

Welijnspraktijk De weerspiegeling

# 10 wistje datjes

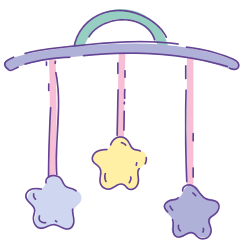
*It's all about the baby.*

## MAG IK NOG SUSHI ETEN?

Het is ongezond voor je kleine spruitje om tijdens de zwangerschap sushi met rauwe vis te eten omwille van een mogelijke besmetting met de Listeria- of Salmonellabacterie. In het ergste geval kan je een miskraam krijgen of het kan schade aan het zenuwstelsel, een waterhoofd of oogproblemen veroorzaken bij je baby. Wel is sushi met rauwe groenten, ei (hardgekookt) of soms eens tofu, veilig en een leuke afwisseling.



## WELK SUPPLEMENT IS SUPER BELANGRIJK VOOR DE ZWANGERSCHAP?



Neem foliumzuur 4 weken voor de conceptie (indien mogelijk) tot en met week 12 van je zwangerschap, zo voorkom je spina bifida = open ruggetje. Als je meer hierover wil weten vraag dan info aan je diëtist.

## MAG IK NOG NAGELLAK DRAGEN?

Wetenschappers weten nog niet zeker of aceton veilig gebruikt kan worden tijdens de zwangerschap. Kies tijdens je zwangerschap voor nagellakremover zonder aceton, of lak je nagels gewoon een paar maanden niet.



## MAG IK NOG KOFFIE DRINKEN?

Wist je dat je als zwangere maar maximum 2 kopjes koffie per dag mag nuttigen? Kies voor gezonde vervangers zoals een gemberthee, vers fruitsap, kokoswater, water met een smaakje...



## WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN THT EN TGT?

Toch heel belangrijk om te weten of je een product nog mag opeten.

THT= Ten minste houdbaar tot

Deze producten bederven niet vlug, de kwaliteit gaat wel achteruit maar is meestal wel nog lekker. Je kunt het een paar dagen erna gerust nog opeten.

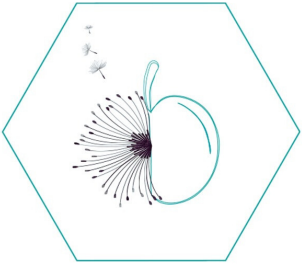
TGT= Te gebruiken tot

Deze producten bederven wel vlug. Je mag het product niet meer opeten na de aangegeven datum, dan is het onveilig.

Maar voor de jou als zwangere vrouw geldt dat zowel THT als TGT niet overschreden mag worden!

Voor verdere hulp kunt U steeds bij ons terecht in onze praktijk. Welzijnspraktijk De weerspiegeling te Meerdonk.





Welijnspraktijk De weerspiegeling

# 10 wistje datjes

*It's all about the baby.*

## IS HET BELANGRIJK DAT IK MIJN GEBIT VERZORG TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat een ontsteking (tot op het bot) kan leiden tot een vroeggeboorte of een kindje met een laag geboortegewicht. In overleg met een tandarts zijn de volgende richtlijnen opgesteld:

1. Poets jouw tanden >1x/dag met 2 erwtes tandpasta.
  2. Flos elke dag.
  3. Gebruik elke dag een geschikte mondspoeling.
  4. Ontsteking? Max. 7 dagen perio-aid 0.12%
- Voor meer informatie gaat u best langs bij u tandarts.



## HEEFT STRESS EEN INVLOED OP MIJN ONGEBOREN BABY?

Je ongeboren kindje voelt wat jij voelt, je kind zit immers in je, hij zal voelen als je verdrietig bent, boos, stress hebt,... Het is onmogelijk om tijdens de zwangerschap in een glazen stolp te leven wel kan je ervoor zorgen zo weinig mogelijk stress te ervaren zoals niet te verhuizen tijdens de zwangerschap.



## WANNEER WORDEN EICELLEN GEVORMD?

Wist je dat meisjes geboren worden met al de eicellen die ze in hun leven zullen hebben, nadien worden er geen meer gevormd.

## WAT IS HET GOUDEN HECHTINGSMOMENT?

Het belangrijkste moment na de geboorte voor hechting is direct na de geboorte oogcontact maken met je kindje en het daarna op je blote huid leggen maar op een manier dat je nog altijd oogcontact kan maken. Proficiat met je gouden hechtingmoment!



## MAG IK MIJN KAT NOG AAIEN?

Toxoplasmose is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door een parasiet, 'Toxoplasma gondii'. Deze parasiet zit voornamelijk in ontlasting van katten en in rauw of onvoldoende gaar vlees of ongewassen groente. Ben je al eens ooit besmet geweest (kan ook ongemerkt zijn) dan kan je je ongeboren kind niet besmetten. Als je toxoplasmose voor de eerste keer oploopt tijdens de zwangerschap dan is er een kleine kans dat dit de eerste maanden leidt tot een miskraam, later is het risico nog kleiner. Er is wel een risico op aangeboren afwijkingen bij je kindje zoals schade aan het zenuwstelsel of oogafwijkingen. Ook is de kans op een vroeggeboorte groter. Dus laat de kattenbak door iemand anders schoonmaken, was je handen grondig na het aaien van je kat, was de groenten voldoende en bak je vlees goed gaar. Je kan bij je diëtist terecht voor meer informatie.

Voor verdere hulp kunt U steeds bij ons terecht in onze praktijk. Welzijnspraktijk De weerspiegeling te Meerdonk.

*baby*