

Vóór een zwangerschap

Informatie voor mensen die kinderen wensen

Op kinderen krijgt u geen garantie

In Nederland komen de meeste kinderen gezond op de wereld. Maar er zijn altijd uitzonderingen op deze regel. Er blijft een kleine kans dat een baby geboren wordt met een meer of minder ernstige aandoening. Meestal is daar geen aanwijsbare reden voor. Garantie op een gezond kind bestaat niet, welk onderzoek van tevoren ook wordt toegepast. Maar er zijn risico's die wel te voorspellen zijn. Waarom zou u daar niet bij stilstaan?

Sommige risico's kunt u voorkomen

Als al vóór de zwangerschap te verwachten valt dat een kind minder kansen heeft om zich goed te ontwikkelen, kunnen daar veelorzaken voor zijn. U kunt erover lezen in deze brochure. Het is wel belangrijk om zo'n oorzaak te kennen, want pas dan kunt u weten of er risico's te voorkomen zijn. Is dat het geval, dan kunt u er zelf veel aan doen om de kans op een kind met een aangeboren aandoening te verkleinen. Bijvoorbeeld door uw leefstijl te veranderen. Misschien heeft u daar hulp of meer informatie bij nodig. Deze brochure wijst u de weg.

Voorbereiden als een risico niet te vermijden is

Een chronische ziekte van de vrouw, een erfelijke aandoening bij man of vrouw, de leeftijd van de vrouw: daar kunt uzelf weinig aan veranderen! In zulke situaties is het belangrijk om vóór een zwangerschap met uw arts te overleggen of er reden is voor ongerustheid. Misschien valt van tevoren iets te zeggen over hoe groot de kans is op een kind met een aangeboren aandoening. Misschien zijn er mogelijkheden om de aandoening tijdens de zwangerschap vast te stellen. Misschien gaat het om een aandoening die na de geboorte goed te behandelen is, of waarmee je goed kunt leren leven. Maar het zijn allemaal vragen die u weer voor nieuwe vragen kunnen stellen. Wel of geen kinderen krijgen? Wel of niet voor een onderzoek kiezen? Wel of niet een zwangerschap uitdragen? Het gaat om moeilijke beslissingen. U kunt daar alle hulp bij krijgen. Uiteindelijk gaat het erom dat u kiest voor een situatie die het beste past bij uw mogelijkheden. En dat u niet achteraf hoeft te zeggen: 'Had ik dat maar geweten.'

Op tijd met de voorbereidingen beginnen

Als u zich vanaf het prilste begin verantwoordelijk wilt voelen voor uw aanstaande baby, moet u niet afwachten tot u 'over tijd' bent. Vanaf de samensmelting van eicel en zaadcel begint een vrucht aan zijn ontwikkeling tot mens. Wanneer de vrouw voor het eerst niet ongesteld wordt, is de basis voor organen en ledematen al gelegd. De aanleg daarvoor is zelfs allang voor de bevruchting bepaald. De zaadcel en de eicel zijn immers de belangrijkste benodigdheden waaruit een vrucht moet groeien. Zaadcellen worden al drie maanden voor een bevruchting gemaakt. Eicellen nog eerder. En die zaadcellen en eicellen worden gemaakt van cellen waaruit man of vrouw weer zijn opgebouwd toen hun moeders zwanger werden.

Nogmaals: de kans dat een baby zich normaal ontwikkelt, is veel groter dan dat er iets mis gaat. Als de ouders tot een risicogroep behoren wil dit nog niet altijd zeggen dat de baby ook werkelijk met een aandoening geboren wordt. En als dat wel zo is, wil dat nog niet zeggen dat het kind een ongelukkig leven tegemoet gaat. Maar al met al blijft het belangrijk om op tijd over een aantal zaken na te denken.

Eet u goed?

Een ongeboren baby ontwikkelt zich helemaal zelf. U kunt het daar wel een handje bij helpen. Want voor zijn ontwikkeling is het totaal afhankelijk van wat u eet en drinkt. Zorg dat u in een goede conditie bent. U hoeft niet voor twee te eten, maar eet elke dag volgens de maaltijdschijf. U kunt hierover informatie vragen bij het Stichting Voedingscentrum Nederland.

Roekt u of drinkt u alcohol?

Baby's van moeders die roken hebben vaak een te laag geboortegewicht of worden te vroeg geboren. Met alle narigheid van dien. Als een zwangere vrouw alcohol drinkt, komt daar altijd iets van in het bloed van het kind. Van veel alcohol wordt een volwassen mens al ziek, een ongeboren baby kan er zelfs blijvende schade van ondervinden. Hoeveel is veel? Er bestaat geen grens voor veilig roken of veilig drinken. De gevaarzone begint eenvoudigweg al bij één sigaret of één glas en loopt op naarmate het er meer worden. Wilt u meer weten? Bestel of print bij het Erfocentrum het informatieblad: 'Roken en alcohol' rond kinderwens en zwangerschap aan.

Gebruikt u medicijnen?

Als u medicijnen gebruikt, komen deze via uw bloedbaan in uw hele lichaam. Ook op plaatsen waar ze hun werking niet hoeven te doen. In een baarmoeder bijvoorbeeld. En als daar een baby groeit, komen ze ook in de ongeboren baby. Dat kleine lijfje kan de meeste medicijnen niet goed verwerken. Het kan er schade van ondervinden. En daarom als u plannen heeft om zwanger te worden en zeker als u zwanger bent: pillen, drankjes, zalfjes en zelfs vitaminetabletten alleen gebruiken na overleg met uw arts. Moet u vanwege een chronische ziekte medicijnen gebruiken? Bespreek dan op tijd wat er gedaan kan worden. Als u meer wilt weten, bestel of print dan het informatieblad: 'Medicijnen' rond kinderwens en zwangerschap.

Heeft U al rode hond gehad of bent u wel ingeënt tegen rode hond?

Dan heeft u genoeg bescherming tegen deze infectieziekte. U hoeft dan niet benauwd te zijn als de ziekte in uw buurt de kop opsteekt. Maar als u zwanger wilt worden en u bent niet beschermd, of u twijfelt daaraan, dan is het verstandig om maatregelen te nemen. Deze kinderziekte kan een ongeboren baby namelijk behoorlijk ziek maken. Zoek uw inentingspapieren op. Als u als meisje ingeënt bent, moet in die papieren een stempel staan achter: Rode Hond (Rubella). U weet dan zeker dat u beschermd bent. Geen stempel of papieren zoek? U kunt dan misschien te weten komen of u zelf rode hond gehad heeft. Misschien hebben uw ouders het ergens opgeschreven. Maar ga bij twijfel naar uw huisarts. Wilt u meer weten? Bestel of print dan het informatieblad: 'Rode hond' rond kinderwens en zwangerschap.

Weet u hoe u een toxoplasmose-infectie kunt vermijden?

Toxoplasmose is een infectie, die veroorzaakt wordt door een parasiet. Als u de infectie voor het eerst doormaakt als u in verwachting raakt, kan de ongeboren baby daar schade van ondervinden. U kunt o.a. besmet worden via de uitwerpselen van katten en rauw vlees. Wilt u zwanger worden? Laat iemand anders dan de kattenbak schoonmaken. Draag handschoenen als u in de tuin werkt en eet alleen vlees dat goed gaar is. Was ook de groente zorgvuldig voor gebruik en let op goede hygiëne in de keuken. Meer informatie kunt u vinden in het informatieblad: 'Toxoplasmose'.

Hoe voorkomt u listeriose ?

Listeriose is een voedselvergiftiging veroorzaakt door een bacterie. Besmetting kan optreden na eten van voedingsmiddelen die met Listeria zijn besmet. Vaak zijn er geen symptomen, soms maagdarmlaaijten of een griepachtig beeld, maar in enkele gevallen kan men er ernstig ziek door worden. De ongeboren baby kan tijdens de zwangerschap besmet worden en daardoor schade oplopen, maar tijdens de baring kan er ook een besmetting plaats vinden. De bacterie is bestand tegen zout, maar niet tegen verhitte en kan zich in de koelkast vermeerderen. Indien u zwanger bent is het verstandig om op te passen met rauwe voedingsmiddelen. De voornaamste bron van besmetting zijn zachte kaassoorten die van rauwe melk zijn gemaakt (op de verpakking staat 'au lait cru'). Listeria kan echter ook voorkomen in rauwe melk, rauw vlees, vis en schaaldieren en rauwkost. Was groente en rauwkost zorgvuldig, bewaar aangebroken producten niet te lang en dek ze goed af in de koelkast, om herbesmetting te voorkomen. Bewaar bederfelijke producten zo kort mogelijk en leg ze snel in de koelkast.

Bent U 36 jaar of ouder?

Als u ouder wordt, neemt de kans toe dat de vorming van eicellen niet meer normaal verloopt. Wanneer zo'n abnormale eicel bevrucht wordt, zijn alle cellen die uit die bevruchte eicel groeien, niet normaal samengesteld. Zo kan zich bijvoorbeeld een kind ontwikkelen met het syndroom van Down. Vóór de zwangerschap kunt u niet weten of zoiets ook echt zal gebeuren. Wat we wel zeker weten is dat de kans langzaam toeneemt als u 36 jaar bent geweest. En daarna steeds sneller. Vrouwen die 36 jaar of ouder zijn kunnen zich vroeg in hun zwangerschap laten onderzoeken. Wilt u meer weten? Bestel of print het informatieblad: 'Latere leeftijd, rond kinderwens en zwangerschap', of informeer bij uw huisarts.

Komt er een aangeboren aandoening voor?

Bent u zelf geboren met een aandoening of is uw partner met een aandoening geboren? Heeft u al eerder een baby gekregen met een aangeboren aandoening? Heeft u een familielid dat is geboren met een aandoening? Dan wilt u misschien weten of de aandoening zich kan herhalen. En of de aanleg voor die aandoening misschien erfelijk is. Wanneer u weet dat u een verhoogde kans heeft om een baby te krijgen met een aandoening, kunt u zich voorbereiden. U kunt zich informeren, maatregelen nemen, beslissingen nemen. Bespreek uw vragen met uw huisarts. Hij of zij kan u eventueel doorsturen naar een centrum voor klinische genetica bij u in de buurt.

Heeft U enkele miskramen gehad?

Bespreek dan met uw huisarts of het nodig is om te onderzoeken waarom de zwangerschap steeds niet goed gaat.

Zijn u en uw partner familie van elkaar?

Meestal zijn ouders drager van verschillende erfelijke eigenschappen, maar familieleden hebben meer kans drager te zijn van dezelfde erfelijke eigenschappen. Bij bloedverwantschap van de ouders is het risico op bepaalde afwijkingen dan ook groter. Dat hangt af van de graad van bloedverwantschap en van de aard van de ziekte.

Welk soort werk doet u?

De meeste vrouwen kunnen gewoon hetzelfde werk blijven doen als zij zwanger zijn. Het is wel handig om op tijd met uw werkgever te overleggen of bepaalde werkzaamheden misschien moeten worden aangepast. Bijvoorbeeld als u vaak zwaar lichamelijk werk moet doen. Mensen die vaak met grote hoeveelheden chemische stoffen werken, kunnen al vóór de zwangerschap met een bedrijfsarts praten over de veiligheid bij een zwangerschap. Dat geldt ook voor mensen die veel in aanraking komen met ziekteverwekkers. Bijvoorbeeld in de gezondheidszorg of in een laboratorium. Als u plannen heeft om zwanger te worden, moet u extra letten op de veiligheidsvoorschriften die op uw werk gelden. Wilt u meer weten? Bestel of print het informatieblad 'Schadelijke stoffen op het werk'.

Staat U bloot aan straling?

Straling is transport van energie met een bepaalde intensiteit. Met straling komen we allemaal in aanraking. Straling kan gevaarlijk zijn voor zaadcel, eicel en ongeboren kind. Dat hangt af van de energiewaarde die de straling heeft, de dosis straling en de tijd dat u eraan bloot staat. In bepaalde bedrijfstakken staan werknemers regelmatig bloot aan schadelijke straling. Ook röntgenfoto's, of een medische behandeling zoals bestraling, kunnen schadelijk zijn voor de ongeboren vrucht. Als u meer wilt weten, bestel of print dan het informatieblad 'Straling'.

Heeft U een chronische ziekte?

Wanneer u een chronische ziekte heeft, heeft u daar vaak een hele klus aan. U heeft leren leven met medicijnen, diëten, aanpassingen. Als u kinderen wilt krijgen, kunt u zich afvragen: gaat dat allemaal wel goed? Uw mogelijkheden kunt u het beste bespreken met iemand die uw geschiedenis goed kent, zoals uw huisarts of specialist. Wilt u zich informeren over zwanger worden als u epilepsie heeft? Bestel of print het informatieblad: 'Epilepsie' aanvragen. Ook over suikerziekte en zwanger worden heeft het Erfocentrum een informatieblad beschikbaar: 'Diabetes'.

Weet U hoe infectie met het HIV-virus kan ontstaan?

Het HIV-virus is het virus dat aids kan veroorzaken. Bij vrouwen die geïnfecteerd zijn met dat virus, is er risico dat eventuele kinderen ook geïnfecteerd raken. Vrouwen kunnen geïnfecteerd zijn geraakt door:

- sexueel contact zonder condooms te gebruiken
- het gebruik van besmette injectienaalden
- het gebruik van besmette bloedproducten.

Wilt u meer weten? Bestel of print dan het informatieblad 'HIV-infectie'.

Kent u het belang van foliumzuur?

Foliumzuur is vitamine B11. Het komt onder meer voor in volkorenproducten en groenten. Foliumzuur bevordert de ontwikkeling van het zenuwstelsel van de ongeboren baby. Omdat die ontwikkeling al meteen na de bevruchting begint, is het belangrijk dat u al voor de bevruchting wat extra foliumzuur gebruikt. U kunt dit doen door dagelijks een tablet met 0,4 of 0,5 milligram foliumzuur te slikken, zodra u stopt met het gebruik van voorbehoedsmiddelen. De tabletten zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheker of drogist. Blijf ze gebruiken tot u acht weken in verwachting bent. Dat is tien weken na de eerste dag van uw laatste menstruatie. Bestel of print het informatieblad 'Foliumzuur'. als u meer wilt weten over het belang van foliumzuur.

Praat erover en informeer

U heeft in deze brochure kunnen lezen, dat sommige situaties nadelig zijn voor de ontwikkeling van een ongeboren kind. Misschien heeft u dingen gelezen die u niet goed begrijpt of waarover u twijfelt. Misschien heeft u iets herkend, maar weet u niet wat u nu doen moet. Blijf niet rond lopen met uw vragen. Praat erover. Met uw partner en met uw huisarts.

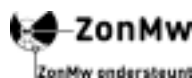
Heeft u vragen; bel, mail of surf naar het Erfocentrum daar kunnen ze u de weg wijzen naar instanties die u misschien ook advies kunnen geven, deskundige hulpverleners en de centra voor erfelijkheidsvoorlichting.

Colofon

© VSOP, 2002

Bestelnummer: 801

De publicatie kwam tot stand dankzij



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)