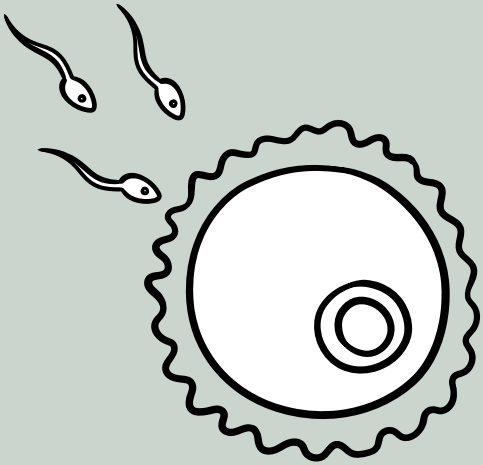
Oei, ik groei!

BESTSELLER nr. 1 BABYONTWIKKELING

Alles over...

preconceptie



www.oeiikgroei.nl

Voorbereiding op je zwangerschap

Preconceptie wil zeggen:
voor de bevruchting

Wil je, voordat je zwanger wordt, al een gesprek over jouw gezondheid en die van je toekomstige baby? Dan kun je vragen om een zogenaamd preconceptieconsult. Veel verloskundigen bieden deze mogelijkheid. Check wel goed of dit gesprek vergoed wordt door je verzekeraar.

In welke situaties kan dit een goed idee zijn?

- Bij over- of ondergewicht
- Bij nicotine-, alcohol- of drugsgebruik
- Bij medicijngebruik
- Bij erfelijke aandoeningen in de familie
- Bij bloedverwantschap
- Bij psychische problematiek
- Bij een eerdere moeizame zwangerschap of bevalling
- Bij twijfels over het aanstaande ouderschap
- Bij beroepen met een verhoogd risico

Foliumzuur draagt bij aan een gezonde ontwikkeling van de baby in de buik. Het verkleint de kans op een open ruggetje of open gehemelte. Je kunt dit innemen voordat je zwanger bent en kunt ermee stoppen in de 10de zwangerschapsweek.

Een goed vitamine D-gehalte in je bloed zorgt voor sterke botten en spieren bij je kindje. Probeer, op de dagen dat het weer het toelaat, minstens een half uur buiten te zijn met onbedekt hoofd en armen of check bij je huisarts je vitamine D-gehalte voordat je zwanger wordt.

Preconceptieconsult

Tijdens een preconceptieconsult zal de verloskundige een vragenlijst met je doornemen. Ze bespreekt of er ziektes of erfelijke aandoeningen in de familie voorkomen en zet dit samen met jou op een rijtje. Uit dit gesprek kan blijken dat het verstandig is om een specialist of een klinisch genetisch centrum te raadplegen; dat leidt soms tot verder onderzoek naar aandoeningen bij jou of in je familie.

Als je BMI te hoog of te laag is, kun je horen waarom het belangrijk is om aan je gewicht te werken; je ontvangt een advies en een doorverwijzing naar bijvoorbeeld een diëtiste of sportschool.

Bij nicotine-, alcohol- of drugsgebruik kijk je samen met de verloskundige naar wat de gevolgen voor de zwangerschap en je ongeboren kindje kunnen zijn. Het zou fantastisch zijn als je vóór je zwangerschap gestopt bent met roken en drinken.

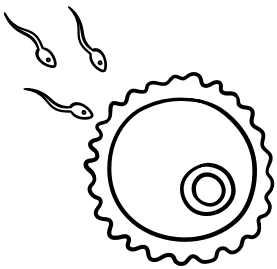
Mochten jij en je partner (in de verte) familie van elkaar zijn dan kan het ook goed zijn om dit vóór je zwangerschap al te melden. Soms is het verstandig om eerst informatie te krijgen en eventueel onderzoek te doen.

Gebruik jij of gebruikt je partner bepaalde medicijnen, inclusief antidepressiva? Deze kunnen invloed hebben op de ontwikkeling van de baby. Bespreek dit op tijd!

En *last but not least*: heb je in je werk te maken met stoffen die mogelijk van invloed zijn op een gezonde start van de zwangerschap, neem dan ook contact op met de verloskundige of met je bedrijfsarts. Het gaat hierbij om beroepen waarbij bijvoorbeeld met chemische middelen, (radioactieve) straling of gassen gewerkt wordt.

Psychische aandoeningen

Bij psychische aandoeningen wordt de huisarts of de psychiater gevraagd mee te denken over jouw situatie en over eventuele medicatie.
Een andere reden om een gesprek vóór een eventuele zwangerschap te voeren is een eerder doorgemaakte (zeer) moeizame zwangerschap of bevalling. Samen met je verloskundige kun je je bevalling doorspreken en kijken of er extra zorg nodig is bij een nieuwe zwangerschap.
Een verloskundige krijgt ook regelmatig de vraag of ze wil meedenken in specifieke situaties: bij twijfels over het aanstaande moederschap bijvoorbeeld. Het kan fijn zijn om dit met een professional te bespreken als je er zelf niet uit komt.



Kirsten: ‘We waren er klaar voor om zwanger te worden. We hebben ons goed voorbereid en ingelezen en dat heeft ons enorm geholpen bij de komst van de kleine.’

Oei, ik groei!

Verwacht je een kindje? Dan is *Oei, ik groei! Hét zwangerschaps-handboek* een 'musthave': lekker om te lezen en bomvol interessante informatie. De eerste 1001 belangrijke dagen, van de eisprong tot de eerste sprongetjes van je baby, helpt Oei, ik groei! je en vertelt je alles over de ontwikkeling van je baby.

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op oeiikgroei.nl.

Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek
Xaviera Plooij | Prijs € 29,99 ISBN 978 94 6404 122 4

www.oeiikgroei.nl