

Nieuw leven vraagt om *tijdige* informatie

Voor, tijdens en na de zwangerschap wilt u als (aanstaande) ouder natuurlijk het allerbeste voor uw kind. De kans op een gezond kind is groot en met de meeste baby's is niets aan de hand. De gezondheid van uw baby hangt mede af van wat u doet of laat; deze folder informeert u daarover.

Als u een zwangerschap overweegt...

In negen maanden maakt het lichaam van de aanstaande moeder een grote verandering door. Dat vergt aanpassingen en een gezonde leefstijl. Niet alleen tijdens de zwangerschap, maar ook al ervoor, wanneer u (weer) aan kinderen denkt. De bijzondere leefregels zijn geschreven voor de vrouw. Maar samen met uw partner kunt u die regels naleven. Zo beschermt u uw baby tegen nadelige invloeden van buitenaf en krijgt uw baby de beste start. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kan uw verloskundige of arts u meer vertellen over wat u zelf kunt doen voor het welzijn van uw baby.

De volgende leefregels zijn van belang, voor en tijdens een zwangerschap:

- Eet goed en gevarieerd.
- Een veelzijdige voeding is heel belangrijk. Normaal gesproken hoeft u daarnaast geen vitaminetabletten te slikken. Een uitzondering daarop is het gebruik van de vitamine foliumzuur.
- Foliumzuur is belangrijk voor een goede ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel van de baby. Daarom is dagelijks gebruik van een tablet foliumzuur van 0,4 of 0,5 milligram aan te raden van vier weken voor tot acht weken na de bevruchting. Deze tabletten zijn zonder recept te koop bij apotheek of drogist. U kunt beginnen met slikken als u gaat stoppen met het gebruik van voorbehoedsmiddelen.
- Extra gebruik van vitaminetabletten waar vitamine A in zit, wordt afgeraden. Omdat vitamine A ook veel voorkomt in lever en leverprodukten, is het verstandig dat u hiervan tijdens de zwangerschap zo min mogelijk eet.

Voorkom infecties

- Eet alleen vlees dat gaar is
- Was alle groenten en fruit
- Draag handschoenen bij het tuinieren en het verschonen van de kattenbak
- Kook melk die direct van de koe komt. Eet ook geen zachte (buitenlandse) kazen die van rauwe melk zijn gemaakt (op het etiket van Franse kazen staat dan "au lait cru").
- Werk hygiënische als u mensen verzorgt.
- Blijf uit de buurt van iemand met rode hond als u deze ziekte nog niet gehad hebt of als u hier niet tegen bent ingeënt.

Vermijd schadelijke stoffen en straling

- Gebruik alleen medicijnen na overleg met uw arts
- Rook niet, gebruik geen alcohol of drugs
- Informeer bij uw arbodienst of werkgever naar maatregelen wanneer u werkt met chemische stoffen en/of straling
- Vertel dat u zwanger wilt worden of al bent wanneer er röntgenfoto's gemaakt moeten worden.

Geef bijzonderheden zo vroeg mogelijk door

Als er ernstige gezondheidsproblemen voorkomen in uw gezin of familie, dan is het verstandig dit voor een zwangerschap met de huisarts te bespreken. Dit geldt ook als u al een of meer kinderen heeft. Bijzondere omstandigheden kunt u bij uw huisarts ter sprake brengen, zoals:

- Ernstige aandoeningen van u of uw partner, kinderen of familieleden
- Medicijngebruik
- Meerdere miskramen
- Uw leeftijd wanneer u ouder bent dan 36 jaar

Zo is tijdig na te gaan of er verhoogde risico's zijn voor de zwangerschap en of er reden is voor nader onderzoek.

Als u zwanger bent...

Het merendeel van de kinderen wordt gezond geboren. In enkele gevallen is er een verhoogde kans op een baby met een aangeboren aandoening of gezondheidsproblemen. Dan is het steeds vaker mogelijk om onderzoek te doen tijdens de zwangerschap. Met behulp van een vlokkentest of uitgebreide echoscopie kan soms vastgesteld worden of de baby een bepaalde aandoening heeft.

Als u een kind heeft tot 4 jaar ...

Kinderen leren eten, praten, kruipen, lopen... Maar soms verloopt de ontwikkeling van jonge kinderen niet optimaal. Het is dan niet altijd makkelijk om er achter te komen waar de verschijnselen van uw kind op wijzen. Vooral als het gaat om zeldzame aandoeningen.

Maakt u zich zorgen over de ontwikkeling van uw kind, aarzel dan niet uw arts te raadplegen. Deze kan uw zorgen wegnemen of u verder de weg wijzen, eventueel naar een klinisch genetisch centrum. Daar kunt u terecht voor erfelijkheidsvoorlichting, die van belang kan zijn voor een eventuele volgende zwangerschap. En natuurlijk kunt u terecht bij het Erfocentrum, voor algemene informatie.

Vraag op tijd om informatie

Tijdige informatie is belangrijk, zeker wanneer de kans bestaat dat uw kind zich niet optimaal zal ontwikkelen. Neem daarvoor contact op met uw arts of verloskundige. Of neemt contact op met het Erfocentrum.

Colofon

©VSOP 1998

Bestelnummer 1001

Deze publicatie werd mede mogelijk gemaakt door ZonMw en Fonds Johanna Stichting.

Vragen over erfelijkheid en gezondheid?

Bel, mail of surf

Erfolijn: 0900-66 555 66 (€0,25 per minuut)

Email: erfolijn@erfocentrum.nl

Website: www.erfelijkheid.nl

Het Erfocentrum is een initiatief van de Vereniging Samenwerkende Ouder- en Patiëntenorganisaties betrokken bij erfelijkheidsvraagstukken (VSOP)