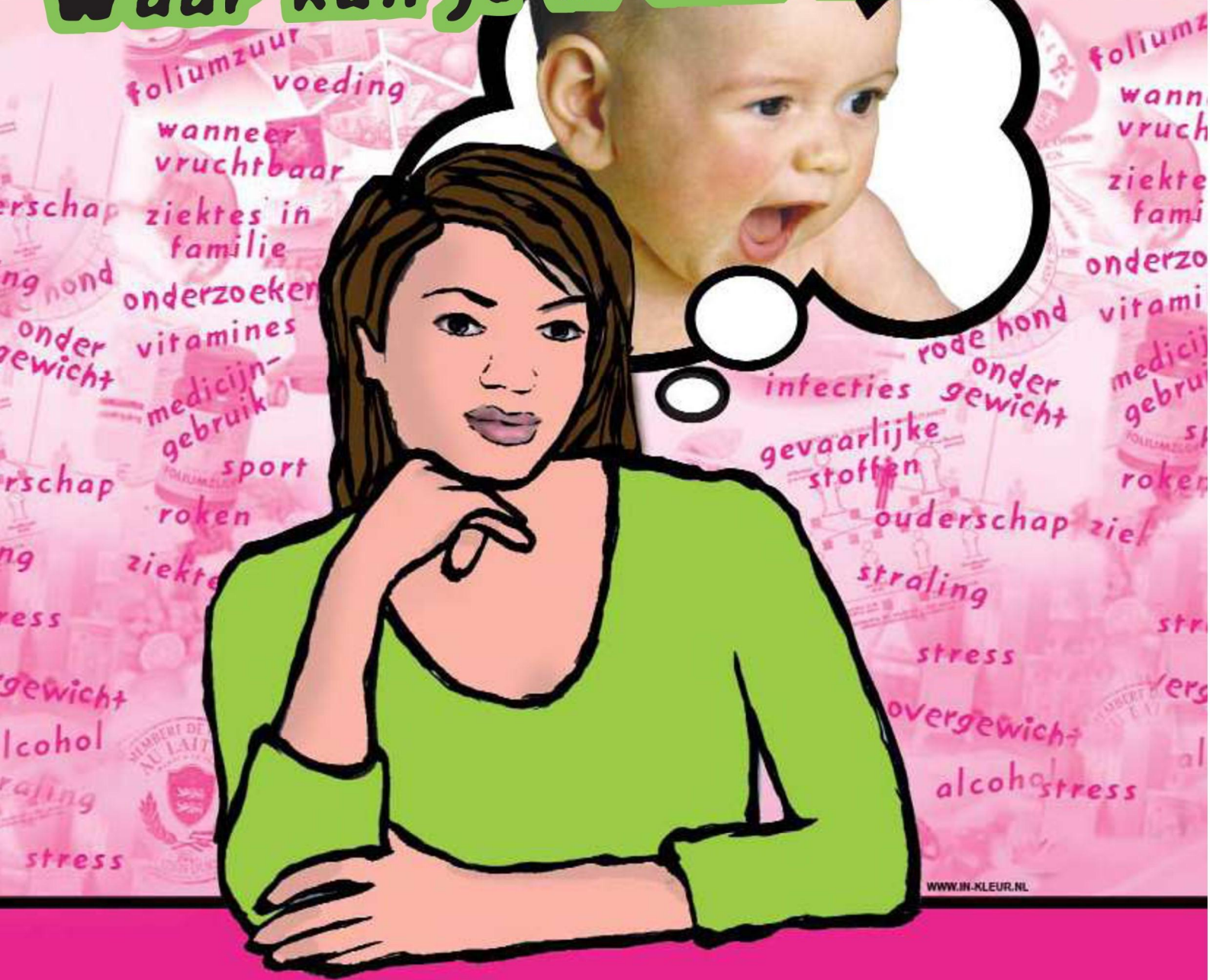


# Kindervwens?

Waar kun je al aan denken...



Vóóordat je zwanger wordt  
kan de verloskundige  
je er alles over vertellen!

## هل تريدين إنجاب طفل؟

### للحمل المستعد له جيدا مزايا كثيرة

تبين أن للفترة السابقة على الحمل بقليل والأشهر الأولى للحمل أثر كبير على صحة مولودك يفوق ما كان الإنسان يظنه لفترة طويلة. فخلال الساعة الاستشارية حول الرغبة في الإنجاب عند المولدة (القابلة) يمكنك أن تحصلي على نصائح، مثلا حول التغذية واستعمال الحامض الرقاقي (فيتامين ب11) وتناول الأدوية والمواد الخطرة والأمراض لدى العائلة وظروف العمل.

يمكنك أن تتوجهي بجميع أسئلتك إلى المولدة. ويتم ملاءمة النصائح مع وضعيتك الخاصة. ويتم التطرق إلى عدد من المواضيع المهمة والتي تهتم المرحلة التي تريدين فيها أن تحبلي. ومنها مثلا:

- التوقف عن وسائل منع الحمل، ومنها حبوب منع الحمل
- الخصوبة ومفعول الدورة الشهرية
- العوامل الوراثية والعاهات الولادية
- الاختبارات خلال الحمل
- تفادي الأمراض المعدية
- العادات في الحياة اليومية

أنظر في موقع [www.knov.nl](http://www.knov.nl) من هي المولدة القريبة منك والتي تعطي نصائح حول الرغبة في الإنجاب.