

LIEVE DOCHTER, LIEVE ZOON!

Deze brief gaat over kinderen krijgen. Misschien ben je daar nog lang niet aan toe, maar toch zou ik het fijn vinden als je verder wilt lezen. En als je al wel aan 't nadenken bent over wanneer je aan kinderen wilt beginnen en wat daar allemaal bij komt kijken: lees deze brief dan goed!

Een kind is het meest kwetsbaar in de eerste weken van zijn bestaan: direct na de bevruchting, als de eikel en zaadcel samensmelten en door celdelingen in hoog tempo van een speldenknop tot een embryo zo groot als een pinda groeien. In die periode worden alle lichaamsdelen en organen al aangelegd, dus als daar iets fout gaat heeft een kind er levenslang last van.

Dat is dus ook de periode waarin jij en je partner veel kunnen doen om de kans op een zo gezond mogelijk kind te vergroten. Je weet dan meestal nog niet of het gelukt is om zwanger te worden, maar eigenlijk zou je daar wel alvast vanuit moeten gaan!

Veel van de dingen waar je rekening mee kunt houden weet je waarschijnlijk al, zoals het belang van een gezonde levensstijl (niet roken, geen alcohol of drugs) en goede voeding (veel groente en fruit, beperkt vette vis en leverproducten, geen rauwmelkse kaas, extra foliumzuurtabletjes vanaf 4 weken voor de bevruchting tot 8 weken erna).

Maar ook andere aspecten spelen een rol, zoals je eigen gezondheid, vroegere ziekten, de beste leeftijd om kinderen te krijgen, medicijngebruik, erfelijkheid en onderzoek naar aandoeningen die in de familie voorkomen, prenatale of preconceptie screeningsonderzoeken (denk aan bloed-groeponderzoek, aan controle die uitwijst of je rode hond hebt gehad, of je ingeënt bent), omstandigheden thuis en op het werk, en het vermijden van onnodige infecties via de kattenbak, werken in de tuin of door verre reizen.

Momenteel geven de verloskundige, de huisarts of de gynaecoloog je advies wanneer je daar voor de eerste controle naar toe gaat, maar dan is het embryo meestal al 6-8 weken oud! Veel beter zou het zijn als je die adviezen al vóór die tijd krijgt, dus in de periode dat je nadenkt over zwanger worden en wanneer dan.

Zo'n adviesgesprek is nog niet erg gebruikelijk, maar al wel mogelijk. Je kunt naar een verloskundige bij je in de buurt gaan, die speciale "kinderwensspreekuren" houdt. En de meeste verloskundige praktijken hebben een lijst met namen en adressen van instanties waar je een afspraak kunt maken voor een adviesgesprek:

<http://deverloskundige.nl/zwanger-woorden/subtekstpagina/6/kinderwensspreekuur/>.

Je kunt ook zelf op deze site kijken voor meer informatie, er staat bijvoorbeeld een vragenlijst op waarmee je kunt zien welke adviezen voor jou van belang kunnen zijn.

Je kunt ook naar je eigen huisarts gaan. Huisartsen vragen je meestal om van tevoren een vragenlijst in te vullen en voor het gesprek zelf maken zij gebruik van een "Standaard Preconceptiezorg" waarin alle belangrijke onderwerpen aan bod komen.

Als je al onder behandeling bent van een gynaecoloog, of van een andere specialist vanwege een (chronische) aandoening, dan is het extra belangrijk om van tevoren te informeren of je iets moet doen of juist laten voordat je probeert zwanger te worden. Bepaalde medicijnen kan je dan bijvoorbeeld beter niet gebruiken of vervangen door andere die geen kwaad kunnen.

Als je zelf graag meer wilt weten over wat in die eerste fase van de zwangerschap belangrijk is om wel of juist niet te doen, kijk dan op de website www.nietofwelzwanger.nl of op de site www.strakzwangerworden.nl van het College voor Perinatale Zorg. Het ministerie van VWS heeft dit College aangewezen om de geboortezorg in Nederland zo goed mogelijk te maken en te houden.

Ik hoop dat deze brief je nieuwe inzichten geeft, en dat het zo voor jou en je partner makkelijker wordt om goed voorbereid aan het krijgen van kinderen te beginnen.

Ik zal een trotse grootouder zijn!

Deze brief is voor mij ontworpen door de



Rotarian Action Group
Healthy Pregnancies / Healthy Children

