

# Raak!

Wil je eenmaal graag een kind, dan kan het vaak niet snel genoeg raak zijn. Er zijn methoden waarmee je de boel kunt versnellen. Een paar suggesties in de categorie 'niet geschoten is altijd mis'.

## Vitamientje extra

Duurt het lang voordat je zwanger wordt, dan zou jij en/of je partner een tekort kunnen hebben aan bepaalde vitamines of mineralen, meent orthomoleculair therapeut Peter Dücker van OMC Nederland. Zo verstoort een vitamine B12-tekort de celdeling, waardoor je een miskraam kunt krijgen. Bij een onregelmatige cyclus kan het zijn dat je lever niet goed werkt. Peter Dücker specialiseerde zich in hulp aan stellen met een kinderwens en schrijft voedingssupplementen voor om tekorten aan te vullen. [omcnederland.nl](http://omcnederland.nl)

## De verloskundige helpt

Niet alleen als je zwanger bent, ook als je het probeert te worden kun je bij de verloskundige terecht. Verloskundigenpraktijken in het hele land organiseren kinderwensspreekuren, waar je je vragen kunt stellen en je twijfels kunt bespreken. Ook helpen ze je inzicht krijgen in je vruchtbare periode. Op de site van de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen vind je praktijken die een kinderwensspreekuur houden. Er zijn aanvullende verzekeringen die zo'n consult vergoeden. [knov.nl](http://knov.nl)

## Lieve Sint Anna...

**Het christelijke geloof kent een hele reeks beschermheiligen voor (aanstaande) moeders. Bij een bedevaart denk je misschien aan buitenlandse bestemmingen als Lourdes, maar ook in Nederland zijn plekjes waar je het lot een handje kunt helpen. Bezoek de Utrechtse Domkerk en bekijk de muurschildering van de heilige Margaretha van Antiochië. Al sinds 305 na Christus waakt zij over zwangerschap en geboorte. In Molenschot (Brabant) is een kapel gewijd aan de heilige Sint Anna. Verloskundige Beatrijs Smulders ging er in 1997 op bedevaart. Niet veel later vond ze een man en werd ze zwanger.**

## Van die bank af!

Een ongezonde leefstijl kan je kinderwens in de weg zitten. Zorgverzekeraar Achmea biedt daarom het coachingsprogramma Slimmer Zwanger aan. Jij en je partner doen een online screening en krijgen dan via de computer of smartphone adviezen om slechte gewoontes af te leren en een gezondere leefstijl vol te houden. Het hele programma duurt 26 weken en wordt voorlopig door Achmea vergoed, ook als je elders verzekerd bent. [slimmerzwanger.nl](http://slimmerzwanger.nl)

## Elke maand nóg een kans

**Volgens astroloog Joke IJlst van Astrowise heb je elke maand niet 1 maar 2 keer kans op een zwangerschap. Behalve rond je eisprong zou je ook bevrucht kunnen worden op het moment dat de hoek tussen de zon en de maan aan de hemel even groot is als in je geboortehoroscoop. IJlst helpt je tijdens een consult het juiste moment te bepalen, zodat je de grootste kans hebt om zwanger te worden. [astrowise.nl](http://astrowise.nl)**

## In je luie stoel

Omdat te veel spanning invloed heeft op de hormoonspiegel, kan stress er voor zorgen dat zwanger worden niet (snel) lukt, aldus zwangerschapsconsulent Diethild de Vries. Zij ontwikkelde een online zelfhulpprogramma. Met haar e-book, leefregels, opdrachten en adviezen kun je vanuit je luie stoel net dat beetje extra doen. Volgens Diethilds website zijn de meeste vrouwen die haar zelfhulpprogramma volgen, binnen drie maanden zwanger. [diethild.nl](http://diethild.nl)

## Voel je hem springen?

Natural Family Planning (NFP) is een manier om je cyclus te leren kennen. Je leert letten op vruchtbaarheidsignalen als je lichaamstemperatuur en de structuur van het baarmoederslijm, zodat je goed kunt bepalen wanneer je eisprong is. Sensiplan organiseert cursussen voor vrouwen die zwanger willen worden en claimt dat veel stellen bij wie dat eerst niet lukte, met deze NFP-methode wél succes hebben. Bovendien zou je met NFP na je bevalling een nieuwe zwangerschap ook juist kunnen voorkomen, omdat je weet op welke dagen van de maand je niet vruchtbaar bent. [sensiplan.nl](http://sensiplan.nl)

## Op z'n Japans

Bij Shiatsu, een Japanse massagetechniek, draait alles om energiepatronen. Als de weg die een zaadcel naar de eikel moet afleggen energetisch niet vrij is, lukt zwanger worden misschien niet. Shiatsu kan helpen die weg weer vrij te maken. Ook een onregelmatige cyclus kan volgens Shiatsu-therapeuten komen door verstoorde energiebanen. Bovendien zou een behandeling de spermakwaliteit verbeteren. Je kunt Shiatsupraktijken vinden in heel Nederland.