

Zwanger worden? Dan nú samen de leefstijl aanpassen

Bij het besluit om samen een kind te willen krijgen, breekt een spannende periode aan. Het is belangrijk dat **béide partners** vanaf dat moment gezond leven. Daarmee verhoog je de kans op een voorspoedige zwangerschap en een gezonde baby.



Alles wat te maken heeft met de gezondheid van de moeder en het toekomstige kind vóór de bevruchting noemen we 'preconceptiezorg'. Een voorbeeld is het advies aan vrouwen om minimaal vier weken vóór tot minimaal acht weken ná de bevruchting foliumzuur te gebruiken. Dit kan verschillende aangeboren afwijkingen voorkomen.

Risico verminderen

Semiha Denktas van het Erasmus Medisch Centrum zet zich intensief in om preconceptiezorg bekender te maken. "Mensen zijn niet gewend om vroeg over hun kinderwens te praten", zegt ze. "De stap om dan al naar een zorgverlener te gaan, is daarom groot. Toch is preconceptiezorg ontzettend belangrijk. Onderzoek toont aan dat vanaf 22 weken zwangerschap tot een week na de geboorte in Nederland relatief veel baby's overlijden. Met preconceptiezorg kun je dat risico verminderen."

Een goede start

Als je probeert zwanger te worden, is vooral stoppen met roken en alcohol heel belangrijk. "Roken kan een laag geboortegewicht veroorzaken en dat is een risico voor babysterfte. Alcoholgebruik kan een miskraam tot gevolg hebben, maar ook een te klein kind of beschadiging van organen of het centrale zenuw-

stelsel van de baby. Ook risicoberoepen zijn punt van aandacht; denk hierbij aan bijvoorbeeld het werken met chemische stoffen of röntgenstraling."

Ook voor mannen

Daarnaast is oplettendheid bij medicijngebruik van belang, aldus Semiha. "Zo kan een voor de moeder onschuldig medicijn minder onschuldig zijn voor het ongeboren kind. Omdat al deze factoren de zaadkwaliteit beïnvloeden, geldt dit alles óók voor mannen!" Andere adviezen zijn: voldoende bewegen, gezonde voeding en voldoende vitamine D. Vitamine D is belangrijk voor de opbouw van gezonde botten. Deze adviezen bevorderen niet alleen een voorspoedige zwangerschap, maar zijn ook na de geboorte van invloed op de samenstelling van borstvoeding en een gezonde groei en ontwikkeling van de baby.

Voor informatie over preconceptiezorg kun je terecht bij de huisarts of een verloskundige. Steeds meer verloskundigen hebben hiervoor 'kinderwens-sprekuren'. En kijk ook eens op:

- www.preconceptiezorg.nl
- www.zwangerwijzer.nl
- www.zwangerstraks.nl
- www.klaarvooreenkind.nl

*ZuidZorg en De Zorgboog helpen mee
Preconceptiezorg betekent onder andere
gezond eten, niet roken en voldoende
bewegen. ZuidZorg en De Zorgboog bieden
voedingsadvies, hulp bij borstvoeding
en begeleiding bij het stoppen met roken.
Informeel ernaar bij het Adviescentrum
van PuntExtra: 040 – 2 308 538.*