



**Sarah Noelmans**



**Martje Saerens**



**An Adriaens**



**prof. dr. Dominique Hansen**



**prof. dr. Lode Godderis**



**Shanti Van Genechten**

**Sarah Noelmans**  
Diëtiste en PCOS-coach  
Preconceptioneel lifestyle-  
en kinderwensconsulent KEN

**Martje Saerens**  
Educatief medewerker  
Preconceptioneel lifestyleconsulent KEN  
Netwerkcoördinator Désir d'Enfant

**An Adriaens**  
Psychologe en kinderwensconsulent KEN  
Zorgcoördinator Kinderwens  
Vlaams-Brabant

**prof. dr. Dominique Hansen**  
Hoogleraar UHasselt

**prof. dr. Lode Godderis**  
Hoogleraar KU Leuven oprichter KEN

**Shanti Van Genechten**  
Oprichter KEN



## Kinderwens ExpertiseNetwerk

*Ik wil gezond  
zwanger worden.  
Jij toch ook?*



**Gratis online zorgprogramma  
om gezond zwanger te worden.**

## GRATIS ONLINE ZORGPROGRAMMA

**Kinderwens vzw lanceert**, in samenwerking met **Campus 03 huis van het kind Genk**, een **gratis online zorgprogramma** voor mannen en vrouwen die gezond zwanger willen worden.

We richten ons vooral op **educatie rond gezonde voeding, levensstijl, beweging en stress**. Maar ook roken, alcohol, leeftijd, schadelijke stoffen, medicatie, infecties, foliumzuur, vaccinaties en prenatale screening zijn belangrijke aandachtspunten. Via kennisclips helpen verschillende experten wensouders bij het aanpassen van hun levensstijl op een voor hen haalbare manier. Er wordt bijvoorbeeld een ontbijtvideo getoond over de producten die je vruchtbaarheid kunnen bevorderen.



## GEZOND ETEN EN VOLDOENDE BEWEGEN

Een gezonde levensstijl gaat niet alleen over niet roken of geen alcohol drinken, maar ook over gevarieerd en gezond eten. Hiermee vergroot je niet alleen je kans om zwanger te worden, het is ook belangrijk voor de gezondheid van je kind.

Daarnaast zorgt voldoende beweging en sport voor een betere controle van het lichaamsgewicht, suiker en bloeddruk. En dit verlaagt dan weer de kans op complicaties tijdens de zwangerschap.

Maar wat is nu gezonde voeding? In welke fruitsoorten zitten de vitamines die je het meeste nodig hebt? Welke producten mijd je best? Hoe kun je stress zo veel mogelijk bannen uit je leven? Je kunt op het internet veel tips terugvinden, maar is die informatie wel correct?

**Wil jij gezond zwanger worden?**  
Surf dan naar [www.k-e-n.be](http://www.k-e-n.be) en schrijf je gratis in voor het zorgprogramma.



### WIST JE DAT:

- 15 tot 25 procent van de westerse koppels te maken krijgt met vruchtbaarheidsproblemen?
- een gezonde levensstijl en een aangepast voedingspatroon je zwangerschapskansen kunnen verhogen?
- zowel mannen als vrouwen best drie maanden voor de conceptie hun levensstijl al aanpassen?

### Meer info

**Kinderwens VZW**

✉ [www.kinderwens.org](http://www.kinderwens.org)

✉ [info@kinderwens.org](mailto:info@kinderwens.org)

+32 471 99 95 67

**KEN Academy**

[www.k-e-n.be](http://www.k-e-n.be)