



# Wil je **zwanger** worden?

ZwangerWijzer

ZwangerWijzer wordt mede mogelijk gemaakt door:



# Wil je **zwanger** worden?

- ✓ ZwangerWijzer helpt je met de voorbereiding
- ✓ De vragenlijst is voor vrouwen én mannen (15 min)
- ✓ Je krijgt informatie over een gezonde start

Begin met [zwangerwijzer.nl](https://zwangerwijzer.nl)

# Wil je zwanger worden?

**Denk je aan kinderen krijgen? Sta dan eerst even stil bij jouw gezondheid, leefstijl, werkomstandigheden en of er misschien erfelijke ziektes in de familie voorkomen.**

## Waarom voorbereiden op je zwangerschap?

Sommige dingen hebben invloed op je vruchtbaarheid, zwangerschap of op de gezondheid van je kind. Als je weet dat jij of jouw kind bepaalde risico's lopen, kun je hier vaak al vóór je zwangerschap iets aan doen.

### Een paar voorbeelden van wat je kunt doen:

- ✓ Op tijd beginnen met het slikken van foliumzuur
- ✓ Stoppen met roken en alcohol
- ✓ Beweeg voldoende voor een gezond gewicht
- ✓ Niet meer in aanraking komen, met bepaalde stoffen
- ✓ Met je arts en apotheker praten over je medicijnen
- ✓ Onderzoek naar een erfelijke aandoening in de families

## Vraag aanvullend advies

Als je de vragen hebt beantwoord, krijg je aan het einde een overzicht van de antwoorden en advies op maat. Dit overzicht en de adviezen kun je printen of downloaden.

Als blijkt dat er risico's zijn voor jouw zwangerschap of de baby, maak dan een afspraak voor een preconceptieconsult met je (huis)arts of een verloskundige. Neem het overzicht van de antwoorden mee naar je afspraak en bespreek de eventuele risico's. Hij of zij zal je, indien nodig, doorverwijzen naar een specialist, zoals een gynaecoloog, klinisch geneticus of psycholoog.

Ook als er geen risico's uit ZwangerWijzer komen, kan het fijn zijn om voor je zwanger wordt te praten met een zorgverlener. Maak dan een afspraak met je (huis)arts of een verloskundige.

## De vragen op ZwangerWijzer gaan over:



Leefstijl, roken en voeding



Erfelijke ziektes in de families



Wat uit de weg te gaan



Medicijnen en vaccinaties



Eerdere zwangerschappen



Gevoelens en ervaringen



Ziektes aanstaande moeder