

Heb je een kinderwens?

Goed voorbereid zwanger worden heeft veel voordelen

De tijd vlak vóóordat je zwanger wordt en de eerste maanden van de zwangerschap blijken meer invloed op de gezondheid van je kindje te hebben dan lang is gedacht. Tijdens het **kinderwensspreekuur** bij de verloskundige kun je advies krijgen over bijvoorbeeld voeding, gebruik van foliumzuur, medicijngebruik, gevaarlijke stoffen, ziektes in je familie en werkomstandigheden.

Je kunt met al je vragen bij de verloskundige terecht. Het advies wordt afgestemd op jouw persoonlijke situatie. Een aantal belangrijke onderwerpen komen aan bod die belangrijk zijn in de periode dat je zwanger wilt worden. Dit zijn bijvoorbeeld:

- Stoppen met anticonceptie, onder andere de pil
- Vruchtbaarheid en de werking van je menstruatiecyclus
- Erfelijkheid en aangeboren afwijkingen
- Testen in de zwangerschap
- Voorkomen van infectieziekten
- Leefgewoontes

Kijk op www.knov.nl welke verloskundige bij jou in de buurt het kinderwensadvies geeft.

هل تريدين إنجاب طفل؟

للحمل المستعد له جيدا مزايا كثيرة

تبين أن للفترة السابقة على الحمل بقليل والأشهر الأولى للحمل أثر كبير على صحة مولودك يفوق ما كان الإنسان يظنه لفترة طويلة. خلال الساعة الاستشارية حول الرغبة في الإنجاب عند المولدة (القابلة) يمكنك أن تحصلي على نصائح، مثلا حول التغذية واستعمال الحامض الرقاعي (فيتامين ب11) وتناول الأدوية والمواد الخطرة والأمراض لدى العائلة وظروف العمل.

يمكنك أن تتوجهي بجميع أسئلتك إلى المولدة. ويتم ملاءمة النصائح مع وضعيتك الخاصة. ويتم التطرق إلى عدد من المواضيع المهمة والتي تهم المرحلة التي تريدين فيها أن تحبلي. ومنها مثلا:

- التوقف عن وسائل منع الحمل، ومنها حبوب منع الحمل
- الخصوبة ومفعول الدورة الشهرية
- العوامل الوراثية والعاهات الولادية
- الاختبارات خلال الحمل
- تفادي الأمراض المعدية
- العادات في الحياة اليومية

أنظر في موقع www.knsv.nl من هي المولدة القريبة منك والتي تعطي نصائح حول الرغبة في الإنجاب.

Çocuk yapma arzunuz var mı?

İyi bir şekilde hazırlık yaparak hamile kalmanın birçok yararı var

Hamilelikten önceki dönemin ve hamileliğin ilk aylarının çocuğunuzun sağlığı üzerindeki etkisinin, uzun zaman sanıldığından daha önemli olduğu ortaya çıktı. **Çocuk yapma arzusuna** ilişkin ebeyle yapılan görüşme saatinde, beslenme, folik asit kullanımı, ilaç kullanma, tehlikeli maddeler, ailede görülen hastalıklar ve çalışma şartları hakkında size tavsiyelerde bulunulur.

Bütün sorularınızı ebeye yöneltebilirsiniz. Kişisel durumunuza göre tavsiyelerde bulunulur. Hamile kalmak istediğiniz dönemde önemli olan bütün konular ele alınır. Örneğin:

- Doğum kontrol hapları gibi antikonsepsiyonları bırakma
- Hamile kalma/döllenme yeteneğine sahip olmanız ve aybaşı hali/menstruasyon dönemleriniz
- İrsiyet ve doğuştan gelen anomaliler
- Hamilelik döneminde yapılan testler
- Enfeksiyon hastalıklarını önleme
- Yaşama biçiminiz

Çocuk yapma arzusu hakkında tavsiye verecek ve yakınınızda bulunan ebe için, www.knov.nl 'e bakın.