

Vous souhaitez tomber

Voici 10 choses que vous devez



jong jgz
groeit met je mee.

Vous souhaitez tomber enceinte ? Ne manquez pas ces informations Saviez-vous que les trois mois qui précèdent votre grossesse sont extrêmement importants pour le développement et la santé de votre bébé ? Et même pour la génération suivante ? Vous souhaitez en savoir plus et découvrir ce que vous pouvez faire vous-même pour permettre à votre bébé à naître de se développer le plus sainement et le plus vigoureusement possible?

Pour en savoir plus, consultez le site www.strakswangerworden.nl.



1. Hérité

De nombreuses familles sont touchées par des maladies héréditaires. Il est possible que vous transmettiez l'une de ces maladies à votre enfant. C'est le cas dans votre famille, ou vous l'ignorez et vous voulez faire des analyses pour le savoir ? Discutez-en avec votre médecin.



2. Grossesses antérieures

Vous avez déjà été enceinte et avez rencontré des problèmes à l'époque ? Dans ce cas, il est recommandé de consulter un médecin ou une sage-femme avant une nouvelle grossesse. Des examens ou un traitement peuvent peut-être réduire le risque de récurrence.



3. Acide folique

Prenez un comprimé d'acide folique chaque jour. L'acide folique contribue au développement du cerveau et du système nerveux de votre bébé. Il réduit le risque de spina bifida, d'anomalies du système cardiovasculaire, des voies urinaires et de certains types de cancers infantiles. Votre corps ne produit pas lui-même d'acide folique. Comme on ne sait souvent pas exactement quand on tombe enceinte, il est important de commencer à prendre de l'acide folique 4 semaines avant d'essayer de concevoir. Celui-ci est en vente en pharmacie ou en droguerie.



4. Alimentation

Il est important de manger sainement, car votre enfant a besoin de bons nutriments. Essayez d'adapter votre alimentation avant même de tomber enceinte pour mettre votre corps dans les meilleures conditions possibles. Faites attention à la consommation d'aliments crus (tels que les œufs, la viande, le fromage, etc.) Les infections qui peuvent en résulter peuvent être dangereuses pour votre enfant. Même si vous contractez cette infection juste avant votre grossesse.



5. Poids

Un poids sain augmente les chances d'avoir un enfant en bonne santé. Vous avez un IMC élevé? Dans ce cas, le risque de pré-éclampsie, de diabète gestationnel et de troubles de la croissance est plus élevé. Si votre IMC est trop bas, le risque de fausse couche, de naissance prématurée et de retard de croissance est plus élevé. Dans les deux cas, cela peut prendre plus de temps avant que vous ne tombiez enceinte. Souhaitez-vous travailler à atteindre un poids sain et ainsi réduire ces risques? Prenez rendez-vous avec votre médecin généraliste ou un diététicien.



6. Fumer

Ne pas fumer avant et pendant la grossesse est meilleur pour le développement du cerveau et la croissance du bébé. Cela permet également de réduire le risque que votre enfant souffre de surpoids ou de troubles du comportement plus tard dans sa vie. Les hommes et les femmes qui fument ont une fertilité réduite, ce qui peut retarder la survenue d'une grossesse. En fumant (ou en étant exposée à la fumée), des substances nocives atteignent votre enfant. Cela augmente le risque de fausse couche, de grossesse extra-utérine et de malformations congénitales telles qu'une fente labiale, un pied bot ou une malformation cardiaque.



Scannez le code QR pour plus d'informations



7. Alcool et drogues

Les drogues sont également nocives pour votre grossesse, la santé et le développement de votre bébé. Les hommes qui consomment des drogues peuvent devenir impuissants. Si vous consommez des drogues telles que cocaïne, cannabis, opiacés et amphétamines, il est important d'arrêter. L'alcool réduit la fertilité chez les hommes et les femmes. Il peut également endommager les ovules et les spermatozoïdes. L'alcool augmente le risque de fausse couche et de malformations congénitales. Plus la consommation d'alcool est importante, plus le risque de complications est élevé.



Scannez le code QR pour plus d'informations



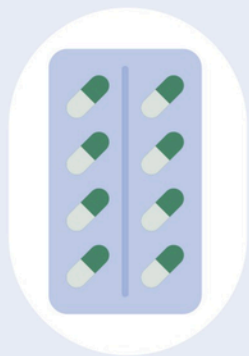
8. Stress

Les problèmes et les tensions font partie de la vie. Par exemple, à cause d'un proche gravement malade, d'une dispute avec votre partenaire ou de difficultés financières. Un excès de stress n'est pas bon. Il peut notamment entraîner une hypertension artérielle, ce qui peut être dangereux pour vous et pour votre bébé. Demandez de l'aide. Parlez-en à un(e) ami(e) de confiance ou à un membre de votre famille. Ou contactez votre médecin généraliste, qui peut également vous orienter vers un travailleur social ou un psychologue.



9. Risques à la maison ou au travail

Un travail physique pénible, l'exposition à des substances dangereuses, le travail posté, une charge de travail élevée, le bruit et les rayonnements peuvent avoir une incidence sur votre fertilité et votre grossesse. Parlez-en au médecin du travail avant même d'être enceinte. Tout ce dont vous discutez avec lui est couvert par le secret professionnel. Les employeurs sont tenus de protéger la santé et la sécurité des employés ainsi que celles de l'enfant à naître.



10. Médicaments et maladies

Lorsque vous êtes malade, vous dépendez souvent de médicaments. Certains médicaments peuvent présenter des risques pour la fertilité, votre grossesse ou le fœtus. Faites donc part de votre désir d'avoir un enfant à votre médecin et/ou à votre pharmacien.

N'arrêtez jamais de prendre vos médicaments de votre propre initiative. La maladie elle-même peut également avoir une incidence sur votre grossesse ou votre bébé. Discutez donc de votre désir d'enfant avec votre médecin traitant, afin que votre grossesse soit aussi sûre que possible pour vous et votre enfant.



**Vous voulez vérifier où vous en êtes avec vos
'10 conseils pour une grossesse en bonne santé' ?**

Scannez le code QR et remplissez le questionnaire de préparation à la grossesse.

L'un de ces 10 points s'applique à vous ou vous avez des questions?

Chaque cabinet de sages-femmes propose une consultation gratuite dans le cadre de la consultation préconceptionnelle. Au cours de cette consultation, la sage-femme discute de votre situation et vous donne des conseils personnalisés afin que vous et votre futur enfant ayez les meilleures chances de prendre un bon départ en bonne santé!

Saviez-vous que... la plupart des organes de votre bébé se forment alors même que vous ne savez pas encore que vous êtes enceinte ? Donnez donc à vous-même et à votre bébé les meilleures chances et commencez à temps !

