



# Hulpwijzer Ouder-Amstel

Gepubliceerd op Hulpwijzer Ouder-Amstel 18-10-2019 00:58 (

<https://www.hulpwijzerouderamstel.nl>)

[Over welk thema zoekt u informatie?](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Zwanger](#) > Leefstijl

---

## Leeft u gezond tijdens uw zwangerschap?

Veel dingen die de moeder doet, hebben effect op het kind. Ook in het begin van de zwangerschap. Al in de eerste 8 weken van de zwangerschap worden alle vitale organen gevormd. Daarom is de gezondheid van de moeder zo belangrijk.

## Bent u zwanger en rookt of drinkt u?

Alcohol en (mee)roken zijn schadelijk voor uw baby. Sommige medicijnen ook. Kijk op de website Straks zwanger worden voor informatie en veelgestelde vragen.

Heeft u hulp nodig om te stoppen met roken? Bespreek dit met uw verloskundige. Of kijk op de website Rokeninfo van het Trimbos instituut. Voor stoppen met drinken, gaat u naar de AA, de Anonieme Alcoholisten. Heeft u vragen of weet u niet zeker of uw medicijnen schadelijk zijn voor uw zwangerschap? Bel uw huisarts of apotheek.

Als u hulp nodig heeft om te stoppen, kunt u ook contact opnemen met Brijder Web Amstelland. Kijk op de website voor meer informatie.

### **Apotheek - Diemer Apotheek Duivendrecht**

In de Pelmolen 1

1115 GL Duivendrecht

[020 699 80 76](tel:0206998076)

[maildd@ezorg.nl](mailto:maildd@ezorg.nl)

[www.diemerapothek.nl](http://www.diemerapothek.nl)

---

### **BENU Apotheek Aemstelwijck**

Koningin Wilhelminalaan 44

1191 BV Ouderkerk aan de Amstel

[020 496 12 45](tel:0204961245)

[aemstelwijck@benuapotheek.nl](mailto:aemstelwijck@benuapotheek.nl)

[www.aemstelwijck.benuapotheek.nl](http://www.aemstelwijck.benuapotheek.nl)

---

### **Brijder Web Amstelveen**

in overleg met cliënt

[085 888 73 33](tel:0858887333) (bereikbaar van 13:00 tot 15:00)

[BrijderWebAmstelland@brijder.nl](mailto:BrijderWebAmstelland@brijder.nl)

[www.brijder.nl/brijderweb](http://www.brijder.nl/brijderweb)

---

### **Huisartsenpraktijk Aemstelwijck - Clemens & Van Elswijk**

Koningin Wilhelminalaan 48

1191 BV Ouderkerk aan de Amstel

[020 496 36 00](tel:0204963600)

[www.aemstelwijck.nl](http://www.aemstelwijck.nl)

---

### **Huisartsenpraktijk Aemstelwijck - Corssmit & Smit**

Koningin Wilhelminalaan 48

1191 BV Ouderkerk aan de Amstel

[020 496 36 00](tel:0204963600)

[www.aemstelwijck.nl](http://www.aemstelwijck.nl)

---

### **Huisartsenpraktijk Aemstelwijck - De Raad & Podzimek**

Koningin Wilhelminalaan 48

1191 BV Ouderkerk aan de Amstel

[020 496 36 00](tel:0204963600)

[www.aemstelwijck.nl](http://www.aemstelwijck.nl)

---

### **Huisartsenpraktijk Aemstelwijck - Griever & Tamboer**

Koningin Wilhelminalaan 48

1191 BV Ouderkerk aan de Amstel

[020 496 36 00](tel:0204963600)

[www.aemstelwijck.nl](http://www.aemstelwijck.nl)

---

### **Huisartsenpraktijk M.T.A.M. van den Ende en A.N. Nijman**

In de Pelmolen 1

1115 GL Duivendrecht

[020-699 32 57](tel:0206993257)

[www.huisartsduivendrecht.praktijkinfo.nl](http://www.huisartsduivendrecht.praktijkinfo.nl)

---

## **Anonieme Alcoholisten**

Voor hulp/informatie in geval van alcoholproblemen is de AA Hulplijn 24 uur per dag beschikbaar via 085 104 53 90 (lokaal tarief).

[\*\*010 243 01 75\*\*](tel:0102430175)

[\*\*adb@aa-nederland.nl\*\*](mailto:adb@aa-nederland.nl)

[\*\*www.aa-nederland.nl\*\*](http://www.aa-nederland.nl)

---

**Straks zwanger worden**

[\*\*www.strakswangerworden.nl\*\*](http://www.strakswangerworden.nl)

---

**Rokeninfo - tijdens de zwangerschap**

[\*\*www.rokeninfo.nl/tijdens-de-zwangerschap\*\*](http://www.rokeninfo.nl/tijdens-de-zwangerschap)

---

## **Bent u zwanger en gebruikt u drugs?**

Drugs zijn schadelijk voor uw baby. Bel voor informatie over drugs met Drugsinfo of kijk op de website. U kunt hier ook chatten met een medewerker.

Heeft u hulp nodig om te stoppen met drugs? Bespreek dit met uw verloskundige of huisarts.

**Drugsinfo**

[\*\*0900 19 95 \(€ 0,10 per minuut\)\*\*](tel:09001995)

[\*\*www.drugsinfo.nl\*\*](http://www.drugsinfo.nl)

---

Hulpwijzer Ouder-Amstel is ontwikkeld in opdracht van de [\*\*gemeente Ouder-Amstel\*\*](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

[\*\*Over Hulpwijzer Ouder-Amstel\*\*](#)

---