

Persoonlijke gegevens

Jouw naam is: _____

Adres: _____

Leeftijd: _____

Jouw beroep is: _____

Jouw hobby's zijn: _____



Persoonlijke gegevens

De man van je leven heet: _____

Zijn leeftijd is: _____

Zijn beroep is: _____

Zijn hobby's zijn: _____



Hoera!



Gefeliciteerd! Je hebt besloten dat je zwanger wilt worden! _____

Heb je al lang een kindwens? _____

Wanneer besloot je: nu gaat het gebeuren? _____

Hoe verliep dat? _____



Jouw leven nu



Wat is er in je leven veranderd waardoor je nu toe bent aan een kindje? _____

Is je woning groot genoeg voor een kindje erbij? _____

Hoeveel uur werk je? _____

Is je werk straks goed te combineren met een baby? _____



Voorbereiding

De eerste weken van een zwangerschap zijn heel belangrijk voor de ontwikkeling van je kindje. Meestal weet je pas na een paar weken dat je zwanger bent. Daarom neem je vooraf al een paar maatregelen.



Alcohol, roken en drugs

Stop ruim voor je zwanger wilt worden met (mee)roken. Drink geen alcohol meer en gebruik geen drugs.

Roken en alcoholgebruik verminderen de vruchtbaarheid; ze vergroten de kans op een miskraam. Roken kan leiden tot vroeggeboorte en een kindje met een laag geboortegewicht.

Ook cannabis en andere drugs kunnen tijdens een zwangerschap nare problemen veroorzaken.



Gezond gewicht

Heb je veel overgewicht?
Ben je heel mager?
Dan is de kans dat je snel zwanger wordt kleiner. Je hebt dan ook meer kans op problemen tijdens je zwangerschap. Probeer met gezonde voeding op een beter gewicht te komen.



Medicijnen

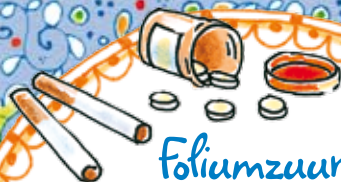
Eigenlijk kun je alleen paracetamol zonder problemen gebruiken. Voor alle andere medicijnen geldt: vertel je huisarts en apotheker dat je zwanger wilt worden. Je krijgt dan wellicht een andere dosis of een ander medicijn dat veiliger is.

Ook mannen moeten in de gaten houden wat ze slikken; sommige medicijnen zijn schadelijk voor zaadcellen.



Foliumzuur

Slik vanaf 4 weken voordat je zwanger kunt worden dagelijks 0,4 of 0,5 mg foliumzuur. Je blijft dit slikken tot in de tiende week van je zwangerschap. Door foliumzuur te slikken verklein je de kans op een kindje met een open ruggetje.



Chronische ziekte?

Heb je diabetes, een hoge bloeddruk, epilepsie, schildklierziekten, trombose of astma?
Zeg dan tegen je huisarts dat je zwanger wilt worden. Misschien moet je medicatie aangepast worden en zijn er dingen waar jij rekening mee moet houden.

Vorbereiding



Er zijn heel veel boeken en artikelen geschreven over zwanger worden.

Hoe bereid jij je voor op een zwangerschap? _____



Ben je gestopt met roken, alcohol drinken en medicijngebruik? _____



Hoe ervaar je dat? _____

Slik je foliumzuur? _____



Medisch



Heb je een medisch probleem waardoor je misschien lastig zwanger zult worden? _____

Jouw verhaal daarover: _____



Wist je dat ...

... de laatste jaren
Nederlandse mannen
gemiddeld 32 jaar oud zijn
als ze voor het eerst
vader worden?



Vroeger ...

In de jaren 70 van de vorige
eeuw waren vaders veel jonger.
Gemiddeld kregen mannen toen
op hun 26e hun eerste kind.

Oude papa?

Tegenwoordig zijn steeds
meer mannen in de veertig als
ze (opnieuw) vader worden. In 2010
was een op de zeven vaders tussen
de 40 en 50 jaar oud bij de
geboorte van hun kind.



Een mama?

Ook de leeftijd waarop de
Nederlandse vrouwen voor het
eerst moeder worden ligt hoog.
Tegenwoordig is de gemiddelde
vrouw 29,4 jaar als ze haar
eerste baby in haar
armen heeft!



Vroeger ...

In de jaren 70 van de vorige eeuw
waren nieuwe mama's een heel
stuk jonger. Gemiddeld kregen
vrouwen in die jaren al op hun
24e hun eerste baby.

In België ...

In België zijn nieuwe mama's
en papa's iets jonger.

Daar worden mannen voor
het eerst vader op hun 30e en
vrouwen krijgen op hun 28e
hun eerste kind.

Jullie samen

Jij en je partner zijn samen sinds: _____

Waar en hoe heb je hem leren kennen? _____

Wist je al meteen: dit is de man van mijn dromen? _____

Wanneer wist je: dit gaat de vader van mijn kinderen worden? _____



Jullie samen



Zijn jullie getrouwd? _____

Waarom? _____

Wie van jullie was het eerst aan kinderen toe? _____

Wat voor een soort vader denk je dat hij wordt? _____



Jullie samen



Zijn er familietrekjes die jullie zeker door gaan geven aan jullie kindje? _____

Als je mag kiezen, op wie gaat jullie kindje dan het meest lijken? _____

Hebben jullie misschien al stiekem babynamen op het oog? _____



Foto!



Jij & hij



Een tweeling?

Kansen

Om zwanger te zijn van één kindje is al zo bijzonder. Van twee kindjes is helemaal een wonder. Maar hoe groot is die kans eigenlijk?



Gemiddeld

Een op de honderd zwangerschappen is een tweelingzwangerschap. Drielingen komen ook voor. In Nederland worden er jaarlijks ongeveer 60 drielingen geboren ...

En jij?

Maak jij een grotere kans op een tweelingzwangerschap? Waarom?

Twee-eiig

De meeste tweelingen die geboren worden zijn twee-eiig. Deze kindjes lijken net als gewone broertjes en zusjes een beetje op elkaar. Het kunnen 2 jongens, 2 meisjes of een jongen en een meisje zijn.



Erfelijk?

In sommige families komt het vaker voor dat vrouwen 2 eitjes tegelijk per cyclus aanmaken. Daardoor kan het erfelijk zijn wanneer er in jouw familie meerdere twee-eiige tweelingen rondlopen!

Een-eiig

Een tweeling lijkt sprekend op elkaar wanneer een eitje en een zaadje zich hebben gedeeld in 2 verschillende embryo's. Het zijn dan altijd twee jongens of twee meisjes.

Meer kans?

Ben je ouder dan 35 jaar? Dan heb je 3 keer meer kans om een tweeling te krijgen dan een 20-jarige. Ook als je overgewicht hebt, is je kans groter. Ben je van Afrikaanse afkomst? Heb je een vruchtbaarheidsbehandeling ondergaan? Ook dat vergroot je kans!



Anticonceptie



Welke anticonceptie gebruikte je? _____

Waarom koos je voor deze methode? _____

Heb je dat lang gebruikt? _____

Kon je daar zelf mee stoppen of ben je bij de arts geweest? _____



Proberen...



Hoelang ben je al aan het proberen om zwanger te worden? _____

Ben je al eens zwanger geweest? _____

Gaat dit het eerste kindje voor jou en je partner worden? _____

