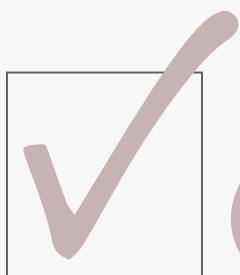




MAMAWORDEN.NL

*"alles wat je wil weten
als je mama wil worden"*



Checklist

Wil je alle omstandigheden optimaliseren om gezond zwanger te worden? Dan vind je hieronder een checklist met alle 'randvoorwaarden' die de kans op een zwangerschap zo groot mogelijk maken. Daarnaast is in wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat de kans op een gezonde zwangerschap en een gezonde baby aanzienlijk wordt vergroot door een gezonde leefstijl (bij de vrouw én de man) en zelfs op de gezondheid van het kind later in zijn leven.



“Bekijk alle punten zeer zorgvuldig. En weet dat hoe meer 'randvoorwaarden' jij én je partner kunnen afvinken, hoe groter jouw kans op een gezonde zwangerschap...

25 tips

Lees deze tips goed en aandachtig. Je kunt snel denken: "doe ik al", "wist ik al" of "dat lukt mij niet". Bekijk alle punten zeer zorgvuldig. En weet dat hoe meer 'randvoorwaarden' jij én je partner kunnen afvinken, hoe groter jouw kans op een gezonde zwangerschap...



Beweging

1. Goede conditie

Zorg dat je in beweging blijft, dit is onder andere belangrijk voor je bloedsomloop. Maar ook voor je je mentale gezondheid, omdat beweging stress verlagend werkt. Het is belangrijk dat je er energie van krijgt en dat het niet teveel energie kost. Als je al sport, kun je dit blijven doen zolang je jezelf niet uitput. Dit kan namelijk een negatief effect hebben op je vruchtbaarheid. Sport je nog niet? Bouw het dan rustig op en begin bijvoorbeeld met wandelen of fietsen.

Ook belangrijk voor de man.

2. Yoga

Yoga kan een mooie manier zijn als je je stress wil verlagen. Je hebt verschillende soorten yoga. Kies voor een soort die niet te intensief is, maar waarbij je lichamelijk wel actief bent. Naast dat de yoga je flexibeler maakt, zowel lichamelijk als mentaal, zijn er ook een aantal houdingen die je vruchtbaarheid kunnen vergroten. Deze vind je op mamaworden.nl.



Geen stress

3. Stress is één van de grootste oorzaken waardoor een zwangerschap kan uitblijven. Stress heeft invloed om heel veel zaken die belangrijk zijn als je zwanger wil worden. Zoals op je ovulatie, je hormonen en je innesteling.



Zorg dat de stress niet alleen op je werk, maar zeker ook privé niet te groot is...

Ook kun jij/jullie eventueel stress ervaren van het zwanger worden, het is belangrijk dat je hier niet mee rond blijft lopen. Op mamaworden.nl vind je hier extra tips over.

Ook belangrijk voor de man.



Geen alcohol

4. Hoe minder alcohol je drinkt, hoe groter je kans op een zwangerschap. Dit geldt niet alleen voor een vrouw, maar ook zeker voor een man. Alcohol heeft namelijk direct invloed op de kwaliteit en beweeglijkheid van de zaadcellen. Bij een vrouw



heeft alcohol invloed op de kwaliteit van de eicellen en op je hormonen. Het kan zijn dat je anderen om je heen ziet die wel alcohol drinken/dronken tijdens het zwanger worden. Onthoud dat het drinken van alcohol een groot effect heeft op je vruchtbaarheid en de kans op een gezonde zwangerschap en een gezonde baby daardoor afneemt. Ook op de gezondheid van het kind later in zijn leven.

Ook belangrijk voor de man.



Geen drugs

5. Het gebruik van drugs vermindert de vruchtbaarheid en het kan zelfs leiden tot onvruchtbaarheid. Drugs heeft effect op het luteïniserend hormoon, waardoor een eisprong moeizaam op gang kan komen. Ook kan het je eileiders aantasten waardoor er een verhoogde kans is op een buitenbaarmoederlijke zwangerschap.



Bij mannen veroorzaakt het gebruik van bijna elke drug schade aan de teelballen en wordt testosteronvorming tegen gegaan...

Het kan zijn dat je anderen om je heen ziet die wel drugs gebruiken tijdens het zwanger worden. Onthoud dat het gebruiken van drugs een groot effect heeft op je vruchtbaarheid en de kans op een gezonde zwangerschap en een gezonde baby daardoor afneemt. Ook op de gezondheid van het kind later in zijn leven.

Ook belangrijk voor de man.



Niet roken

6. Hoe minder je rookt, hoe groter je kans op een gezonde zwangerschap. Dit geldt niet alleen voor een vrouw, maar ook zeker voor een man. Roken heeft namelijk direct invloed op de kwaliteit en beweeglijkheid van de zaadcellen. Bij een vrouw heeft roken invloed op de kwaliteit van de eicellen en op je hormonen. Het kan zijn dat je anderen om je heen ziet

die wel roken tijdens het zwanger worden, maar onthoud roken een zeer groot effect heeft op je vruchtbaarheid en de kans op een gezonde zwangerschap en een gezonde baby daardoor afneemt. Ook op de gezondheid van het kind later in zijn leven.

Ook belangrijk voor de man.



Gezonde voeding

7. Met de juiste voeding zorg je voor een goede gezondheid en de juiste hormoonbalans voor jou en je partner. Deze voedingsmiddelen kunnen je daarbij helpen:

8. Dagelijks veel (biologische) groente, met name veel groene bladgroente. Het liefste 500 gram per dag.

9. Dagelijks gezonde vetten zoals vette vis, avocado, lijnzaadolie en kokosolie.

10. Dagelijks goede koolhydraten zoals haver, quinoa, boekweit, zoete aardappel mét schil en zilvervliesrijst.

11. Dagelijks eiwitten zoals peulvruchten, noten, eieren, en (biologisch) vlees

12. Na de eisprong kun je beter ook geen rauwkost eten omdat dit voor je lichaam meer energie kost om dat te verteren. Eet dan liever warm en gekookt eten.

13. Hierbij de 80/20 regel aan. 80% gezond eten en drinken, 20% genieten tijdens een beetje zondigen.

Ook belangrijk voor de man.



Gewicht

14. Te laag

Voor zowel vrouwen als mannen is het belangrijk dat het vetpercentage niet te laag is als je zwanger wil worden. Vrouwen met ondergewicht zullen merken dat zij vaak last hebben van een onregelmatige cyclus en soms zal de menstruatie zelfs helemaal uitblijven. Bij mannen leidt ondergewicht meestal tot een verminderde hoeveelheid zaadcellen in het sperma. Op mamaworden.nl vind je informatie hoe je jouw vetpercentage en BMI kunt berekenen.

Ook belangrijk voor de man.

15
16
17
18
19
20
21

15. Te hoog

Als je vetpercentage te hoog is, dan kan dat nadelig zijn om zwanger te worden. Zoals endometriose en daardoor minder snel zwanger zal worden. Ook mannen met een te hoog vetpercentage hebben kans op een verminderde vruchtbaarheid. Op mamaworden.nl vind je informatie hoe je jouw vetpercentage en BMI kunt berekenen.

Ook belangrijk voor de man.

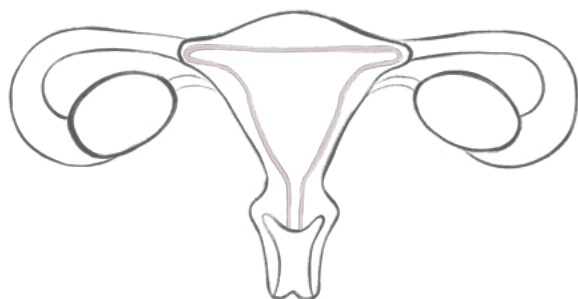
“ Overgewicht kan bij vrouwen zorgen voor hevige menstruaties of andere vruchtbaarheidsproblemen...



Warmte

16. Een warme baarmoeder is van groot belang als je zwanger wil worden, omdat warmte zorgt voor een goede doorbloeding naar het gebied rondom de baarmoeder. Een koude baarmoeder kan zorgen voor het stoppen van celdeling, wat zorgt voor verminderde aanmaak van progesteron waardoor er geen goede innesteling kan plaatsvinden en er uiteindelijk een menstruatie zal optreden. Deze tips kunnen hierbij helpen:

- 17. Acupunctuur kan de doorbloeding verbeteren en zorgen voor een warme baarmoeder.
- 18. Osteopathie kan ook de doorbloeding verbeteren en zorgen voor een warme baarmoeder.
- 19. Ook zijn warme dranken en voeding na je eisprong belangrijk.
- 20. Na de eisprong kun je beter ook geen rauwkost eten omdat dit voor je lichaam meer energie kost om dat te verteren. Eet dan liever warm en gekookt eten.
- 21. Warme voeten, een bedekte buik of rug zorgen voor een warme baarmoeder en een betere doorbloeding. Koude voeten kunnen zorgen voor een koude baarmoeder. Zorg dat je geen blote voeten in huis hebt.



22
23
24



Supplementen

22. Als je zwanger wil worden is het belangrijk om een aantal supplementen te slikken die kunnen ondersteunen bij de gezondheid van je kindje en de zwangerschap. Ook zijn er veel verschillende supplementen verkrijgbaar die je hormoonbalans kunnen verbeteren wat de kans op een zwangerschap kan vergroten. Om erachter te komen wat voor jou goed is, of en welke tekorten je hebt, kun je een EMB-bloedtest laten doen. Hierin krijg je een uitgebreid verslag met persoonlijk suppletie advies. Laat je daarnaast goed voorlichten door een (orthomoleculair) therapeut of in de natuurwinkel.



Ga niet zelf supplementen uitproberen zonder advies, hierbij geldt niet, baat het niet dan schaadt het niet...

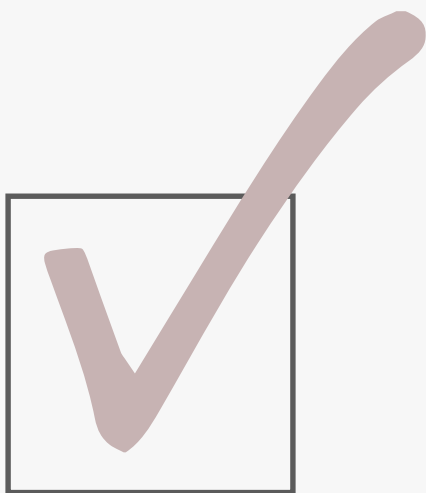
23. Het is belangrijk om altijd bij een kinderwens, drie maanden voordat je start met proberen zwanger te worden, te starten met het slikken van 400 mcg foliumzuur per dag. Het lichaam neemt de natuurlijke vorm van foliumzuur, Folaat, het best op. Let op dat er op het doosje of potje Quatrefolic of Metafolin als ingrediënt genoemd wordt. *Ook belangrijk voor de man.*



EMB-bloedtest

24. Heb je een kinderwens, probeer je al zwanger te worden of ben je al langer bezig en zit je in een medisch traject? Dan is het heel erg belangrijk om te weten hoe gezond je bent en of jouw hormonen in balans zijn. Daarnaast is het voor jou en een toekomstige zwangerschap heel erg belangrijk om te weten of je eventueel bepaalde tekorten hebt in vitamines en mineralen, maar ook of je blokkades of een disbalans hebt op bepaalde vlakken. Ook is het heel erg belangrijk om te weten of je darmen goed functioneren en of je niet te veel stress hebt. Al deze zaken kunnen eventueel zorgen voor een hormonale disbalans en verminderde vruchtbaarheid. De

25



Proclaimer

Wil je deze checklist met iemand delen? Ga dan naar de checklist pagina op mamaworden.nl/checklists en vul daar het mailadres van diegene in. Dan ontvangt ze deze checklist ook gratis in haar mailbox. We willen je vriendelijk vragen om deze checklist niet zelf door te sturen. We willen je er graag op attenderen dat er heel veel zorg en tijd is besteed aan alle content van mamaworden.nl. Door de checklist via de website aan te vragen kunnen we op deze manier vrouwen gratis blijven helpen... Wees je ervan bewust dat op de checklists auteursrecht berust en dat doorsturen en verspreiden niet is toegestaan. De volledige proclaimer vind je op mamaworden.nl/proclaimer.

ene persoon merkt daar weinig van, de andere persoon kan lichamelijke en/of mentale klachten hebben. In beide gevallen is je kans op een gezonde zwangerschap minder groot.

“ Je kunt de bloedtest heel gemakkelijk zelf thuis uitvoeren...

Na het uitvoeren van deze bloedtest, ontvang je na ongeveer drie weken een persoonlijke uitslag met advies waardoor jij (en eventueel je partner) je gezondheid kunt verbeteren. Deze EMB-bloedtest vind je op onze website in de shop.
Ook belangrijk voor de man.



Jij...

25. Bedenk goed of jij, dus jouw lijf, je fysieke- en zeker ook mentale gezondheid klaar zijn om een kindje te dragen. Waarschijnlijk denk je direct: JA! Want je wens is groot. Maar probeer eerlijk tegen jezelf te zijn. Is dat echt zo? Voel je je goed? Energiek? Gezond? En zit je lekker in je vel? Als het antwoord echt ja is, is dat heel erg fijn. Maar als het antwoord eigenlijk nee is, noteer dan de punten die verbeterd kunnen worden en hoe je die kunt verbeteren. Schakel waar nodig en waar het kan hulp in. Dan ben je er binnenkort wel helemaal klaar voor...



Alle tips...

Heb je alle bovenstaande tips kunnen afvinken? Dan heb je gezorgd dat deze 'randvoorwaarden' optimaal zijn en is je kans op een gezonde zwangerschap groter. Wil je nog meer tips? Dan kun je de uitgebreide checklist bestellen via mamaworden.nl/shop...

Notities
