



**Gezond Zwanger en Ouderschap**  
Informatiepakket *(dit kun je thuis lezen)*



GGD  
Rotterdam-  
Rijnmond



SAMEN  
GROEIEN  
010



# Gezond Zwanger en Ouderschap

Jij en je partner willen graag een kind. Een gezonde zwangerschap is dan belangrijk.

Een gezonde manier van leven en een gezonde omgeving, zorgen ervoor dat jullie kindje een zo goed mogelijke start kan maken.

Gezond zwanger begint al drie maanden vóóordat je zwanger bent. Dan kan je kindje zich beter ontwikkelen.

## In dit informatiepakket vind je informatie over:

- gezond zwanger worden
- gezond zwanger zijn
- over wat er verandert als je moeder of vader wordt

## Je kunt lezen over:

- Voeding
- Bewegen
- Het slikken van foliumzuur
- Medicijngebruik

- Roken, alcohol en drugs
- Steun van mensen om je heen
- Met een kind wordt alles anders
- Stress en ontspanning
- Contact met je kind

Je hoeft niet alle informatie in één keer te weten. Praat erover met anderen. Met je partner, familie, vrienden. Maar ook met de dokter en je verloskundige. En als je begeleiding hebt, met je vaste begeleiders.



# Voeding



Gezond eten is altijd belangrijk.  
Zeker als je zwanger wilt worden,  
of al zwanger bent.



Gezonde voeding zorgt voor een gezond lijf.  
De zaadcellen van de man  
en de eicellen van de vrouw,  
kunnen zich dan goed ontwikkelen.

Begin daarom 3 maanden voordat je zwanger bent,  
met gezond eten.  
Tijdens je zwangerschap zijn er dingen die je  
wel mag eten.  
En beter niet kan eten.



Er is een handige website: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
Daar kun je vinden wat gezonde voeding is,  
en wat je lijf nodig heeft.  
Ook staat er wat je wel mag eten  
en beter niet kan eten tijdens je zwangerschap.

Er is ook een handige app voor: **ZwangerHap**  
Die kan je gratis downloaden.

Praat met je dokter of verloskundige over de juiste voeding.  
Kijk op de site van het voedingscentrum  
en download de app.  
Als je begeleiding hebt, kan die je erbij helpen.  
Op de app kun je opzoeken,  
of je iets wel of niet mag eten.

Praat ook met je partner, vrienden en familie over gezond eten.  
Samen is het makkelijker  
om te kiezen voor gezond eten.  
En zo zorgen jullie ook samen,  
dat jullie kindje tijdens de zwangerschap  
zo goed mogelijk kan groeien.



# Bewegen



Bewegen is belangrijk:  
Voor de zwangerschap,  
tijdens de zwangerschap,  
na de zwangerschap.  
Dat geldt voor de moeder en de vader.

## Dit moeten mannen weten als ze een kind willen maken

Als je regelmatig beweegt,  
Is dat goed voor de zaadcellen.  
Zaadcellen mogen niet te warm worden.  
De temperatuur in je ballen wordt te hoog,  
door een strakke broek of lang stil zitten.  
Dat is niet goed voor de zaadcellen.

## Dit moeten vrouwen weten

Als je regelmatig beweegt,  
voor en tijdens de zwangerschap,  
heb je minder last van zwangerschaps-kwaaltjes.  
Je slaapt beter.  
En het is goed voor je gewicht.

## Tip voor moeder en vader

Bewegen is belangrijk voor je lijf.  
En voor rust in je hoofd.  
Het advies is: elke dag 30 minuten bewegen.  
Dat kun je alleen doen.  
Maar ook samen of met vrienden.

Je kunt natuurlijk naar een sportclub gaan.  
Maar het kan ook heel simpel.  
Een wandeling maken.  
Of met elkaar dansen,  
op muziek waar jullie van houden.  
Kies iets dat je leuk vindt.  
Dan ga je het ook sneller doen.



# Het slikken van foliumzuur



## Waarom foliumzuur slikken?

Foliumzuur is belangrijk, voor een gezonde ontwikkeling van je kind. Je baby heeft dan minder kans op een open ruggetje of een hazenlip. Foliumzuur helpt bij de aanleg van het zenuwstelsel van je baby. Je hebt ook minder kans op een vroeggeboorte.



## Wanneer moet je foliumzuur gaan slikken?

Vier weken voordat je zwanger raakt, moet je beginnen met het slikken van foliumzuur. Begin dus een maand vóórdat je gaat stoppen met de pil, of andere voorbehoedsmiddelen. Je slikt het iedere dag, tot je tien weken zwanger bent.

## Waar kan je foliumzuur kopen?

Voor foliumzuur heb je geen recept van de dokter nodig. Je kan het kopen bij de drogist. Er zijn tabletten te koop met foliumzuur en vitamine D. Handig, want je moet het allebei slikken.

## Hoe neem ik het in?

Je hebt 400 microgram foliumzuur per dag nodig. Dat zit meestal in 1 tablet. Zorg dat je het echt elke dag slikt. Je moet het tijdens of vlak na het eten innemen. Bij voorkeur bij het ontbijt. Je kunt foliumzuur het beste innemen met water.

Heb je vragen over het slikken van foliumzuur? Stel ze aan je dokter of verloskundige.



# Medicijngebruik tijdens de zwangerschap



Medicijnen die je inneemt tijdens je zwangerschap, kunnen via de placenta bij je baby terecht komen. Dat is zo voor pillen, poeders, drankjes. Maar ook voor oogdruppels, neusspray en zalfjes.

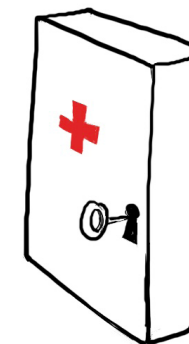
Je moet daarom goed weten, welke medicijnen je wel, en welke je niet mag gebruiken tijdens de zwangerschap.

Tussen de drie en twaalf weken worden alle organen van je kindje aangelegd. Je kindje is dan extra gevoelig voor schadelijke stoffen. Dus vanaf het begin moet je al goed opletten.

Gebruik je al medicijnen **vóór** je zwangerschap? Overleg dan met je huisarts of je deze kan blijven gebruiken. Of dat andere medicijnen beter zijn. Dit geldt voor de moeder en de vader.

Als je **tijdens** je zwangerschap medicijnen wilt gebruiken, overleg dan ook altijd met je huisarts. Of vraag advies bij je verloskundige. Dat is ook voor medicatie, waar je geen recept voor nodig hebt.

Ga dus niet zomaar zelf iets proberen van de drogist. Of iets dat je op internet bestelt. Of iets proberen dat een vriendin ook geholpen heeft. Je huisarts weet het beste welke medicijnen je wel, en welke medicijnen je niet mag gebruiken tijdens je zwangerschap.



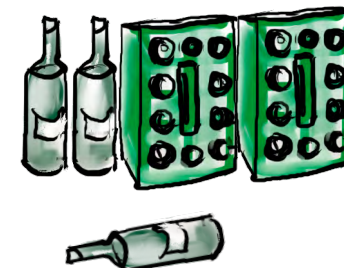
# Roken, alcohol en drugs



Roken, alcohol en drugs verminderen de vruchtbaarheid. En zijn niet goed voor de ontwikkeling van je kindje. Probeer daarom al voordat je zwanger wordt te stoppen met roken, te stoppen met drinken van alcohol te stoppen met het gebruiken van drugs.

Meestal weet je pas na een paar weken dat je zwanger bent. Als je dan nog rookt, alcohol drinkt, of drugs gebruikt, kan je kindje schade oplopen. Begin dus op tijd met afbouwen en stop het gebruik.

Vind je het moeilijk om te stoppen? Vraag dan hulp. Maak een afspraak bij de huisarts. En vraag of iemand met je mee wil gaan.



# Steun van mensen om je heen



Iedereen heeft mensen om zich heen nodig.  
Mensen die je liefde en aandacht geven.  
Mensen die je goede raad en advies geven.  
Mensen die jou willen helpen met praktische zaken.  
En mensen met wie je iets leuks kan doen.

Als jullie een kindje verwachten  
is dat nog belangrijker.  
Want alles verandert met een kind.  
Je kan dan extra hulp goed gebruiken.

Wie kan jou helpen  
tijdens de zwangerschap?  
En bij de bevalling en daarna?  
En wat kan die persoon voor jou doen?

Met extra steun lukt het beter,  
om je kindje op te voeden.

## Zoek daarom uit:

Wie zou jullie kunnen helpen?  
Dat heet jouw netwerk.  
Welke mensen heb jij om je heen?  
Je partner? Familie? Vrienden?  
Buren? Begeleiders?

Maak een overzicht van je netwerk.  
Vraag daarbij hulp van anderen.  
Op de website van ASVZ kun je daarvoor  
een handig hulpmiddel downloaden:  
Dat heet: Bij wie kan ik terecht?  
Vraag begeleiders of iemand anders om  
jullie daarmee te kunnen helpen.

## ASVZ, Bij wie kan ik terecht?

[www.asvz.nl/kinderwens-en-ouderschap](http://www.asvz.nl/kinderwens-en-ouderschap)





# Met een kind wordt alles anders



## Met een kind wordt alles anders

- Je relatie
- Je vrije tijd
- Hoe je kunt wonen
- Hoeveel geld je nodig hebt
- Wat je moet kunnen om je kindje op te voeden

Een kind hebben kan heel leuk zijn.  
Je krijgt er veel van terug.  
Maar het kan ook veel zorgen geven.  
Het is vaak hard werken.  
En kan je leven op zijn kop zetten.

Bereid je daarom goed voor!  
Dan kom je niet voor verrassingen te staan.

Dat hoef je niet alleen te doen.  
Je partner, familie, vrienden  
en begeleiders kunnen je daarbij helpen.

Je kunt gebruik maken van het  
Werkpakket: Weet ik waarvoor ik kies? Van ASVZ.  
Je kunt het gratis downloaden van hun website.

## ASVZ, Weet ik waarvoor ik kies?

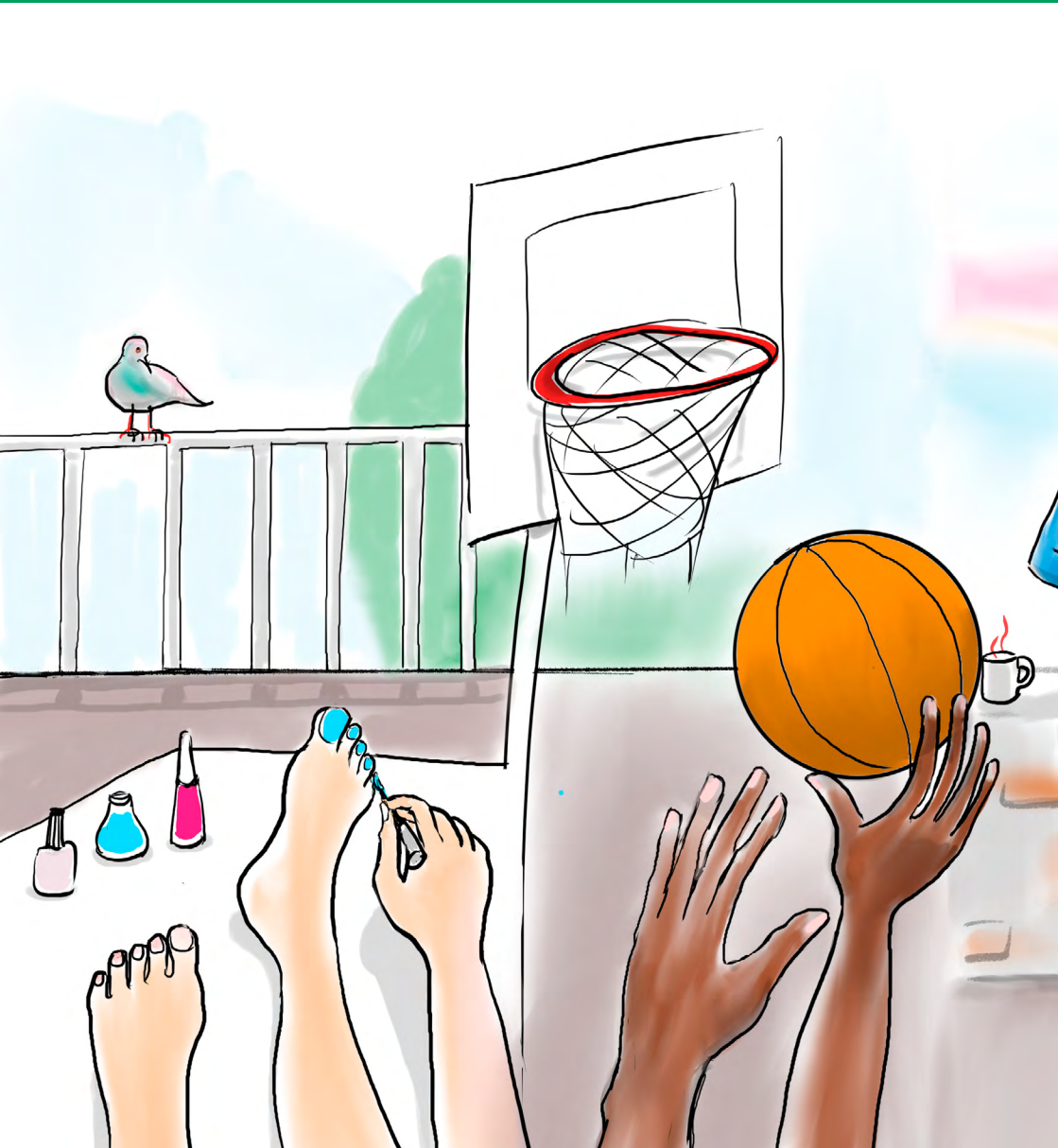
[www.asvz.nl/kinderwens-en-ouderschap](http://www.asvz.nl/kinderwens-en-ouderschap)

## Dit pakket helpt je om goed na te denken over

- Hoeveel tijd kost een kind?
- Hoeveel geld kost een kind?
- Wat betekent een kind voor mijn relatie?
- Hoe kun je het best wonen met een kind?
- Wat moet je kunnen om een kindje te verzorgen en op te voeden?



# Stress en ontspanning



De komst van een kindje is iets om naar uit te kijken. Maar kan ook heel spannend zijn.



Je kan dan stress ervaren. Veel stress is niet goed, voor de ontwikkeling van je kindje. En ook niet voor jou als aanstaande moeder of vader.



Stress kan bijvoorbeeld komen door geldzorgen, of als je geen werk hebt, of geen goede woning. Of als je ruzie hebt, in de familie of met je partner. Of als je het niet meer overziet. En je te veel aan je hoofd hebt.



Probeer daarom tijd te vinden voor ontspanning. Wat vind jij fijn om te doen voor (gezonde) ontspanning? Bewegen, een half uurtje wandelen of dansen, kan maken dat je rustiger wordt in je hoofd. Zorg ook dat jij en je partner tijd hebben voor elkaar.



Kijk wie jullie verder zouden kunnen helpen. Familie, vrienden, begeleiders? Spreek af wie wat kan doen. Samen kun je het dan beter aan. En heb je minder stress!



# Contact met je kindje



Liefde en een goed contact met je kindje, zijn allebei heel belangrijk voor de ontwikkeling van je kind.

Een goede band tussen ouders en kind is belangrijk voor je hele verdere leven!

## Wat kun je als moeder en vader doen?

- Wees beschikbaar voor je kind
- Probeer te begrijpen wat er aan de hand is
- Reageer positief
- Steun je kind
- Geef je kind het gevoel dat je er voor hem bent.

## Hoe ziet dat eruit bij baby's?

Baby's zoeken contact door te huilen, te lachen, of hun armpjes uit te strekken.

Reageer hierop.

Pak je kind op.

Praat tegen je kindje in eenvoudige taal op een prettige toon. Zodat je kind gerust gesteld wordt.

Jij en je kindje hebben tijd nodig om elkaar te leren kennen. Vind je het moeilijk om het gedrag van je kindje te begrijpen?

Zoek dan hulp.

Dat kan al vanaf het begin.

Stel je vragen aan de kraamverzorgster.

Als die er niet meer is, ga dan naar de huisarts.

En stel je vragen bij het consultatiebureau.

Als je al begeleiding hebt, vraag je begeleiders om hulp.

Het kan zijn dat extra hulp nodig is.



# Colofon

**Tekst:** Dr. Marja W. Hodes, ASVZ

**Illustraties:** Jikke Kuiper illustraties

**Redactie:** Dr. Marja W. Hodes (ASVZ) en Meike van 't Hof (GGD Rotterdam-Rijnmond)

**Vormgeving:** 0to9 Values-Driven Creativity

