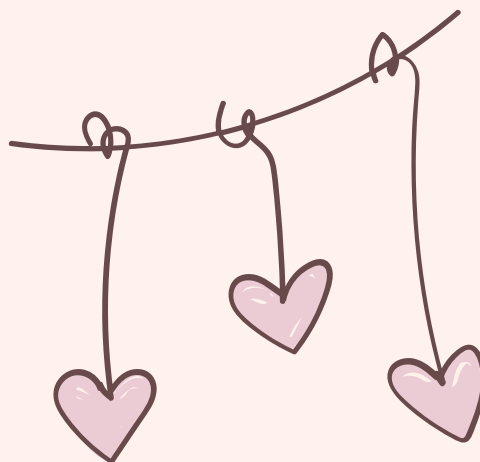




Ebook

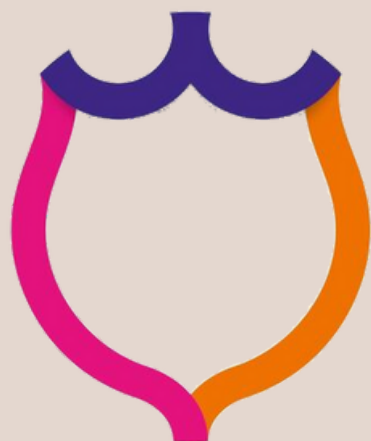
ZWANGER WORDEN

SNEL EN GEZOND ZWANGER WORDEN?



Als je een zwangerschapswens hebt, wil je misschien zo snel mogelijk zwanger worden. Toch is het goed om je voor te bereiden. In dit Ebook lees je meer over gezond zwanger worden.

Na het lezen van dit Ebook nog vragen? Maak dan gerust een afspraken bij ons voor een kinderwensconsult.



verloskundigen

RIDDERHOF



Foliumzuur

Het is goed om al 4 weken voor dat je zwanger wordt, te starten met foliumzuur (vitamine B11). Foliumzuur verkleint de kans op het krijgen van een kindje met afwijkingen, zoals een open ruggetje.

Je kunt dit zonder recept kopen bij de apotheek of drogist. Gebruik dagelijks 0,4-0,5 mg foliumzuur.

Stoppen met anticonceptie

Gebruik je de pil of condooms? Je kunt op elk gewenst moment stoppen met anticonceptie. Je lichaam heeft gemiddeld 3 maanden nodig om de hormonen van een pil uit te laten werken en je eigen cyclus terug te krijgen. Dit betekent niet, dat je niet zwanger kunt worden in de tussentijd. Zorg dat je 4 weken voordat je gaat stoppen met anticonceptie, gestart bent met het slikken van foliumzuur.

Heb je nu een spiraaltje of implanon? Als je een zwangerschapswens hebt, kun je bij ons een afspraken maken om deze te verwijderen.

Gezondheid

Als je zwanger wilt worden, is het goed om te leven alsof je al zwanger bent. Eet gezond, met dagelijks groente en fruit. Rauw vlees kan de kans op een infectie vergroten. Lees precies wat je wel en niet mag eten op de website van het voedingscentrum of in de app ZwangerHap.

Eet je vegetarisch of veganistisch? Check dit filmpje voor meer informatie over gezonde voeding.

Kom in beweging! Het is gezond om elke dag 30 minuten of meer te bewegen. Een stukje wandelen, fietsen of gaan sporten. Bewegen helpt je om gezond te blijven en dat is goed voor je vruchtbaarheid.

Heb je onder- of overgewicht? Je hebt meer kans om zwanger te worden als je een gezond gewicht hebt. Maak voor meer informatie een afspraak bij ons voor het kinderwensspreekuur.

Gezondheid

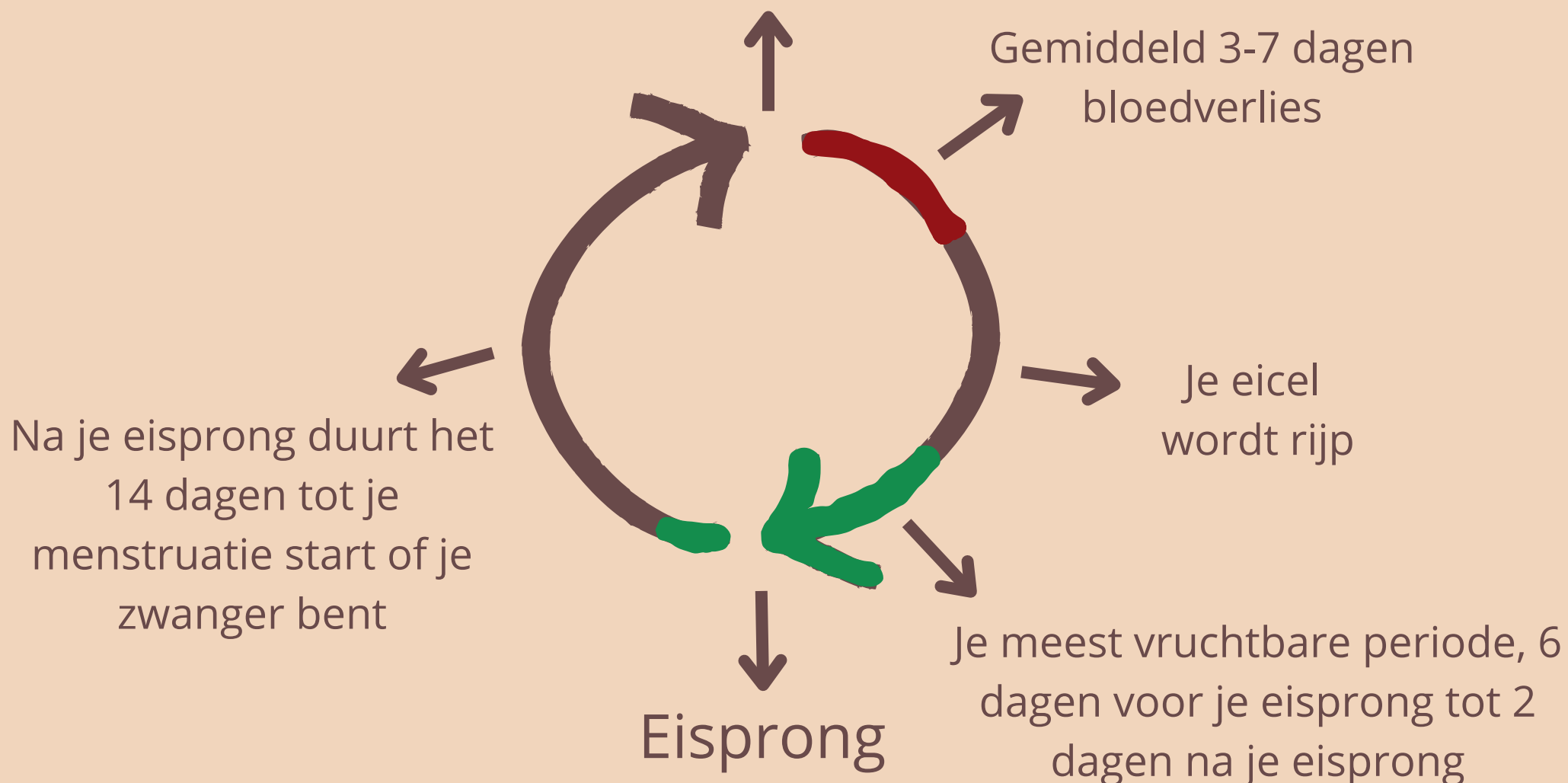
Als je rookt, alcohol of drugs gebruikt, heb je minder kans om zwanger te worden. Het is dus goed om te stoppen met deze middelen voordat je zwanger wordt. Dit is gezonder voor jezelf, je hebt meer kans om zwanger te worden en je geeft je kindje een gezonde start.

Het is niet altijd gemakkelijk om te stoppen met roken, alcohol of drugs. Wil je hier hulp bij? Je kunt een afspraak maken bij je huisarts, ons kinderwensconsult of online hulp krijgen.

Je cyclus

Je hebt de meeste kans om zwanger te worden in de zes dagen voor je eisprong tot 2 dagen na je eisprong. Wanneer je eisprong komt, is bij iedereen anders. Gemiddeld heb je een eisprong 14 dagen voordat je je menstruatie verwacht.

1e dag van je menstruatie



Je cyclus

Het kan je helpen om maandelijks op te schrijven wanneer je menstruatie start. Als je weet hoeveel dagen er tussen je menstruaties zit, weet je beter wanneer je je eisprong mag verwachten. Je eisprong komt ongeveer 14 dagen voor je nieuwe verwachte menstruatiedatum.

Sommige vrouwen voelen hun eisprong. In de dagen voor je eisprong kun je milde buikpijnklachten ervaren. Deze worden veroorzaakt door het groeiende eitje in je eierstokken. Zodra je eisprong geweest is, is dit gevoel weer weg.

Merk je dit niet? Je kunt ook dagelijks je temperatuur meten voordat je opstaat. Na je eisprong stijgt je lichaamstemperatuur namelijk met 0,3 graden. Vlak voor je menstruatie daalt je temperatuur weer. Als je een paar maanden je temperatuur bijhoudt, kun je beter ontdekken wanneer je eisprong is.

Je cyclus

Ook je afscheiding verandert rondom je vruchtbare periode. Het vergt wat oefening om dit te gaan herkennen. Meer weten over je afscheiding? Lees onze blog over de slijm-methode!

Er zijn ook ovulatietests te koop.

Seks

De meeste vrouwen raken niet direct de eerste keer zwanger. Gemiddeld zijn na zes maanden 7 van de 10 vrouwen zwanger. Probeer het vrijen vooral leuk en ontspannen te houden. Meestal is het genoeg als je elke 2 tot 3 dagen seks hebt. Vaker mag ook, maar is niet nodig. Zaadcellen blijven 2 a 3 dagen leven en kunnen dan ook voor een bevruchting zorgen.

In de 6 dagen vóór de eisprong is de kans om zwanger te worden het grootst. Je hebt dus de meeste kans om snel zwanger te raken als je in deze dagen een paar keer vrijt.

Het maakt voor het zwanger worden niet uit in welke houding je seks hebt. Ook hoeft je na het vrijen niet te blijven liggen om de kans om zwanger te worden te vergroten.

Tips voor partners

Ook als partner kun je veel bijdragen aan de vruchtbaarheid. Voor mannen geldt dat ze verminderd vruchtbaar zijn als je overgewicht hebt, rookt, alcohol of drugs gebruikt.

Ook voor jou is het dus verstandig om gezond te eten en voldoende te bewegen.

Rook je of gebruik je drugs? Dit vermindert je zaadkwaliteit. Het is dus zeker aan te raden om te stoppen met roken en drugs als jullie zwanger willen worden. Meer informatie over stoppen met roken vind je via [deze link](#).

Medicijnen

Als je medicijnen gebruikt, is het goed om je kinderwens te bespreken met je (huis)arts. Sommige medicijnen hebben invloed op de zwangerschap of je baby. Misschien is het nodig om een andere dosering te gebruiken of is het verstandig om tijdelijk andere medicatie te gebruiken.

Ook als je zelf medicatie koopt in een apotheek of drogisterij, bekijk dan in de bijsluiter of je deze medicatie mag gebruiken als je zwanger wilt worden of zwanger bent.

Bespreek je medicatiegebruik met je arts of neem contact met ons op voor een kinderwensconsult.

Kinderwensconsult

Op ons kindერwensconsult krijgen jullie veel tips over gezond leven én over zwangerschap en ouderschap. We bespreken jullie persoonlijke situatie, je medische voorgeschiedenis en voedings- en leefgewoonten.

De kosten voor het kindერwensconsult vallen meestal onder de basisverzekering. Check altijd je verzekeringspolis voor eventuele eigen bijdrage en/ of andere kosten.

Plan direct je afspraak om goed voorbereid zwanger te raken!



Zwanger?

Hoe weet je dat je zwanger bent? Voornamelijk doordat je geen menstruatie krijgt. Sommige vrouwen zijn ook erg moe, misselijk of hebben last van pijnlijke borsten.

Meer zekerheid kun je krijgen door een zwangerschapstest te doen. Je kunt al een test doen als je 1 dag overtijd bent, maar de meeste testen zijn meer betrouwbaar als je een paar dagen over tijd bent.

Een zwangerschapstest meet het hCG hormoon in je urine. De test koop je bij de apotheek of de drogist.

Al vanaf je positieve test staan wij voor je klaar. Vragen of onzekerheden? Neem telefonisch of via WhatsApp contact met ons op of vul ons terugbelformulier in en wij nemen contact met jou op voor persoonlijk advies. Wij zijn zeven dagen per week bereikbaar. Je hebt geen verwijzing van je huisarts nodig.



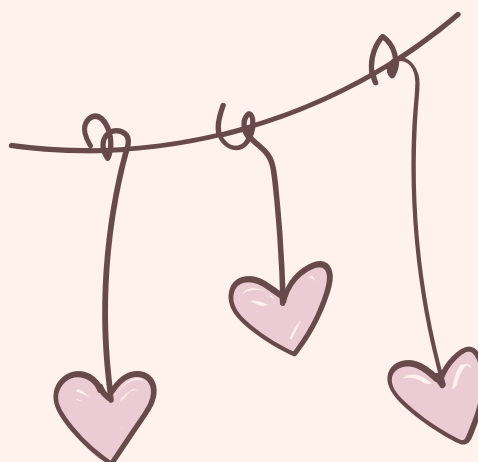
Mis je onderwerpen in dit Ebook?
Mail ons dan met jouw ideeën!

Disclaimer:

Dit Ebook is geschreven door Verloskundigen Ridderhof. We hebben de grootst mogelijke aandacht en zorg aan de informatie in dit Ebook besteed. Desondanks is het mogelijk dat er onjuistheden en/of onvolkomenheden in voorkomen.

Wij zijn niet aansprakelijkheid voor schade als gevolg van deze onjuistheden en/of onvolkomenheden, noch voor problemen die worden veroorzaakt door het gebruiken of verspreiden van deze informatie.

Overname van informatie en beelden uit dit Ebook is niet toegestaan. Wil je verwijzen naar informatie uit ons Ebook? Neem dan contact met ons op.





© Verloskundigen Ridderhof