



Gezond zwanger worden

Tips om goed voor jezelf te zorgen wanneer je zwanger wil worden of al zwanger bent.

Op deze pagina

1. Draag zorg voor je lichaam
2. Reis verantwoordelijk
3. Zie ook

Of je nu zwanger wil worden of al zwanger bent: het is belangrijk om goed voor je lichaam te zorgen. We geven je enkele tips mee voor een veilige en gezonde zwangerschap. Heb je nog vragen? Spreek dan gerust je huisarts of gynaecoloog erover aan.

Draag zorg voor je lichaam

In de eerste weken van de zwangerschap weet je vaak zelf nog niet dat je zwanger bent. Toch is het belangrijk dat je embryo vanaf de eerste dag in een gezonde omgeving groeit. De eerste stap bij een eventuele kinderwens, samen met het stoppen van je eventuele anticonceptie, is dus **gezond en evenwichtig leven**. Is jouw levensstijl voldoende afgestemd op een zwangerschap? Neem je alle nodige voedingssupplementen? Wat met alcoholconsumptie en roken? Het antwoord op deze vragen en nog zoveel meer vind je [op deze website](#).

Reis verantwoordelijk

Ga je op vakantie of moet je reizen voor het werk? Dan kan dat een invloed hebben op je vruchtbaarheidsbehandeling of het verloop van je zwangerschap. Doorloop voor de zekerheid deze stappen:

1

Controleer je bestemming

Controleer voor je vertrek de reisbestemming via [Wanda](#), de website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde. Lees de reisadviezen voor je bestemming op [Diplomatie.be](#), de website van de Overheidsdienst Buitenlandse Zaken.

2

Meld het risico

Ga je bij ons een vruchtbaarheidsbehandeling doorlopen en heb je een reis gepland die risicovol zou kunnen zijn? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten, voor de start van je behandeling.

3

Laat je testen

Ben je in een risicogebied geweest of ben je in contact geweest met een besmet persoon? Laat je dan indien nodig testen.

- [Boeken over zwangerschap, bevalling en ouderschap](#)
- [Fertiliteitscentrum](#)

Laatst bijgewerkt op 29/07/2024

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/fertiliteitscentrum/gezond-zwanger-worden>