Leefstijl tijdens uw zwangerschap

Een gezonde leefstijl is belangrijk als u graag zwanger wilt worden, maar ook als u eenmaal zwanger bent.

U kunt het beste gezond eten, voldoende bewegen en bepaalde risico's vermijden. We hebben de belangrijkste adviezen voor u op een rijtje gezet.

Gezond eten

Een gezonde en gevarieerde voeding is belangrijk als u zwanger wilt worden of al zwanger bent. Dit is goed voor u en uw kind. Het Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl) (https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/zwanger/gezond-zwanger-worden.aspx)heeft alle belangrijke adviezen voor u op een rijtje gezet. Er is ook een app Zwangerhap (https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/zwangerschap-app-zwangerhap.aspx). Deze app geeft u meer informatie over gezonde voeding tijdens en uw zwangerschap.

Foliumzuur en vitamine D

Foliumzuur verkleint de kans dat uw kindje geboren wordt met een aangeboren afwijking, zoals een open ruggetje, een hazenlip of open gehemelte. Het is daarom belangrijk dat u op tijd begint met het innemen van foliumzuur als u zwanger wilt worden. Het advies is om te starten met 400 mg foliumzuur per dag vanaf het moment dat u zwanger wilt worden tot en met de 10e week van de zwangerschap. Meer informatie vindt u op de website 'Strakszwangerworden.nl' (https://www.strakszwangerworden.nl/meer-weten/foliumzuur/).

Vanaf het moment dat u zwanger wilt worden, kun u ook al beginnen met het innemen van 10 microgram Vitamine D per dag. Het advies is om dit de hele zwangerschap te gebruiken. Vitamine D is belangrijk voor een goede botontwikkeling van de ongeboren baby.

Voor meer informatie kunt u ook kijken op Voedingscentrum.nl (https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/welke-supplementen-moet-ik-slikken-als-ik-zwanger-ben-.aspx)

Voorkom infecties

Het is belangrijk om infecties te voorkomen als u zwanger bent of wilt worden. Bepaalde infectieziekten kunnen namelijk schadelijk zijn voor u of uw ongeboren kind. Het RIVM geeft een aantal adviezen voor hoe u infecties tijdens de zwangerschap kunt voorkomen. Bijvoorbeeld: goed uw handen wassen, geen rauw vlees eten en niet zelf de kattenbak verschonen. U vindt alle adviezen in de folder 'Voorkom infecties, uitgerekend nu' (https://www.rivm.nl/zwangerschap-en-infectieziekten) op de website van het RIVM.

Alcohol, roken en drugs

Als u zwanger wilt worden, is het belangrijk dat u stopt met alcohol drinken, roken en drugs. Dit geldt ook voor uw partner. Alcohol, roken en drugs hebben namelijk een negatief effect op de vruchtbaarheid. Dit betekent dat u minder makkelijk zwanger wordt. Ook tijdens de zwangerschap kunt u beter geen alcohol drinken, niet roken en geen drugs gebruiken. Dit kan namelijk een negatief effect hebben op de ontwikkeling van uw ongeboren kindje.

Meer informatie hierover vindt u in de brochure ‘Wat je moet weten over alcohol en roken, voor, tijdens en na de zwangerschap’ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2019-01/wat-je-moet-weten-over-alcohol-en-roken-voor-tijdens-en-na-de-zwangerschap.pdf) van het Trimbos Instituut.

Wilt u graag stoppen met roken en heeft u daarbij extra ondersteuning nodig? Bekijk dan deze tips

- www.Ikstopnu.nl (https://www.ikstopnu.nl/?gad_source=1&amp%3Bgclid=EAIaIQobChMIgMOA4-3shgMVg7VoCR2zFAp6EAAYASAAEgIOlPD_BwE)
- www.sinefuma.com / Rookvrij! Ook jij? (https://rookvrijookjij.nl/stoppen-met-roken/zwanger-stoppen-met-roken)
- Leefstijlloket van JBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijlloket-jeroen-bosch-ziekenhuis) (geef dit aan bij uw behandelaar)
- Huisarts of praktijk ondersteuner; meer informatie vindt u op Thuisarts.nl (https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken)

Risico’s op uw werk

Als u zwanger wilt worden, is het belangrijk dat u goed nadenkt over eventuele risico’s op uw werk. Werkt u of uw partner bijvoorbeeld met gevaarlijke stoffen? Dan kan dat uw vruchtbaarheid verminderen. Ook tijdens de zwangerschap kunnen bepaalde stoffen schadelijk zijn voor de gezondheid van uw kind. De meeste vrouwen ontdekken pas na een aantal weken dat zij zwanger zijn. De ontwikkeling van de baby is dan al in volle gang. Neem daarom op tijd contact op met de bedrijfsarts om te bespreken hoe u de risico’s kunt vermijden. Meer informatie hierover vindt u in de brochure ‘Kinderen krijgen? Denk na over de risico’s op uw werk’ (https://www.rivm.nl/zwangerschap-en-werk) van het RIVM.

Gezond bewegen

Als u gewend bent te sporten, kunt u dit tijdens uw zwangerschap gewoon blijven doen. Voldoende bewegen tijdens de zwangerschap is gezond. Ook kunt u tijdens uw zwangerschap deelnemen aan verschillende zwangerschapscursussen, zoals zwangerschapsgym, zwangerschapsyoga of zwangerschapszwemmen. Zorgt u er wel voor dat u uw lichaam niet overbelast.

Train je bekkenbodem tijdens je zwangerschap en na je bevalling

Zwanger zijn en bevallen heeft invloed op het bekken en bekkenbodemspieren. Hierdoor kunt u soms (tijdelijk) klachten krijgen zoals: ongewild verlies van urine of ontlasting, een verzakkingsgevoel, pijn bij het vrijen of bekkenpijn. Hoe zorgt u dat uw bekken en bekkenbodem snel herstellen na de bevalling? Welke bekkenbodemspier oefeningen kunt u doen? Met deze adviezen en oefeningen (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/wat-kun-je-doen-voor-je-bekken-en-bekkenbodem-in-je-zwangerschap-en-na-je-bevalling) kunt u uw bekkenbodem trainen tijdens de zwangerschap en na de bevalling.

Vaccinaties

Griepvaccinatie

Pasgeboren baby’s hebben een hoger risico op ernstige gevolgen van griep, zoals een ziekenhuisopname. Als u tijdens de zwangerschap de griepprik krijgt, heeft de baby direct vanaf de geboorte minder kans om griep te krijgen. Ook voor u is de griepprik zinvol. Zwangere vrouwen met griep worden namelijk vaker opgenomen in het ziekenhuis dan vrouwen met griep van dezelfde leeftijd die niet zwanger zijn. De griepprik is veilig voor de baby en de zwangere vrouw en wordt geadviseerd vanaf 22 weken zwangerschap.

De griepvaccinatie voor zwangeren wordt aangeboden in het seizoen van de griepvaccinatie. Dat is van 15 oktober tot 1 maart van het volgende jaar.

Kinkhoestvaccinatie

Kinkhoest is voor baby’s een ernstige ziekte. Je kunt je baby beschermen door jezelf tijdens je zwangerschap te laten vaccineren. Dat kan vanaf de 22e week met de 22 wekenprik. Het is veilig om de kinkhoestvaccinatie tegelijk met de griepvaccinatie te nemen.

Coronavaccinatie

De coronavaccinatie is voor zwangeren het hele jaar beschikbaar bij de GGD. U krijgt hiervoor geen uitnodiging van het RIVM. De verloskundige of gynaecoloog informeert u hierover

Code GYN-773

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis