

## Zwangerschap

MOEDER WORDEN IS VOOR VEEL VROUWEN DE MEEST BIJZONDERE ERVARING IN HUN LEVEN. EEN DAGELIJKS WONDER, DAT ZICH ALLEEN AL IN NEDERLAND ZO'N 500 KEER PER DAG VOLTREKT. MAAR VOOR HET ZOVER IS, GEBEURT ER VAN ALLES MET JE LICHAAM ÉN JE GEEST. DEZE KEER TIPS RONDONOM JE ZWANGERSCHAP.



### Wanneer ben je eraan toe?

Er is geen pasklaar antwoord op de vraag wanneer iemand aan kinderen toe is. De een voelt het al op jonge leeftijd, de ander denkt er pas over na als ze wat ouder is. Of misschien wil je het juist nooit? Toch zijn er signalen die erop kunnen duiden dat je eraan toe bent. Had je nooit een klik met kinderen en vind je ze nu juist schattig? Vraag je je af hoe een kind van jullie eruit zal zien? Stel je je voor hoe je ouders zullen zijn als opa en oma? Ben je klaar met feesten en nestel je je graag met je partner op de bank? Dan kan het zomaar zijn dat je eraan toe bent.

### Leeftijd telt

Zwanger raken is een geschenk, je kunt het niet plannen. Het is dan ook niet te zeggen hoe snel iemand zwanger raakt, maar de leeftijd telt wel mee. De meest vruchtbare leeftijd ligt voor vrouwen tussen de 22 en 26 jaar. Een vrouw van 35 is nog maar half zo vruchtbaar vergeleken met een vrouw van 25 of 30. Gemiddeld krijgt de Nederlandse vrouw op 29-jarige leeftijd haar eerste kind.

### Symptomen

Is het raak? Je lichaam geeft vaak al heel snel signalen af dat er iets aan de hand is. Blijft je menstruatie uit, dan weet je meestal wel genoeg. Maar daarvóór kun je ook al zwangerschapsverschijnselen hebben. Zo worden je borsten veel gevoeliger, kun je last krijgen van stemmingswisselingen en moeheid en kun je je in de ochtend al aardig misselijk voelen.

### Botten

Als je zwanger wilt raken, is het raadzaam om extra foliumzuur te slikken. Dat is een vitamine die belangrijk is voor de ontwikkeling van de hersenen en het ruggenmerg van je baby. Het verkleint de kans op een miskraam en op een kind met een open ruggetje. Je kunt het beste beginnen met foliumzuur vanaf het moment dat je zwanger wilt raken. Je gaat ermee door tot tenminste acht weken na de bevruchting.

### Geen kattenbak!

Ben je zwanger? Dan zijn er meteen al een aantal zaken die je moet laten. De kattenbak verschonen mag niet meer vanwege het risico op toxoplasmose. Dat is een ziekte die veroorzaakt wordt door een parasiet die voorkomt bij dieren. Deze verspreidt zich onder meer via de ontlasting van katten. Daarom is het ook beter om niet meer in de tuin te werken en de zandbak af te dekken. Toxoplasmose kan leiden tot een miskraam of tot aangeboren (oog)afwijkingen.

### Metten regelen

De eerste periode van je zwangerschap moet er al heel veel geregeld worden. Zo is het slim om de kraamzorg alvast aan te vragen, de mogelijkheden van kinderopvang te bekijken en na te denken of je thuis of in het ziekenhuis wilt bevallen.

### Laten staan!

Rauw vlees, rauwe vis, kazen gemaakt van rauwe melk en rauwe eieren: zulke producten kun je beter laten staan bij een zwangerschap. Maar ook bepaalde vissoorten en bepaalde kruiden kun je beter niet eten. Op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) vind je een compleet overzicht van belangrijke zaken rondom zwangerschap en voeding.

### Niet lijnen!

Lijnen is verboden tijdens je zwangerschap, je loopt dan namelijk het risico dat jij en de baby voedingsstoffen tekortkomen. Aankomen hoort er dus volledig bij, dat moet je accepteren. Maar ga nu niet eten voor twee, want dat is niet nodig. Eet gezond en zorg dat je alle voedingsstoffen binnen krijgt.

### Relax & date

Stress is slecht voor je ongeboren kind, dus zorg ervoor dat je lekker ontspant. Op z'n tijd een wandeling, een rustmoment en aandacht voor jezelf. Maar ook daten met je partner hoort erbij. Of ga samen op 'babymoon': op vakantie voordat jullie tussen de luiers belanden.

### Sporten

Niet alle sporten zijn even goed voor een zwangere vrouw. Belangrijk is dat je sporten vermijdt waarbij je gemakkelijk kunt vallen zoals balsporten en vechtsporten. Ook sporten waarbij je veel moet springen zijn niet goed voor je. Het beste is om een sport te beoefenen waar niet veel risico's aan verbonden zijn zoals fietsen, wandelen en zwemmen.

# weetjes

### Wist je dat...?

... er op een werkdag meer kinderen geboren worden dan in het weekend? En dat er ook meer kinderen geboren worden in de zomer dan in de winter? Gemiddeld worden er per dag 480 kinderen geboren.  
Bron: CBS

### Vergroot je kansen

Gemiddeld raakt een vrouw binnen een halfjaar zwanger. Ben je na een halfjaar nog niet zwanger, dan is het verstandig om je menstruatiecyclus bij te houden. De kans op een zwangerschap is het grootst als je vlak vóór of op de dag van de eisprong vrijt, dat is zo'n veertien dagen voor het einde van je cyclus. De eerste week van je menstruatiecyclus is de kans om zwanger te raken klein. De tweede week is van belang, dan vrij je om de dag, totdat je zeker weet dat je eisprong achter de rug is. Elke dag vrijen in de week vóór je eisprong vergroot je kansen nog meer.  
Bron: Predictor.nl

### Crisis zorgt voor minder baby's

Het aantal geboorten in Nederland is tussen juni 2012 en mei 2013 gedaald tot 172.000 per jaar. Het is bijna net zo laag als in de eerste helft van de jaren tachtig van de vorige eeuw. Ook in 2011 en 2012 daalde het aantal geboorten. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) hangt dit niet samen met een daling van het aantal vruchtbare vrouwen: de omvang van deze groep is de laatste jaren nagenoeg gelijk gebleven. De afname lijkt samen te hangen met de economische crisis waarmee we kampen. Deze leidt tot uitstel of afstel van het krijgen van kinderen.  
Bron: CBS

### Invloed van seizoenen

Baby's die in de zomer zijn verwekt, hebben vaak een gezonder gewicht en worden minder vaak te vroeg geboren. Dat hebben Amerikaanse onderzoekers ontdekt. Zij bekeken gegevens van zo'n 1,5 miljoen baby's die werden geboren tussen 1994 en 2006. Baby's die zijn verwekt tussen juni en augustus wegen bij de bevalling gemiddeld acht gram zwaarder dan kinderen die in andere maanden zijn verwekt. Kinderen die verwekt zijn tussen januari en mei hebben meer kans op een vroeggeboorte. Dit zou volgens de wetenschappers te maken hebben met jaarlijkse griep epidemieën in de winter.  
Bron: [nu.nl/wetenschap](http://nu.nl/wetenschap)