



## Een goede start voor kinderen: gezond van buik tot baby

Aan de start van zijn leven maakt een mens de grootste en snelste ontwikkeling door. Uit een bijna onzichtbaar kleine eicel en zaadcel groeit in korte tijd een mensje.

Binnen 1001 dagen (van voor de start van de zwangerschap tot de 2<sup>e</sup> verjaardag) groeien al zijn organen, leert hij lopen, praten, alles te eten en heeft hij een eigen persoonlijkheid!

Hoe een baby in het begin van het leven groeit heeft effect op zijn levenslange gezondheid.

### Gezond (op)groeien begint al in de buik!

Als de baby in de buik van zijn moeder is, krijgt hij de juiste bouwstoffen wanneer zijn moeder gezond en gevarieerd eet.



De groei en ontwikkeling van een baby wordt ook beïnvloed door de gezondheid en de hormonen van zijn moeder. Daarom is het belangrijk dat een zwangere vrouw blijft bewegen, voldoende slaapt en niet te veel stress ervaart.

Een zwangere vrouw heeft veel aan de steun van haar omgeving, want gezond leven is niet altijd makkelijk!



### Meer weten?

Zoek je betrouwbare informatie over gezond leven voor en tijdens de zwangerschap, kijk dan op:  
[www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)