

ZwangerWijzer



www.zwangerwijzer.nl

Zwanger worden?

Begin met ZwangerWijzer!



Wijzer zwanger

Denk je aan kinderen krijgen? Sta dan eerst even stil bij jouw gezondheid, leefstijl, werkomstandigheden en of er misschien ziekten in de familie voorkomen. Met een goede voorbereiding kun je veel doen om een goed verloop van de zwangerschap te bevorderen. **Zo word je wijzer zwanger!**

Waarom voorbereiden van je zwangerschap?

Als je van tevoren weet dat jij of jouw kind bepaalde risico's lopen, kun je hier vaak al vóór je zwangerschap wat aan doen. Bijvoorbeeld door je leefstijl aan te passen, foliumzuur te slikken, of bepaalde onderzoeken te laten doen. Als je dat pas doet wanneer je weet dat je zwanger bent, kunnen sommige maatregelen niet op tijd worden genomen.

Er zijn omstandigheden die invloed kunnen hebben op je vruchtbaarheid, zwangerschap of de gezondheid van je kind bij de geboorte of op latere leeftijd.

Een paar voorbeelden:

- ☐ Als je rookt of drinkt of andere ongezonde leefgewoonten hebt.
- ☐ Als je regelmatig in aanraking komt met bepaalde stoffen, bijvoorbeeld op het werk.
- ☐ Als je medicijnen gebruikt.
- ☐ Als je een chronische ziekte hebt (bijvoorbeeld astma of suikerziekte).
- ☐ Als er een erfelijke aandoening in jouw familie voorkomt.



Bereid je voor met ZwangerWijzer

ZwangerWijzer (www.zwangerwijzer.nl) kan je helpen bij de voorbereiding van jouw zwangerschap. Het is een vragenlijst waarmee je in ongeveer 15 minuten kunt nagaan of er risico's zijn voor jezelf of je toekomstige kind. Een zwangerschap voorbereiden doe je samen. Daarom is de vragenlijst voor vrouwen en mannen.

Op de site staan ook adviezen, bijvoorbeeld over op tijd foliumzuur slikken, gezond eten, en het stoppen met roken en het gebruik van alcohol.



De vragen gaan over:



De leefgewoonten van de aanstaande moeder.



De gezondheid van de beide partners.



De afkomst en of er ziekten voorkomen in de familie van de beide partners.



Hoe eventuele eerdere zwangerschappen zijn verlopen.



Eventuele risico's in je thuis- of werksituatie.

Vraag aanvullend advies

Als je de vragen hebt beantwoord krijg je aan het einde een overzicht van de antwoorden. Dit overzicht kun je downloaden.

Als blijkt dat er risico's zijn voor jouw zwangerschap of de baby, krijg je daar op de website meer informatie over. Bespreek dit met je (huis)arts of verloskundige. Als je het antwoordenoverzicht meeneemt, kan deze zien of bepaalde zaken extra aandacht nodig hebben voor en tijdens je zwangerschap. Hij of zij kan je indien nodig ook doorverwijzen naar een specialist, zoals een gynaecoloog of klinisch geneticus.

Ook als er geen risico's uit ZwangerWijzer komen, is het nuttig om voor je zwanger wordt eens een gesprek te hebben met een deskundige. Waar moet je allemaal aan denken als je zwanger wilt worden? Wanneer moet je beginnen met foliumzuur? En zijn er dingen die je beter wel of juist niet kunt doen?

ZwangerWijzer in het kort

- ZwangerWijzer helpt je met de voorbereiding op je zwangerschap.
- Het is een vragenlijst voor vrouwen en mannen op www.zwangerwijzer.nl
- Het invullen duurt ongeveer 15 minuten.
- Aan het einde van de vragenlijst kun je een overzicht van je antwoorden downloaden.
- Als er risico's zijn voor jou of de baby, krijg je informatie op de website.
- Bespreek de aandachtspunten dan ook met je (huis)arts of verloskundige.



Meer informatie op internet

www.zwangerwijzer.nl

Website met een test over je gezondheid en zwanger worden.

www.strakswangerworden.nl

Website met informatie voor vrouwen en mannen met een kinderwens.

Vragen?

Vragen over ZwangerWijzer?

Stuur dan een e-mail naar info@erfocentrum.nl