

Kinderwens

Geachte wensouders,

U heeft het eerste deel van de serie GroeiGids in handen. Deze GroeiGids Kinderwens richt zich speciaal op mensen die voor het eerst zwanger willen worden. Wanneer u al eerder in verwachting bent geweest, heeft u misschien minder vragen dan iemand die voor het eerst zwanger wil raken. Maar ook voor u kan de informatie uit dit boekje interessant zijn.

De GroeiGids bestaat naast dit deel uit zes andere handzame boekjes:

- Zwanger
- Borstvoeding
- Kraam
- 0-4 jaar
- 4-14 jaar
- Puberteit

In de verschillende delen van de GroeiGids vindt u informatie over gezond zwanger worden, zwanger zijn en over de ontwikkeling, gezondheid en opvoeding van uw kind in de verschillende levensfasen. De GroeiGids kan daarnaast dienst doen als een vraagbaak bij veel kleine en grote twijfels of zorgen waarmee alle ouders in de praktijk te maken krijgen. Door de overzichtelijke inhoudsopgave en de trefwoordenlijst achterin bent u snel bij het onderwerp waarover u meer wilt weten.

Elk deel biedt ook ruimte voor uw eigen aantekeningen en voor het opbergen van belangrijke papieren en voor berichten, notities of verslagen van instellingen waarmee u te maken krijgt.

Om de GroeiGids prettig leesbaar te houden, is besloten om in de tekst niet telkens zowel 'hij' als 'zij' te gebruiken als het over de verloskundige, de arts of uw toekomstige kind gaat. We duiden de verloskundige, de huisarts en de gynaecoloog daarom consequent met 'zij' en 'haar' aan en uw toekomstige kind met 'hij' en 'hem'. Vanzelfsprekend bedoelen we net zo goed mannen als vrouwen en zowel meisjes als jongens.

Wij wensen u veel leesplezier!

Als u weinig of geen Nederlands spreekt

Als u nog niet voldoende Nederlands spreekt, kan de verloskundige of gynaecoloog eventueel (gratis) een professionele tolk inschakelen. Als u liever zelf iemand meeneemt, kunt u het best kiezen voor een persoon die uw vertrouwelijke informatie mag horen. Een kind is geen geschikte tolk.

Deze GroeiGids is van:

Belangrijke adressen:

Inhoud

Kinderwens	9	Hoe gaat dat precies: zwanger worden?	25
'Wij willen graag kinderen'	9	Biologie van de man	25
Het kinderwens spreekuur	9	Biologie van de vrouw	25
Een hele omschakeling	9		
Nadenken	10	Wanneer is een vrouw vruchtbaar?	29
Homoseksualiteit en kinderwens	11	Samen uw cyclus leren kennen	29
Hoe bereiden mensen met een kinderwens zich voor	11	Uw eisprong kunt u herkennen	29
		Glanzende afscheiding	29
		Vruchtbaarheidsbewustzijn	30
		Leeftijd	30
Het kinderwens spreekuur	12		
Waarom er een kinderwens spreekuur is	12	Zo wordt een man extra vruchtbaar	31
Wat bespreekt u op het kinderwens spreekuur?	12	Gezond eten	31
Een afspraak maken	13	Sterk zaad!	31
		Een man die rookt	32
		Alcohol: afwijkende zaadcellen	32
		Drugs zijn slecht voor het zaad	32
		Invloed van werk en kleding	33
		Leeftijd	33
Belangrijk vóór uw zwanger wordt	14		
Eerdere zwangerschap	14	Vrijen als de baby mag komen	34
Foliumzuur	14	Een emotioneel moment: stoppen met anticonceptie	34
Extra vitamine D!	15	De grootste kans op zwangerschap	34
Gezond eten	16	Missionarishouding	35
Gewicht	16	Vrijen volgens Natural Family Planning	35
Gezond afvallen vóór u zwanger bent	18		
Gezond aankomen	19	Als het maar gezond is	37
Een eetstoornis?	19	Wat zijn de risico's?	37
Wat drinkt u?	19	Familie van elkaar?	37
Eet u vegetarisch?	20	Veel voorkomende erfelijke ziektes	38
Roken	20	Chromosomale afwijking, zoals Downsyndroom	39
Alcohol	21	Aangeboren afwijkingen	39
Foetaal alcohol syndroom	21	Prenatale screening: kanstesten	40
Drugs	22	De combinatietest: wanneer en hoe?	40
Medicijnen	22		
Leefmilieu en werk	23		
Stress	23		
Sporten: niet te fanatiek	24		

Echoscopie	41
Maar wat gaat u doen met de uitslag van de test?	41
Wat is er voor, wat is er tegen?	42
Diagnostisch onderzoek	42
Vlokkentest	42
Vruchtwaterpunctie	43
Wat betaalt de verzekering?	43
Dilemma's	45
Een kindje met een afwijking	45
Een beslissing nemen	45
Kiezen voor een abortus?	46
De verloskundige kan u begeleiden	46
Als zwanger worden niet lukt	47
Ongeduld en teleurstelling	47
Wat kunt u zelf doen?	47
Dit zijn zaadverzwakkers	48
Na een jaar: tijd voor nader onderzoek	49
Zwanger?!	51
Zwangerschapstesten	51
Test positief, wat dan?	51
Zo vroeg mogelijk naar de verloskundige	51
Miskraam	52
Regelwerk aan het begin van de zwangerschap	53
Uw baby leren kennen	54
Adressen en websites	56
Niet vergeten	60
Colofon	62
Trefwoordenlijst	64



Kinderwens

'Wij willen graag kinderen'

U verlangt naar een kind en daarom wilt u stoppen met anticonceptie. Er mag een baby komen! Geniet van deze leuke en enerverende periode in uw leven. Verstandelijke overwegingen zijn er natuurlijk ook. U weet dat een kind uw leven voor een groot gedeelte zal gaan bepalen, en niet alleen in de babytijd. Zwanger worden gaat meestal vanzelf. Maak u, zeker in het begin, niet te druk. Van alle vrouwen die zwanger willen worden is binnen één jaar 80 tot 90 procent in verwachting.

Het kinderwens spreekuur

Bent u er klaar voor om een baby te krijgen? Eet en leeft u gezond? Bent u gestopt met alcohol, roken en blowen? Hoe zit het met de stress? Slikt u foliumzuur? Zie ook www.slikeerstfoliumzuur.nl. Levert de situatie op uw werk geen extra risico's op? Weet u welke gezonde levensstijl hoort bij een kinderwens? Hoe zit het met aangeboren afwijkingen? Op www.zwangerwijzer.nl kunt u anoniem een vragenlijst invullen. Ook kunt u een afspraak maken bij de verloskundige op een kinderwens spreekuur. Op het kinderwens spreekuur krijgen u en uw partner antwoord op al uw vragen. De verloskundige kan u ook vertellen hoe u zelf uw vruchtbaarheid kunt bevorderen.

Een hele omschakeling

Dit is een periode waarin u als partners steeds meer naar elkaar toegroeit. Niet alleen vrijt u met dezelfde wens in uw achterhoofd, maar u praat waarschijnlijk ook veel over wat de toekomst zal brengen. Het vrije leven verruilen voor een leven waarin een klein mensje de hoofdrol speelt, dat is niet iets waaraan alleen vrouwen moeten wennen. Deze verandering gaat ook de mannen aan. Met de baby erbij bent u over enige tijd een gezin, een familie. Als u daar samen over praat en nadenkt, merkt u dat u een steeds hechter stel wordt dat zich bewust is van zijn verantwoordelijkheden. Het kan u beiden voldoening geven om straks als een team, als ouders, de zorg voor uw kind(eren) te delen.

Nadenken

In de verzorging en opvoeding van uw kind zult u veel tijd en energie moeten stoppen. Daar krijgt u heel wat voor terug. Ouders kunnen erg genieten van hun kinderen! Om realistisch te blijven is het verstandig om serieus na te denken over de voor- en nadelen van het ouderschap. Iedereen weet dat een baby bijna de hele dag zorg, liefde en aandacht nodig heeft. Maar beseft u dat ook een puber niet zonder aandacht en zorg kan, ook al lijkt dat soms wel zo? Bovendien kost een kind nogal wat geld, jaar in jaar uit: kleren, fiets, school, clubs, vakanties, noem maar op. En dan nog iets waar niet iedereen al van tevoren bij stilstaat: uw kind kan zich heel anders ontwikkelen dan u zich had voorgesteld. Van de roze wolk hoeft u niet af, maar het is goed om te beseffen dat een kind uw leven gaat veranderen.



Een meisje of een jongetje

Misschien hoopt u op een stoer kereltje, maar uw zoontje kan ook een kind blijken te zijn dat het liefste lekker zit te lezen. Omgekeerd kan het schattige meisje waar u van droomt zich ontpoppen als een flinke meid die het liefst in spijkerbroek stoeit en klimt.

Homoseksualiteit of alleenstaande met een kinderwens

Ook homoseksuele mannen en vrouwen hebben vaak een kinderwens. Al kunnen zij niet met de partner van hun keuze een kind verwekken, zwanger raken kan ook op andere manieren. Een vrouw kan een kind krijgen met behulp van een spermadonor. Homomannen kunnen een kind krijgen met de hulp van een draagmoeder. Ook kunnen zij kiezen voor een pleegkind, of voor adoptie. Als een vrouw geen partner heeft, maar wel erg verlangt naar een kind, kan zij die wens met een verloskundige of huisarts bespreken. Meer informatie: Schorerstichting, www.schorer.nl en www.freya.nl.