KINDERWENS

Gezond zwanger worden

Begin op tijd met foliumzuur

stop met anticonceptie

400 microgram foliumzuur per dag

zwanger

tot en met week 10
van je zwangerschap

Foliumzuur verkleint de kans op een open ruggetje bij je baby. Heb je een aandoening of gebruik je medicijnen? Bespreek je kinderwens dan met je huisarts, het liefst voordat je stopt met anticonceptie.



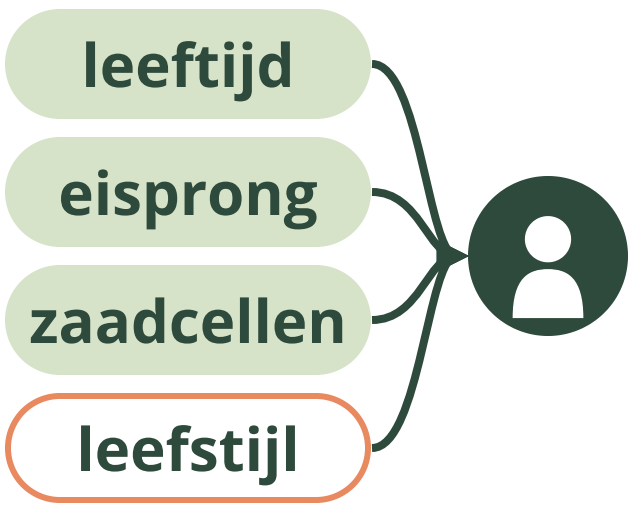
Eet gevarieerd en beweeg

Neem bij je maaltijden iets met eiwit, zoals vlees, vis, ei, zuivel of peulvruchten. Tijdens de zwangerschap is het advies hooguit 200 milligram cafeïne per dag. Kies beweging die bij je past en die je kunt volhouden.

Geen roken, alcohol of drugs

Stop hiermee zodra je zwanger wilt worden. Roken kan de vruchtbaarheid verminderen. Tijdens de zwangerschap is geen veilige hoeveelheid alcohol vastgesteld.





Vruchtbaarheid en je partner

Gezond leven geeft geen garantie dat je zwanger wordt. Voor een zwangerschap zijn ook gezonde zaadcellen nodig. Gezond eten, bewegen en niet roken zijn dus ook voor je partner belangrijk.

Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over zwanger worden. Scan de QR-code voor het artikel.