als u zwanger bent), is het extra belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Eet liever geen zachte kaas die gemaakt is van rauwe melk. En eet geen voorverpakte rauwe vis. Zorg dat vlees, vis en schaaldieren helemaal gaar zijn als u ze eet. Was groente en fruit goed en bewaar rauwe producten afgedekt in de koelkast. Zorg ook dat u niet teveel vitamine A binnenkrijgt. Dit zit bijvoorbeeld in lever of leverproducten.

## Streef naar een gezond gewicht

Als u een gezond gewicht heeft, is dat beter voor uw vruchtbaarheid, de zwangerschap en de gezondheid van uw kind. Te zwaar zijn is niet gezond en te licht ook niet.

Wilt u afvallen? Doe dat dan ruim voor uw zwangerschap. Dat is beter dan vlak voor of tijdens de zwangerschap. Wilt u advies over hoe u een gezond gewicht krijgt? Neem dan contact op met uw huisarts, verloskundige of een diëtist.

Het is goed om elke dag 30 minuten te bewegen. Dit helpt om fit en gezond te blijven. Met bewegen bedoelen we niet alleen sport. Ook wandelen, een stukje fietsen of stofzuigen tellen mee.





### Let op infecties

Infecties kunnen schadelijk zijn voor uw ongeboren kind. Hieronder staan tips om infecties te voorkomen:

- Verschoon de kattenbak liever niet zelf.
- Draag handschoenen bij het tuinieren.
- Ga na of u ingeënt bent tegen (kinder)ziekten, zoals rodehond. Is dat niet zo? Regel dan dat u ingeënt wordt.
- Gaat u op reis en heeft u daarvoor inentingen nodig? Regel die dan voordat u zwanger wordt.
- Zou u een seksueel overdraagbare aandoening (soa) kunnen hebben? Of twijfelt u daarover? Laat u dan voor de zwangerschap onderzoeken bij de huisarts of een soa-polikliniek. Soa's zijn vaak goed te behandelen.



### Wist u dat...

... u vóór de zwangerschap al veel kunt doen voor een goede start?

### Vraag advies als u een langdurige ziekte heeft

Een langdurige ziekte is bijvoorbeeld hoge bloeddruk, suikerziekte, epilepsie of een psychische ziekte. Een langdurige ziekte kan invloed hebben op uw vruchtbaarheid, de zwangerschap en de gezondheid van uw kind. De zwangerschap kan ook invloed hebben op uw eigen gezondheid. Vraag advies aan uw dokter.

### Vraag advies als u problemen had met een vorige zwangerschap

Misschien heeft u twee of meer miskramen gehad. Of misschien kreeg u een vorige keer zwangerschapsvergiftiging of groeide het kind niet voldoende. Soms is een behandeling mogelijk om de kans op complicaties te verkleinen in een toekomstige zwangerschap. Vraag hierover advies aan uw gynaecoloog, verloskundige of huisarts.



## Sta stil bij erfelijkheid. Komt er een ziekte in de familie voor?

Van elke 100 kinderen worden er gemiddeld 2 tot 3 geboren met een aangeboren ziekte. Uw kind heeft meer kans op een aangeboren ziekte in de volgende gevallen:

- Als er in de familie van u of uw partner een erfelijke of aangeboren ziekte voorkomt.
- Als de ouders familie van elkaar zijn, bijvoorbeeld neef en nicht.
- Als de ouders of voorouders uit een gebied komen waar erfelijke bloedarmoede vaker voorkomt. Dat zijn Afrika, landen rond de Middellandse Zee (zoals Marokko, Turkije), het Midden Oosten, Verre Oosten (Azië), Suriname, de Antillen en het Caribische gebied.



Geldt dit voor u of uw partner? Of twijfelt u hierover? Vraag hierover advies aan uw huisarts, gynaecoloog of verloskundige. Als er kans is op een erfelijke ziekte, kunt u vaak al vóór de zwangerschap onderzoek laten doen. U heeft dan meer tijd en meer mogelijkheden om keuzes te maken dan tijdens de zwangerschap.

**Wist u dat...  
... u zich bij een  
chronische ziekte al  
voor de zwangerschap  
goed kunt laten  
voorlichten?**

### Als u wat ouder bent kunnen er extra risico's zijn

Als u wat ouder bent, kan het langer duren om zwanger te worden. Ook heeft u meer kans op een miskraam en problemen tijdens de zwangerschap. Of een chromosomale afwijking bij uw toekomstige kind.

## Wat kunnen mannen doen?

Ook mannen kunnen vóór de zwangerschap bijdragen aan de gezondheid van hun toekomstige kind.

- Van sommige medicijnen wordt u minder vruchtbaar. Of ze hebben invloed op de gezondheid van uw ongeboren kind. Lees dus de bijsluiter goed. Of vraag advies bij uw huisarts of apotheek.

**Wist u dat...**  
**... ook mannen door schadelijke stoffen op het werk minder vruchtbaar kunnen worden?**



- Heeft u in uw werk te maken met schadelijke stoffen of straling? Dan kunt u minder vruchtbaar zijn. Ook is er dan meer kans op een aangeboren afwijking bij uw kind. Vraag advies aan uw bedrijfsarts.

- Als u rookt, alcohol drinkt of drugs gebruikt, kunt u minder vruchtbaar zijn. Blijft u toch roken? Zorg er dan voor dat u niet in de buurt van uw partner rookt.



- Bedenk of u besmet kunt zijn met een seksueel overdraagbare aandoening (soa). U kunt namelijk minder vruchtbaar worden door een soa. Als u uw partner besmet voor of tijdens de zwangerschap, kan dit een risico zijn voor uw toekomstige kind. U kunt zich laten testen of behandelen bij de huisarts of een soa-polikliniek.



## Wilt u meer informatie?

Op internet kunt u meer informatie vinden over veel onderwerpen:

### Algemene informatie

[www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)  
[www.zwangerstraks.nl](http://www.zwangerstraks.nl)  
[www.klaarvooreenkind.nl](http://www.klaarvooreenkind.nl)  
[www.knov.nl](http://www.knov.nl)  
[www.nvog.nl](http://www.nvog.nl)  
[www.nhg.org](http://www.nhg.org)  
[www.kiesbeter.nl](http://www.kiesbeter.nl)

### Werk

[www.rijksoverheid.nl/ministeries/szw](http://www.rijksoverheid.nl/ministeries/szw)  
[www.arboportaal.nl](http://www.arboportaal.nl)

### Infectieziekten/inenting

[www.rijksvaccinatieprogramma.nl](http://www.rijksvaccinatieprogramma.nl)  
[www.rivm.nl/cib/themas/Zwangerschap](http://www.rivm.nl/cib/themas/Zwangerschap)

### Roken

[www.stivoro.nl/zwangerschap](http://www.stivoro.nl/zwangerschap)  
[www.rookvrijzwanger.nl](http://www.rookvrijzwanger.nl)

### Alcohol

[www.alcoholenzwangerschap.nl](http://www.alcoholenzwangerschap.nl)  
[www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)

### Drugs

[www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)  
[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

### Voeding

[www.slikeerstfoliumzuur.nl](http://www.slikeerstfoliumzuur.nl)  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Sport en bewegen

[www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)

### Soa

[www.soaaids.nl](http://www.soaaids.nl)

### Erfelijkheid

[www.erfelijkheid.nl](http://www.erfelijkheid.nl)

**Deze folder is ontwikkeld door het Erfocentrum en het RIVM in nauwe samenwerking met ‘De werkgroep preconceptiezorg’. Hieraan nemen de volgende organisaties deel:**

- Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie (NVOG)
- Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)
- Vereniging Klinische Genetica Nederland (VKGN)
- Vereniging Samenwerkende Ouder- en Patiëntenorganisaties (VSOP)
- Stichting Opvoeden.nl
- virtueel Centrum voor Jeugd en Gezin (vCJG)
- Kind en Ziekenhuis
- GGD Nederland

Verder hebben aan deze folder meegewerkt:

- Voedingscentrum
- Pharos (landelijk kenniscentrum voor migranten en vluchtelingen en gezondheid)
- Trimbos instituut (landelijk kennisinstituut voor geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke zorg)
- Rutgers WPF (kenniscentrum seksualiteit)
- STIVORO (expertisecentrum voor tabakspreventie)
- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)
- Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (NCvB)
- Soa Aids Nederland

Iedereen mag deze folder zonder toestemming vermenigvuldigen, mits integraal, onverkort en met bronvermelding. In deze folder staat algemene informatie voor vrouwen die zwanger willen worden en hun partners. Bovengenoemde organisaties zijn juridisch niet aansprakelijk voor eventuele tekortkomingen van deze folder. Wel hebben zij veel aandacht besteed aan de inhoud. De folder wordt jaarlijks geactualiseerd. Op internet vindt u deze folder via [www.rivm.nl/zwangerworden](http://www.rivm.nl/zwangerworden).

