

Als je zwanger bent...

Als je zwanger bent,
let dan goed op je gezondheid.
Dat is belangrijk voor de baby!

Rook niet.

Als je rookt tijdens de zwangerschap,
kan de baby slecht groeien.
Of hij kan te vroeg geboren worden.
Daardoor kan hij handicaps krijgen
of zelfs overlijden.

Gebruik geen alcohol en drugs.

Kies je voor een baby,
ga dan gezond leven
en stop met dingen
die de baby kunnen schaden!

Zorg dat je goed eet en drinkt.

Op de poster bij dit boek vind je een lijstje
met tips over gezond eten en drinken.

**Ga regelmatig voor controle
naar de huisarts en verloskundige!**