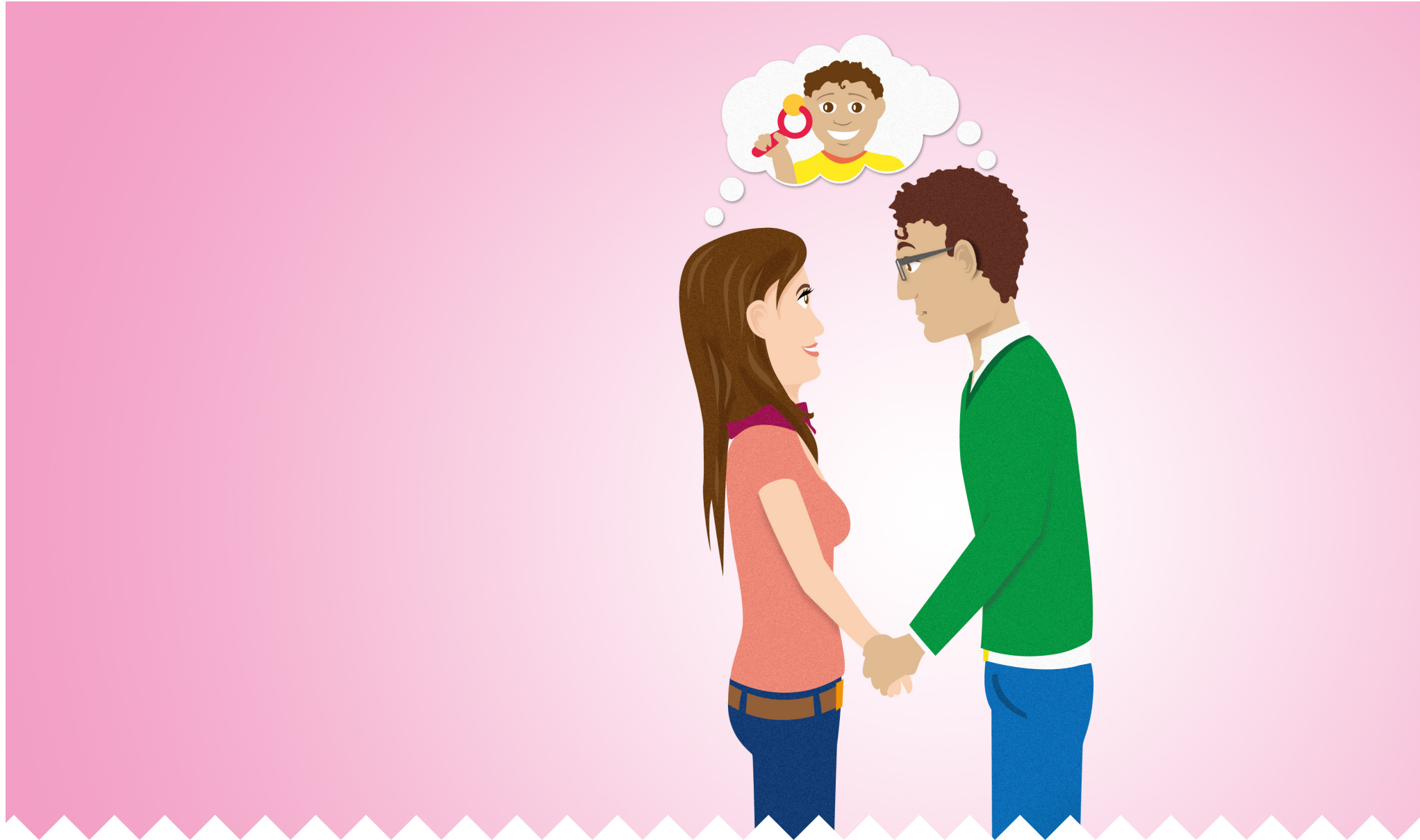




Dit zijn Kelly en Karim. Ze willen graag een kind.



**Kelly en Karim willen over een half jaar zwanger zijn.**

### **1. Kelly en Karim willen over een half jaar zwanger zijn.**

**Kelly en Karim willen zwanger worden.**

**Ze willen graag dat hun kindje straks gezond is.  
Het is daarom belangrijk dat ze nu eerst zelf gezond leven. Ze wachten niet tot ze zwanger worden maar kijken nu wat ze kunnen doen.**

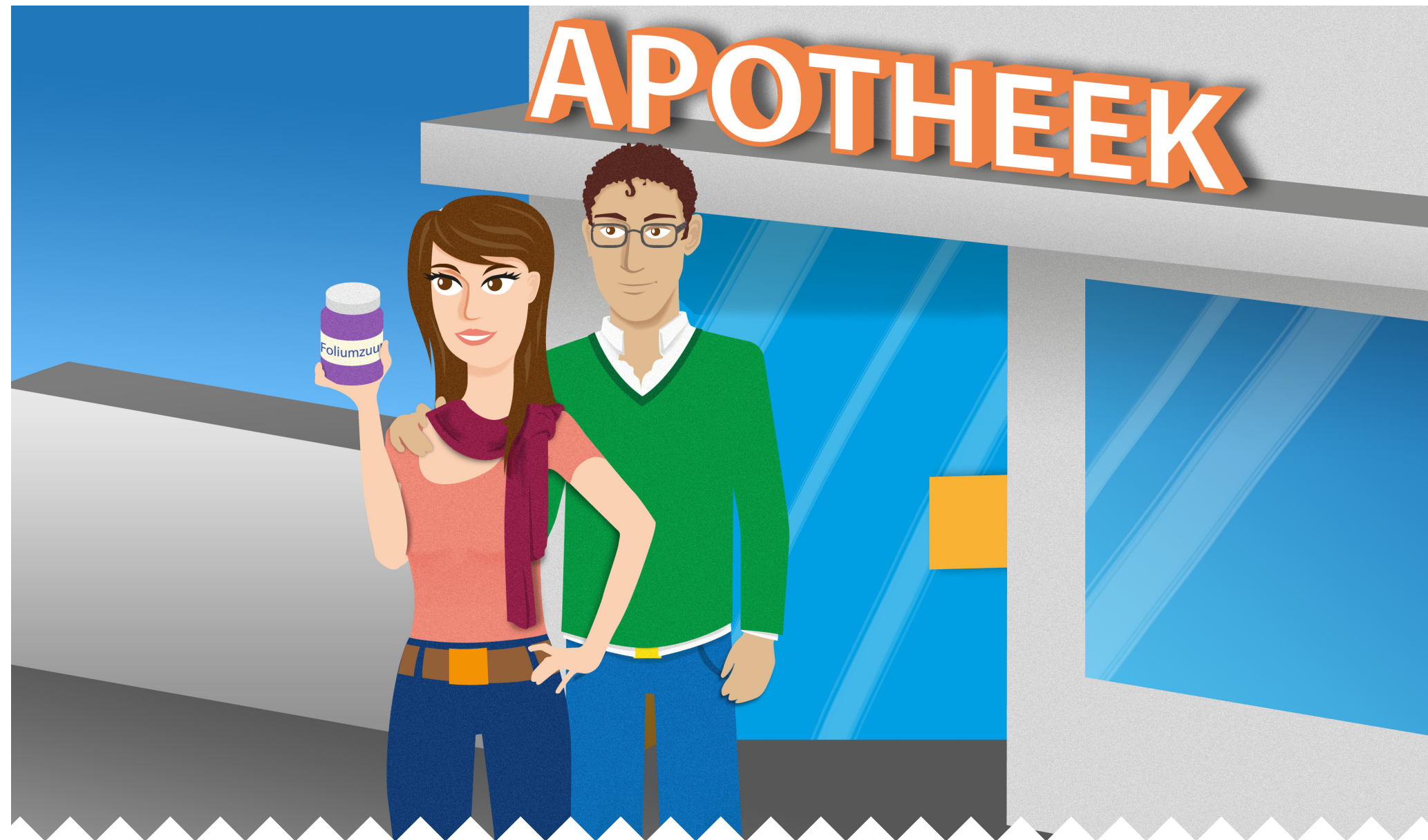
**Als jullie zwanger willen worden, praat dan eerst met je dokter of met de verloskundige. Dat is heel belangrijk.**

**Een verloskundige is iemand die bij de zwangerschap en de bevalling helpt.  
Zij weet ook wat je kan doen als jullie over een paar maanden zwanger willen worden.**

**Vraag aan vrienden, buren of kennissen of ze weten waar een goede verloskundige in de buurt is. Maak meteen een afspraak.**

**Wil je weten wat je kan doen om zo gezond mogelijk zwanger te worden?  
Lees dan de informatie op deze site.**





**Het is goed voor de groei van de baby in de buik als Kelly een speciale vitamine-tablet neemt. Die vitamine heet: foliumzuur.**

## **2. Kelly slikt elke dag foliumzuur**

**Het is goed voor de groei van de baby in de buik als Kelly een speciale vitamine-tablet neemt. Die vitamine heet: foliumzuur.**

**Zonder foliumzuur heeft de baby meer kans op een erge handicap. Daarom is het heel belangrijk dat Kelly foliumzuur slikt!**

**Je koopt het foliumzuur bij een winkel of apotheek. Een recept van de dokter is niet nodig. Een potje of doosje kost ongeveer 3 euro. Je moet 1 tablet per dag nemen.**

**Het is belangrijk om te beginnen met de foliumzuur tabletten voordat je zwanger bent.**

**Je stopt met het foliumzuur innemen als je 10 weken zwanger bent.**



**Kelly en Karim stoppen met roken, drugs en alcohol**

### **3. Kelly en Karim stoppen met roken, drugs en alcohol**

Kelly en Karim zijn nu nog niet zwanger. Maar toch is het belangrijk dat ze nu al gezond leven.

Kelly moet gezond leven. En Karim moet ook gezond leven!

Roken is niet gezond. Het is belangrijk om te stoppen met roken.

Alcohol is ook niet gezond. Bier, wijn of andere alcohol kan je dus niet meer drinken.

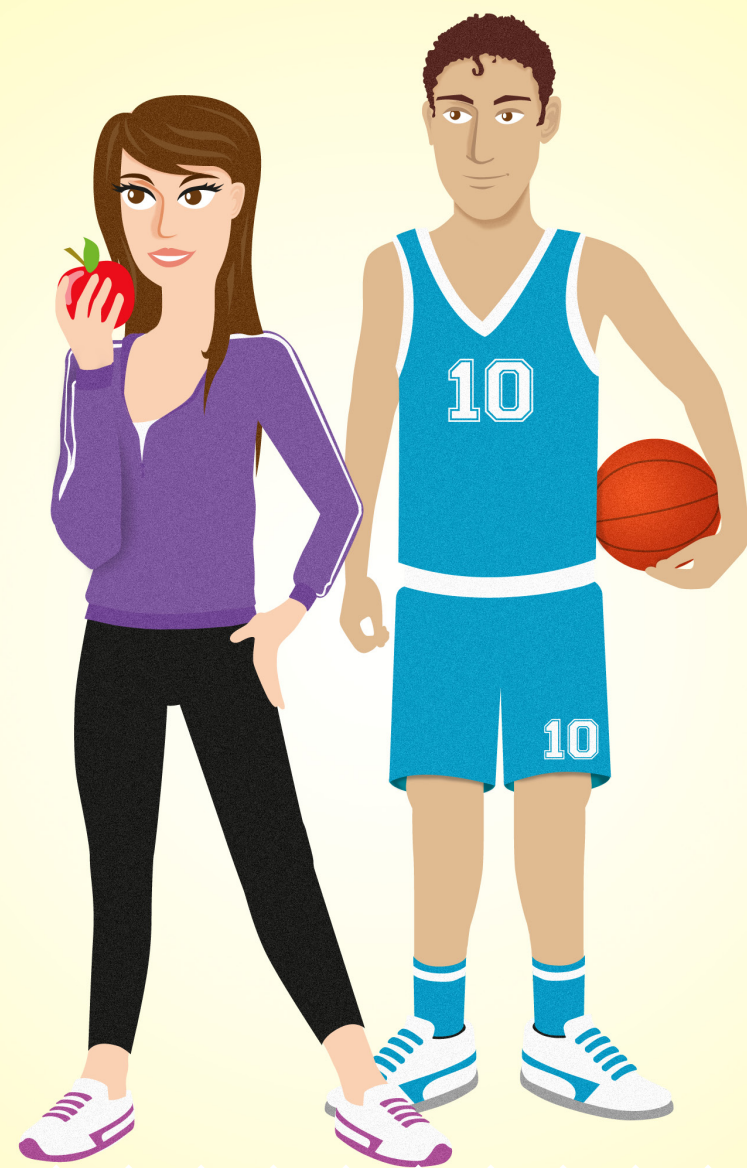
Alcohol en roken kunnen het moeilijk maken om zwanger te worden.

Blowen en andere drugs zijn ook slecht voor je lichaam. En slecht voor het groeien van de baby in de buik.

Het is goed om te stoppen met roken, alcohol en drugs. De dokter kan jullie hierbij helpen.

Als jullie gezond leven kan de baby straks goed groeien. Eerst in de buik van de moeder. En ook na de geboorte.





**Kelly en Karim eten gezond en bewegen elke dag**

#### **4. Kelly en Karim eten gezond en bewegen elke dag.**

##### ***Eten en drinken***

**Kelly en Karim eten veel groente en fruit. Die wassen ze eerst goed. Verder eten ze bruin brood en yoghurt en drinken ze melk of karnemelk. Ze bakken hun vis en vlees altijd goed!**

##### ***Gewicht***

**Kelly en Karim zijn niet dik en ook niet dun. Zij hebben een gezond gewicht. Dit is belangrijk als je zwanger wilt worden. Het is heel goed om elke dag 30 minuten te lopen, fietsen of sporten.**

**Ben je op dit moment te dik?**

**Dan is het goed om minder zwaar te worden voor dat je zwanger bent.**

**Ben je op dit moment te dun?**

**Dan is het goed om een beetje dikker te worden vóóordat je zwanger bent.**

**Vraag aan je dokter hoe je dat kan doen.**





**Kelly en Karim vragen advies aan de dokter over medicijnen**

### **5. Kelly en Karim vragen advies aan de dokter over medicijnen.**

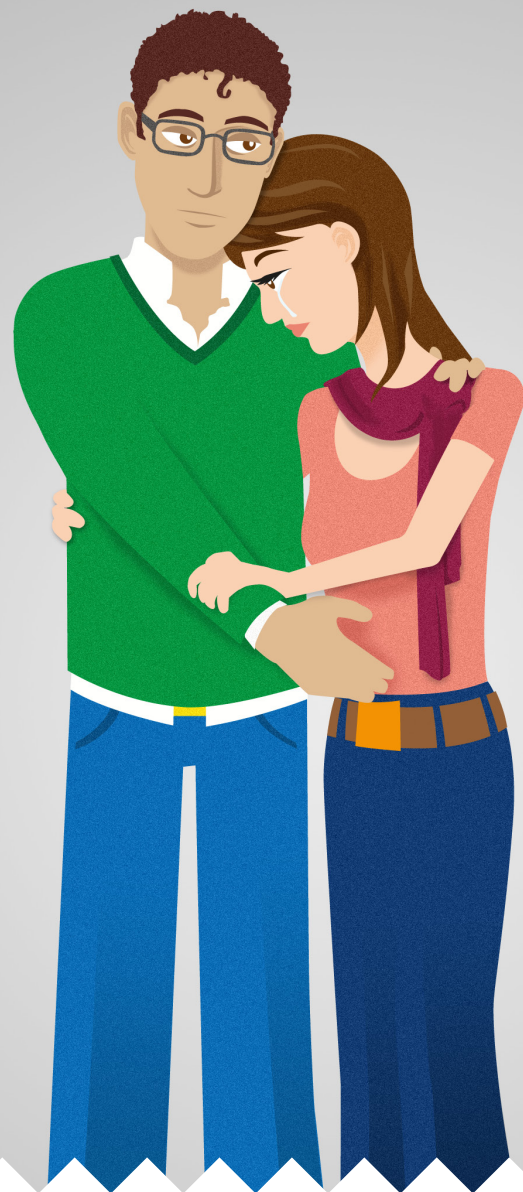
**Kelly heeft al heel lang een ziekte. Daarom neemt zij medicijnen.  
Ze weet niet zeker of die medicijnen goed of slecht zijn als ze zwanger wil worden.**

**Ze gaat naar de dokter en neemt haar medicijnen mee.  
De dokter kijkt of haar medicijnen een probleem zijn om zwanger te worden.**

**Misschien nemen jullie ook medicijnen: tabletten of een drankje.  
Van de dokter, van de apotheek of uit de winkel.**

**Soms heb je die medicijnen echt nodig. Je kan advies vragen aan de dokter.  
Vertel je dokter dat je zwanger wilt worden. Vraag wat je kunt doen met je medicijnen.**





**Soms gaat de zwangerschap niet goed**

## **6. Soms gaat de zwangerschap niet goed.**

**Kelly en Karim zijn al twee keer zwanger geweest. Dat ging niet goed. Ze zijn daarom verdrietig.**

**Ze willen dit niet nog een keer. Ze vragen advies aan de dokter.**

**Hebben jullie ook problemen gehad met zwanger worden?  
Ga dan praten met je dokter of verloskundige.**





**Kelly en Karim werken allebei. Kelly werkt in een laboratorium en Karim werkt in de bouw.**

## **7. Wat is gevaarlijk op het werk?**

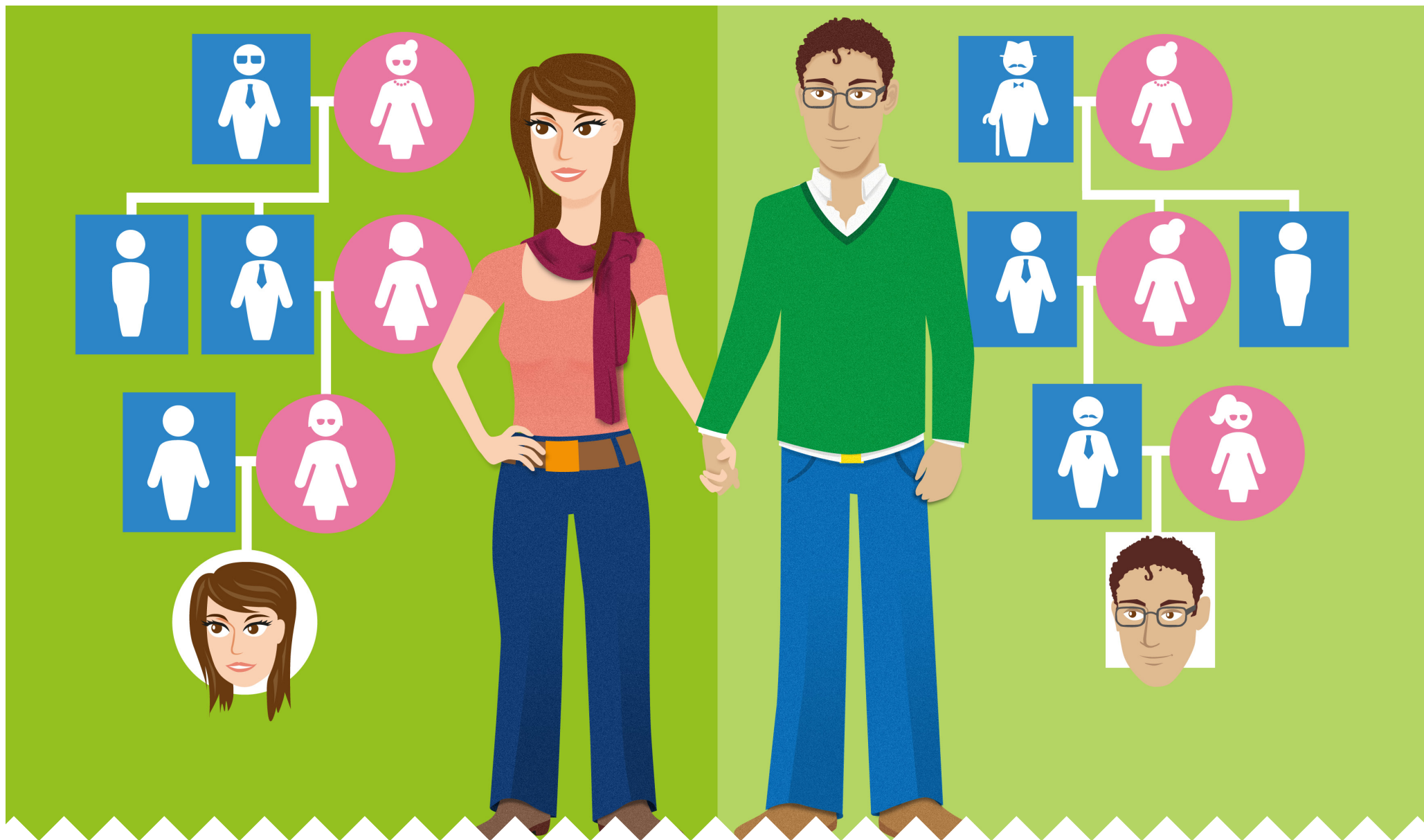
**Kelly en Karim werken allebei. Kelly werkt in een laboratorium en Karim werkt in de bouw.**

**Sommige dingen op het werk kunnen gevaarlijk zijn als jullie zwanger willen worden of al zwanger zijn .**

**Bijvoorbeeld chemische stoffen. Chemische stoffen kun je niet zien. Soms zitten er chemische stoffen in verf. Of in schoonmaakmiddelen. Je weet niet precies welke stoffen er zijn op jouw werk.**

**Praat hier over met de dokter op je werk of de verloskundige.**





**Kelly en Karim vragen aan hun familie of er ziektes zijn in de familie**

## **8. Ziekte in de familie**

**Kelly en Karim vragen aan hun familie of er ziektes zijn in de familie.**

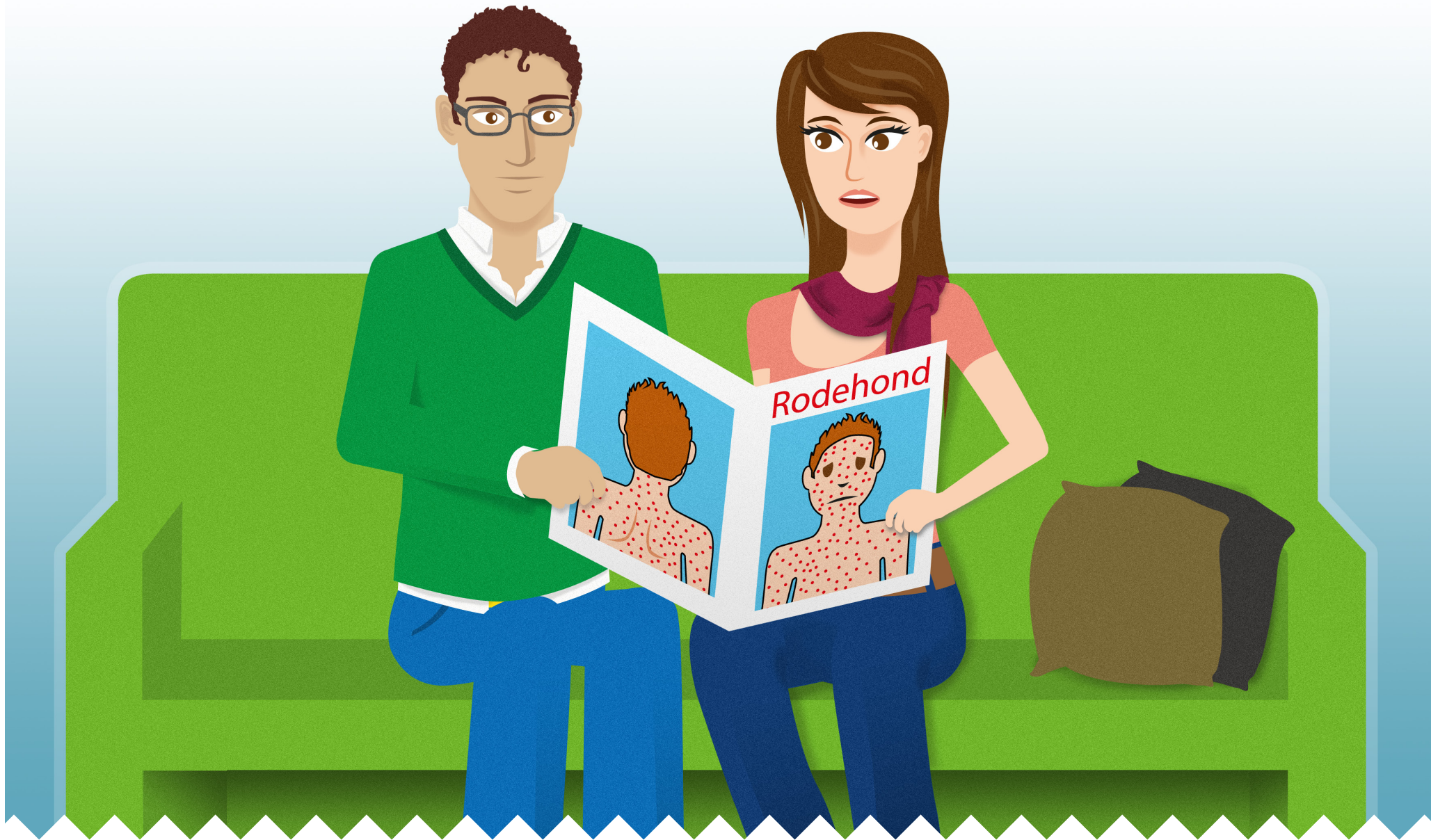
**Soms krijgen kinderen dezelfde ziekte als hun ouders. Of als hun tantes, ooms, opa's of oma's. Die ziekte noemen we een erfelijke ziekte. Bijvoorbeeld een handicap bij een eerder kindje, of bij iemand uit de familie.**

**Soms is bloedarmoede ook erfelijk. Bij bloedarmoede heb je vaak te weinig ijzer in je bloed.**

**Jouw baby kan die ziekte misschien ook krijgen.**

**Dodgeboren kindjes kunnen ook komen door een erfelijke ziekte.**

**Praat hierover met je dokter.  
Vertel aan je dokter over de ziektes in jouw familie.**



**Kelly en Karim letten op dat ze niet de ziekte rodehond krijgen**

### **9. Pas op voor rodehond!**

**Kelly en Karim letten op dat ze niet de ziekte rodehond krijgen.**

**Rodehond is een ziekte. Het kindje op het plaatje in het boek is ziek van rodehond.**

**Ga naar de dokter en vraag of je zelf vroeger een prik hebt gehad tegen rodehond.**

**Als je weet dat iemand rodehond heeft ga dan niet op bezoek.**

**Ga direct naar de dokter als je:**

- een hoge lichaamstemperatuur hebt.**
- vlekken of blaasjes op je lichaam krijgt.**





**Hoera! Kelly en Karim zijn zwanger!**

### **10. Hoera! Kelly en Karim zijn zwanger!**

**Kelly en Karim zijn heel blij dat ze nu een maand zwanger zijn.  
Ze maken meteen een afspraak met de dokter en de verloskundige .**

**Als jullie zwanger zijn dan is het belangrijk om te praten met de dokter of de verloskundige.  
Jullie kunnen een afspraak maken met de verloskundige bij jullie in de buurt.**

**De verloskundige helpt bij de zwangerschap en bevalling.  
Ze controleert de groei van het ongeboren kindje en ook de groei van het lichaam van de vrouw.  
Ze kijkt of de bloeddruk goed is.  
Ook controleert ze het hartje van de baby en kijkt hoe de baby in de buik ligt.**

**Wil je zwanger worden of ben je al zwanger?  
Maak direct een afspraak met de verloskundige of de dokter.**