

# Antwoordvel foto-gesprekskaarten zwangeren

1 | Veel vrouwen hebben last van zwangerschapskwalen. Hoe is dit voor jou?

2 | Het advies voor zwangere vrouwen is om actief te blijven bewegen. Wat vind je hiervan?

Uitleg: Bewegen maakt de bevalling makkelijker en een fitte vrouw herstelt sneller na de bevalling. Sporten en bewegen tijdens de zwangerschap is goed voor de ontwikkeling van de baby, bijvoorbeeld voor zijn hartje. Een zwangere vrouw mag geen "gevaarlijke" sporten doen, zoals sporten waarbij je snel kan vallen of bijvoorbeeld een bal in je buik kunt krijgen. Vraag advies bij de verloskundige als je tijdens de zwangerschap niet weet wat gezond is, of als je pijn hebt bij het bewegen.

3 | Vaak hoor je: een zwangere vrouw moet eten voor twee. Wat vind je daar zelf van?

Uitleg: Als je zwanger bent, neemt je lichaam voedingsstoffen beter op en je lichaam gebruikt deze voedingsstoffen efficiënter. Je lichaam verbruikt wel iets meer energie omdat de baby moet groeien, maar aan het einde van je zwangerschap beweeg je vaak minder. Het komt erop neer dat je ongeveer evenveel kunt eten als voor je zwangerschap. Veel meer eten zorgt ervoor dat een zwangere vrouw juist te veel aankomt. Dit is niet gezond voor de moeder, maar het is ook niet gezond voor de baby. Na de zwangerschap moet dat extra gewicht er bij de moeder er ook allemaal weer af.

4 | Stelling: Als een zwangere vrouw een wortel eet, proeft de baby in de buik dit ook.

Antwoord: Waar!

Uitleg: Het eten van de moeder verandert de smaak van het vruchtwater. De baby proeft dit al vanaf de 3e maand van de zwangerschap. Als een zwangere vrouw vaak bepaalde smaken eet, zal de baby deze later ook lekkerder vinden.

5 | Wat vind je belangrijk bij een bevallingsplan?

6 | Eet je anders nu je zwanger bent?

7 | Hoe voelt het om zwanger te zijn?

8 | Wat is de rol van de (aanstaande) vader tijdens de zwangerschap?

9 | Hoe bereidt de (aanstaande) vader zich voor op de baby?

10| Hoe zorg je voor rust en ontspanning tijdens deze zwangerschapsperiode?

11| Zwangere vrouwen krijgen vaak veel tips en adviezen van anderen. Hoe is dat voor jou?

12| Hoe bereid je je voor op de komst van je kindje?

13| Als je kindje straks geboren is, wat wil je hem/haar meegeven voor later?

14| Wat denk je dat er allemaal zal gaan veranderen in jullie leven door de komst van je/jullie kindje?