

16 tips voor als je net zwanger bent!



1 Meld je aan voor de eerste afspraak bij ons op de verloskundigenpraktijk; Wij vinden het fijn jullie te leren kennen. We leggen graag uit wat verloskundigenzorg bij De Zon en in Nederland inhoudt. Tijdens ons kennismakingsgesprek beantwoorden we al jullie vragen, we horen graag of jullie specifieke wensen hebben in de zwangerschapsbegeleiding. We stellen vragen over je medische voorgeschiedenis en die van je familie. En maken zo gezamenlijk een persoonlijk en op maat gemaakt zorgplan.



[Lees hier verder over onze werkwijze](#)



2 **Start met foliumzuur en vitamine D3;** foliumzuur is belangrijk voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel van de baby. Daarnaast is vitamine D belangrijk, dit draagt bij aan de ontwikkeling van de botten van je baby. Dit kun je los bestellen of in multivitaminen.

[Lees hier verder over foliumzuur](#)

[Lees hier verder over vitamine D](#)

3

Eet gezond en gevarieerd; je baby heeft voldoende voedingsstoffen nodig om goed te kunnen groeien. Het advies is om 200 tot 300 gram groenten te eten en 1-2 stuks fruit per dag. Was je groenten en fruit goed van tevoren. Zorg ook dat je voldoende water drinkt 1,5 tot 2 liter per dag.



4

Vermijd het eten van rauw vlees en vis en rauwmelkse zuivelproducten; deze kunnen soms schadelijke bacteriën bevatten, zoals listeria of toxoplasmose. Deze bacteriën kunnen je ziek maken en een risico vormen voor de gezondheid van je baby. De meeste kazen zijn van gepasteuriseerde (verhitte) melk gemaakt en kun je veilig eten. Kaas of melk bij een boerderij vandaag kan van rauwe melk gemaakt zijn, vraag dit na.

5

Beperk consumptie van cafeïne; als je zwanger bent is het verstandig om niet te veel cafeïne (max 200 mg per dag) binnen te krijgen. Dit kan schadelijk zijn voor de baby. Drink maximaal 1 kop koffie per dag en laat energydrink met veel cafeïne achterwege.





6

Lees je in over onderzoek naar je ongeboren baby;

tijdens de zwangerschap kan je ervoor kiezen om onderzoek naar jullie ongeboren kindje te doen. De kans dat jullie kind een afwijking heeft is gelukkig heel erg klein. Je beslist zelf of je deze onderzoeken wilt doen. Deze onderzoeken noemen we prenatale screening. Er zijn twee soorten: een bloedonderzoek of een echoscopisch onderzoek.

[Lees meer over prenatale screening](#)

7

Vermijd alcohol, roken en drugs;

We kunnen geen veilige ondergrens geven voor het gebruik van alcohol, roken of drugs. Deze kunnen allen schade toebrengen bij je baby. Stap over op alcoholvrije drankjes. Als je rookt, kijk of de mensen in je omgeving je kunnen ondersteunen in het minderen en stoppen met roken. Wil je hierin hulp? Dan helpen wij je uiteraard graag verder.

[Lees meer over roken en zwangerschap](#)



8

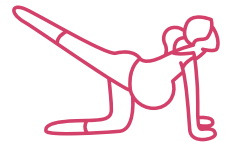
Heb je een kat?

Laat iemand anders dan de kattenbak verschonen. Houd je van tuinieren? Draag dan goede handschoenen. In de ontlasting van katten kan toxoplasmose zitten, dat is een parasiet die voorkomt in de darmen van jonge katten, deze kan jou en je baby ziek maken.

9

Beweging;

Je mag tijdens de zwangerschap lekker blijven bewegen. Denk aan wandelen, zwemmen of sport speciaal voor tijdens de zwangerschap, zoals ZwangerFit. Vermijd zwaar tillen.



10

Zwanger en werk;

Als je werkt, bekijk dan of er aanpassingen nodig zijn om een veilige en gezonde omgeving te waarborgen voor tijdens je zwangerschap.

Als je zelfstandig ondernemer zonder personeel bent kan je een ZEZ-uitkering aanvragen bij het UWV en een uitkering ontvangen tijdens je verlof.

[Lees meer over werk en zwangerschap](#)

11

Luister naar je lichaam;

Rust uit wanneer nodig en luister naar de signalen van je lichaam. Zorg voor een goede nachtrust voor een optimaal energieniveau, probeer dagelijks een half uur te wandelen en ga 's avonds lekker met de benen omhoog!





12

Zorg voor een goede mondhygiëne

Tijdens de zwangerschap is je tandvles meer doorbloed en kan je meer last hebben van bloedend tandvles. Poets twee keer per dag je tanden en stook of flos je tanden goed. Je kunt gewoon naar je tandarts gaan tijdens de zwangerschap. Er zijn aanwijzingen dat ontsteking van het tandvles kan leiden tot vroeggeboorte.

13

Informeer jezelf;

Lees betrouwbare bronnen over zwangerschap en bevalling om goed geïnformeerd te zijn of neem contact op met de verloskundige, ga niet zomaar "google'en". Op onze website staat veel informatie, lees en kijk rond in onze informatiebank.

Informatiebank de Zon

verloskundige.nl is ook een betrouwbare bron



14

Ga dit avontuur samen met je partner aan;

Bespreek hoe jullie samen voor een gezonde levensstijl kunnen zorgen tijdens de zwangerschap. Ook zijn er verschillende cursussen die je samen met je partner kan volgen. Zo kun je dit major live event op een fijne manier voorbereiden die passend bij jullie is.

15

Je emoties mogen er zijn;

Een zwangerschap is een emotionele gebeurtenis, waar verschillende gevoelens bij komen kijken. Blijheid, verdriet, vertrouwen, angst. Alles mag er zijn. Praat hierover met je partner, goede vriend(in) of familielid, maar weet ook dat je ons altijd mag benaderen.



16

Seks en zwangerschap;

Je mag lekker blijven genieten van seks in de zwangerschap. Door de verhoogde doorbloeding in het gebied rondom de baarmoeder en vagina en clitoris kunnen sommige vrouwen sneller opgewonden raken, het kan lijden tot gemakkelijker een orgasme krijgen of soms zelfs meerdere orgasmes krijgen. Belangrijk is om te blijven voelen wat prettig is. Zeker als je buik groter is kan het minder prettig voelen. Sommige koppels vinden het prettig om penetratieseks los te laten en op andere vormen van seks over te stappen. Heb je vragen, wil je er meer over weten, voel je welkom dit met ons te bespreken.

[Lees hier meer over op onze website](#)

Zwanger?

Meld je dan bij ons aan voor een kennismakingsgesprek