



Je wil zwanger worden

We vertellen je graag hoe je je lichaam voorbereidt op een zwangerschap. Ontdek ook wat je kunt doen als het niet meteen lukt om zwanger te worden.

Op deze pagina

[Heb je een zwangerschapswens? →](#)

[Wat als zwanger worden niet lukt? →](#)

[Zie ook →](#)

Heb je een zwangerschapswens?

Geef jezelf rustig de tijd. **Meestal duurt het tot een jaar** om zwanger te worden. Er bestaan geen wondermiddelen om snel zwanger te worden. Wat je wel kan doen, is zorgen dat je lichaam zo gezond mogelijk is in afwachting van je zwangerschap.

Het belang van foliumzuur

Foliumzuur is een **vitamine** die je zonder voorschrift koopt bij de apotheker. Neem het van zodra je probeert zwanger te worden tot het einde van de eerste 3 maanden van je zwangerschap. Het supplement **beschermt je baby** tegen aangeboren afwijkingen. Het helpt ook om het centrale zenuwstelsel te ontwikkelen. Sommige vrouwen hebben een hogere dosis foliumzuur nodig, bijvoorbeeld na een maagverkleining of omdat een open rug of hazenlip in de familie voorkomt. Vraag ernaar bij je dokter, vroedvrouw of apotheker.

Tips voor een gezond leven

Het is een goed idee om de omgeving van je kindje nu al zo gezond mogelijk te maken.

- Stop met de consumptie van **alcohol, sigaretten** en andere schadelijke stoffen.
- **Eet gevarieerd**, vers en in normale hoeveelheden.
- Kies zo vaak mogelijk voor voedsel dat **onbewerkt** is.
- Sport voldoende (2,5 uur per week) op een rustig tempo.
- Bekijk met je arts of je extra **vitaminen** of **mineralen** nodig hebt.

[Lees meer over gezond zwanger worden](#) 

Wat als zwanger worden niet lukt?

Ben je na een jaar proberen nog niet zwanger? Bespreek het dan met je **gynaecoloog**. Die kan onderzoeken of er sprake is van een **medische aandoening**. Je kan ook terecht bij de **dienst Fertiliteit**. Daar beantwoorden gespecialiseerde artsen al je vragen over vruchtbaarheid. Je kan er onderzoeken laten uitvoeren en, als dat nodig is, een behandelingsplan opstarten.



Expertisecentrum

Fertiliteitscentrum

Reproductieve geneeskunde, Centrum voor reproductieve geneeskunde, centrum voor voortplantingsgeneeskunde, vruchtbaarheidscentrum

Aanwezig op de volgende locaties:

- [Je zwangerschap](#)
- [Je bevalling](#)
- [Je verblijf op de Materniteit](#)
- [Naar huis met je baby](#)
- [Mentale gezondheid](#)
- [Praktische checklist](#)
- [Je lichaam na de bevalling](#)

Info ombudsdienst

Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Vivamus sagittis lacus vel augue laoreet rutrum faucibus dolor auctor. Integer posuere erat a ante venenatis dapibus posuere velit aliquet.

Verantwoordelijke uitgever

Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Vivamus sagittis lacus vel augue laoreet rutrum faucibus dolor auctor. Integer posuere erat a ante venenatis dapibus posuere velit aliquet.

Source: <https://www.zas.be/diensten/materniteit/je-wil-zwanger-worden>



Je wil zwanger worden