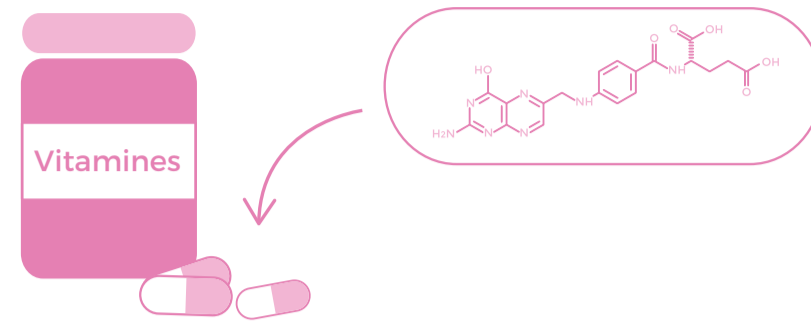
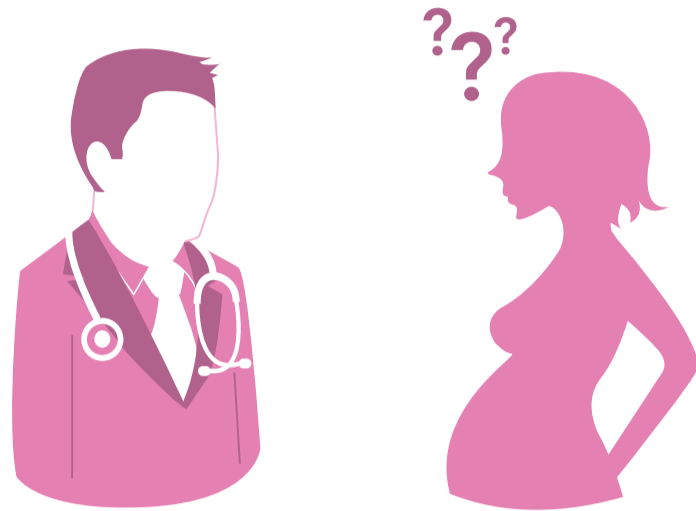


Je zwangerschap voorbereiden: de ultieme checklist

Jij en je partner hebben beslist dat jullie zwanger willen worden. Proficiat! Deze periode is zeer belangrijk voor de gezondheid van je toekomstig kindje. Met deze 10 tips helpen wij jou om je zwangerschap zo goed mogelijk voor te bereiden.

1. Afspraak bij de gynaecoloog

De allerbelangrijkste stap nadat jullie de beslissing hebben genomen, is een bezoek aan de arts of gynaecoloog. **Zij zullen je begeleiden** doorheen het proces **en je helpen** bij alle vragen die je tijdens deze spannende tijd zal hebben.



2. Foliumzuur

Folaten, waarvan foliumzuur het bekendste element is, zijn noodzakelijk vanaf het moment dat je stopt met anticonceptie. **Artsen raden het gebruik aan omdat het geboortefwijkingen** zoals spina bifida en hazenlippen kan helpen voorkomen.

3. Stoppen met roken



4. Geen alcohol drinken



5. Eisprong

Tijdens de eerste 24 uur van de eisprong **(die in het totaal ongeveer 72 uur duurt)** kan je zwanger worden. Naar deze periode wordt reikhalzend uitgekeken, want het is enkel nu dat je eicel bevrucht kan worden door een zaadcel.



6. Goed eten

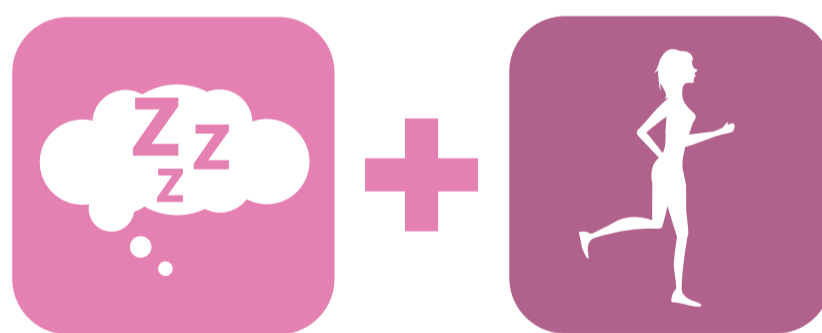
Drink veel water en eet veel fruit, groenten, brood en zuivel. Zorg ervoor dat je **niet te veel vet, zout, suiker of koffie consumeert**.



7. Romantiek

Laten we eerlijk zijn, eisprongen en temperaturen meten zijn niet altijd bevorderlijk voor de romantiek. **Hou het speels en leuk**, probeer het niet als een race tegen de klok te beschouwen.

8. Voldoende slapen & bewegen



9. Praten

Het luisterende oor van een goede vriendin of mama is vaak net wat we nodig hebben, zeker als alles wat langer duurt dan verwacht.

10. Genieten!

Binnenkort is de baby er, **dus het is nú het moment om te genieten van alle dingen die later minder evident zullen zijn**: een avontuurlijke reis maken, tijdens het weekend tot de middag in bed blijven liggen, tot de vroege uurtjes salsa dansen met je geliefde, ...



Omnibionta® Pronatal

Voor meer informatie: www.omnibiontapronatal.be