

14

adviezen bij het zwanger worden

je wilt zwanger worden! hoe zorg je voor de juiste randvoorwaarden?

[klik hier om naar deze lijst te gaan](#)

- 01 neem de tijd
- 02 trek je eigen plan
- 03 ovulatietest
- 04 stress vermijden
- 05 goed gewicht
- 06 stop met roken
- 07 geen strak ondergoed voor hem
- 08 sperma sparen
- 09 rustig aan met de koffie
- 10 matig je alcoholgebruik
- 11 geen zaaddodend glijmiddel
- 12 zwangerschapbevorderende standjes
- 13 enjoy sex
- 14 specialistische hulp

opmerkingen:
