

Zwanger ABC

In dit document kun je zeer diverse informatie vinden over verschillende onderwerpen die je bezig kunnen houden in je zwangerschap. Verder staan er adviezen en tips in voor een gezonde en ontspannen zwangerschap.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Aambeien
- Bloedarmoede
- Diëten/eten tijdens de zwangerschap
- Foliumzuur
- Harde buiken
- Kuitkrampen
- Leven voelen
- Maagzuur
- Misselijkheid
- Roken
- Rugklachten
- Sauna
- Schilderen
- Spataderen
- Sporten
- Striae
- Vakantie
- Voedingsadviezen/vitamines
- Vliegen
- Werk en zwangerschap
- Zonnebank



Verloskundigenpraktijk

Aambeien

Dit zijn verwijde bloedvaten welke net binnen de anus kunnen zitten of erbuiten. In de zwangerschap zijn de vaatwanden onder invloed van het zwangerschapshormoon progesteron slapper en ontstaat er vaak obstipatie (bemoeilijkte stoelgang) doordat de darmen trager werken. Door het trager werken van de darmen wordt er in het laatste stuk van de darm meer water uit de ontlasting onttrokken dan normaal waardoor de ontlasting harder wordt en moeilijker verder komt. Door de slappere vaatwanden, het harder moeten persen bij de ontlasting en door de druk van de zwangere buik ontstaan er vaak aambeien.

Tips:

- Per dag minimaal 1,5 liter water drinken. Zwarte thee, koffie en cola kun je beter vermijden. Deze onttrekken juist vocht.
- Vezelrijk eten; volkoren/meergranen producten, bruine rijst, zemelen. Dit houdt vocht vast, waardoor de ontlasting soepel blijft.

- Probeer niet te persen op het toilet, ga altijd naar het toilet wanneer je aandrang hebt.
- Vermijd warme baden; dit zorgt ervoor dat de vaten nog slapper worden en dat al bestaande aambeien verergeren.
- Veeg bij bestaande aambeien af met vochtig toiletpapier.
- Curanolzalf & tabletten is een homeopathisch middel met als doel de aambeien te laten slinken.
- Kou helpt tegen de pijn. Een ijsblokje in een plastic zakje ertegenaan houden kan tijdelijke verlichting geven.

Bloedarmoede

Een laag ijzergehalte komt vroeg in de zwangerschap niet veel voor. Veel zwangere vrouwen hebben wel last van vermoeidheid, maar meestal is dit niet te wijten aan bloedarmoede. Dit komt vaker door het feit dat een zwangerschap gewoonweg veel energie kost. Gedurende de zwangerschap wordt er in je bloedbaan een extra liter plasma aangemaakt. Hierdoor kan je ijzergehalte verdunnen, dit is normaal. Bij 30 weken zwangerschap controleren wij je ijzergehalte nogmaals om te weten of je ijzergehalte niet teveel is gedaald. Mocht dit wel het geval zijn, dan kunnen wij dit laagdrempelig en gemakkelijk behandelen.

Tips voor ijzerrijke voeding bij een laag ijzergehalte

- Volkorenprodukten (volkoren brood, bruine rijst)
- Groene groenten
- Noten en bonen
- Abrikozen, rozijnen en krenten
- Appelstroop
- Erg belangrijk: neem bij elke maaltijd een produkt waar vitamine C in zit (b.v versgeperste sinaasappelsap). Vitamine C zorgt ervoor dat ijzer beter opgenomen wordt.
- Drink géén zwarte thee, koffie of melk voor of na de maaltijd! Dit zorgt ervoor dat ijzer niet opgenomen wordt. Dit geldt dus ook voor een dessert van melkprodukten. Wacht hiermee tot 2 uur na de maaltijd.
- Gebruik ook liever geen maagzuurremmers voor of vlak na de maaltijd aangezien deze ook de opname van ijzer verminderen.
- Wanneer je net iets extra's bij je ijzerrijke voeding wilt nemen kun je ook bij de drogist of apotheek Roosvicé ferro of Floradix kopen.

Diëten/eten tijdens de zwangerschap

Diëten wordt sterk afgeraden! Tijdens diëten worden er afvalstoffen door het lichaam gevormd. Dit zijn afvalstoffen van het verbranden van vet. Je kindje is afhankelijk van de voedingsstoffen die het krijgt uit jouw bloed. Dit betekent dat wanneer er afvalstoffen in je lijf zitten, die ook bij het kind terechtkomen. Wanneer je toch iets wilt veranderen in jouw eetpatroon kun je beter minder vet en suiker eten en gezonde produkten meer toevoegen zoals volkorenbrood, pasta, groente en fruit. Er wordt geadviseerd in de zwangerschap vijf kleine maaltijden per dag te nemen in plaats

van drie grote, zo wordt het suikergehalte in het bloed stabiel gehouden en neemt ook de kans op maagzuur en misselijkheid af.

De gemiddelde gewichtstoename in de zwangerschap is 11- 16 kilo . Uiteraard zijn individuele variaties mogelijk.

Foliumzuur

Foliumzuur is een vitamine die in veel voedingsmiddelen zit, o.a. in verse groenten, zuivel, fruit, aardappelen en volkorenprodukten. Als je gevarieerd eet krijg je voldoende foliumzuur binnen. Tot 10 weken zwangerschap heb je echter meer foliumzuur nodig. Voor de zwangerschap moet je extra foliumzuur slikken. De tabletten zijn bij de drogist verkrijgbaar. Voor advies over de dosering kun je altijd met ons contact opnemen, ook als je nog niet zwanger bent.

Extra foliumzuur verkleint de kans op een aantal ernstige aandoeningen bij het kind. Het gaat hierbij om de neurale buisdefecten, dit zijn kinderen met bijv. een open ruggetje. De kans is erg klein dat je een kind krijgt met een neurale buisdefect. In Nederland komt het voor bij 6 op de 10.000 levend geboren baby's. Toch is het verstandig altijd foliumzuur te slikken als je zwanger wilt worden. Het maakt de kans op een kindje met een open ruggetje of open schedel nog kleiner. Na 10 weken is de neurale buis gesloten. Vanaf dat moment hoef je bij een gevarieerde voeding geen extra foliumzuur meer te nemen.

Harde buiken

Tijdens de zwangerschap spant de baarmoeder zich zo nu en dan een keer aan. De baarmoeder wordt dan even hard en ontspant zich na een aantal seconden weer. Dit wordt ook wel een harde buik genoemd en deze kun je zelf waarnemen. Dit is volkomen onschuldig wanneer dit een aantal keer op een dag voorkomt. Wanneer je erg druk bent geweest kan het zijn dat je hier vaker last van hebt, het lichaam geeft dan door middel van de harde buiken aan dat je rustiger aan moet doen. Moet je naast de harde buiken ook veel vaker en steeds kleine beetjes plassen, dan heb je mogelijk een blaasontsteking. Laat het ons weten wanneer je veel harde buiken hebt.

Kuitkrampen

Waarom kuitkrampen relatief vaker voorkomen bij zwangeren is niet geheel duidelijk. Onderzoek wijst niet uit dat dit te maken heeft met een mineralentekort (vlg de fysio's is dat wel zo). Als tip kunnen wij je meegeven ervoor te zorgen dat je voldoende drinkt. Per dag wordt aanbevolen 1,5 tot 2 liter vocht te drinken (koffie en zwarte thee niet meegerekend aangezien deze vocht onttrekken uit het lichaam). Bij het ontstaan van kuitkramp strek je het been en trek je de tenen naar je toe waardoor

de kuitspieren worden uitgerekt. Ook het minderen van melkproducten helpt tegen kuitkramp.

Leven voelen

Vrouwen die voor het eerst zwanger zijn voelen vaak rond 20 weken zwangerschap de baby voor het eerst bewegen. Vrouwen die al eerder zwanger zijn geweest voelen dit meestal een paar weken eerder aangezien zij al weten wat ze moeten voelen.

Vanaf 28 weken moet je je baby elke dag voelen bewegen. Wanneer je druk bent is het logisch dat je minder let op de bewegingen van het kind en ze daarom minder/niet voelt. Wanneer je twijfelt over de bewegingen ga dan even rustig zitten/liggen met je handen op je onderbuik om je zo te concentreren op bewegingen. Neem hier de tijd voor. Voel je (wanneer je 28 weken of langer zwanger bent) de hele dag, ondanks de tijd die je ervoor genomen hebt, de baby minder bewegen dan je gewend bent, neem dan direct contact op met ons zodat wij even langs kunnen komen.

Maagzuur

Veel zwangeren hebben hier last van. Dit komt onder andere doordat het hormoon progesteron ervoor zorgt dat het maagklepje minder goed sluit en eten minder snel in de darmen terecht komt. Hierdoor kan maagzuur terug de slokdarm in lopen. Dit gebeurt gemakkelijk bij vooroverbuigen, liggen of boeren, maar kan ook spontaan op komen zetten voor of na het eten.

Welk eten/drinken veroorzaakt maagzuur:

- Vet eten
- Scherp eten
- Koffie
- Zwarte thee
- Tomaten
- Bananen
- Brood
- Koolzuurhoudende frisdranken

Wat kun je doen bij klachten van maagzuur:

- Neem een stukje droog brood
- Neem een hap vla of slok melk (teveel hiervan zorgt ervoor dat er juist meer maagzuur wordt aangemaakt)
- Neem een Rennie of gebruik Regla pH of antagel. Deze kun je zonder recept bij de apotheek halen.
- Eet niet teveel en niet vlak voor je gaat slapen.

- Slaap met een extra kussen onder je hoofd zodat het maagzuur minder gemakkelijk terug loopt.
- Buig door de knieën in plaats van voorover te buigen.

Misselijkheid

Veel vrouwen zijn de eerste periode van de zwangerschap misselijk. Dit kan komen door het zwangerschapshormoon progesteron, veranderde smaak en reuk of door de spanningen van de zwangerschap zelf. Aangezien de misselijkheid verschillende oorzaken kan hebben is het ook moeilijk om tips te geven die bij iedereen werken.

Wat kan helpen:

- Eet iets kleins voordat je je bed uitkomt. b.v. een banaan of een beschuitje.
- Eet regelmatig lichte maaltijden (5 keer per dag).
- Bedenk iets waar je zin in hebt en eet dat, vaak is fruit en yoghurt goed te eten.

Let erop bij extreme misselijkheid dat je voldoende drinkt en neem contact op met de verloskundige wanneer je niks binnen kunt houden, als jouw urine erg donker is en je je slap voelt door het tekort aan voedingsstoffen.

Roken

Inmiddels is algemeen bekend dat roken schadelijk is tijdens de zwangerschap. Rokers zijn in eerste instantie minder vruchtbaar en hebben een verhoogde kans op miskramen. Het beste is om, samen met de partner, te stoppen zodra jullie een kindwens hebben en niet te wachten tot je daadwerkelijk zwanger bent. Een goede site voor aanstaande ouders die roken is:
http://www.stivoro.nl/Voor_volwassenen/Roken_kinderen/Zwangerschap/index.aspx Hierop kun je alle informatie vinden over roken en zwangerschap en testen doen over onder andere jouw rookgedrag. Tevens kunnen zij goede hulp en tips bieden wanneer je van plan bent om te stoppen.

Rugklachten

Het hormoon progesteron zorgt in de zwangerschap voor het beweeglijker worden van de (bekken)gewrichten. Tevens verandert je lichaamshouding doordat de groeiende baarmoeder zorgt voor het verplaatsen van het zwaartepunt. Het is dus erg belangrijk om tijdens de zwangerschap op je houding te letten. Veel zwangeren hebben in meer of mindere mate rugklachten. Zwemmen en rugspieroefeningen zijn goed om de rugspieren sterk te houden. Mocht je al bekend zijn met rugklachten dan adviseren wij je om laagdrempelig in je zwangerschap contact op te nemen met een fysiotherapeut. Wij bevelen hiervoor Stephanie Besteman aan, zij heeft ervaring met zwangeren.

Sauna

Omdat schadelijkheid in het eerste drie maanden niet duidelijk is bewezen, maar ook niet uitgesloten is, zijn er geen eenduidige adviezen. Wil je geen risico lopen, dan kun je beter in de eerste drie maanden niet naar de sauna gaan. Wanneer je al voor de zwangerschap regelmatig de sauna bezocht en je gewend bent aan de hoge temperaturen en toch graag de sauna wilt bezoeken, dan wordt aangeraden niet langer dan vijf minuten achter elkaar in de sauna te zitten en voldoende vocht te drinken en afkoeling te zoeken.

Schilderen

In de meest gebruikte verf zitten giftige stoffen waarvan de schadelijke effecten voor het ongeboren kind onduidelijk zijn. Aangeraden wordt om verf te gebruiken op waterbasis en om te verven in een goed geventileerde ruimte (ramen en deuren openzetten).

Spataderen

Een veel voorkomende klacht in de zwangerschap zijn spataderen. Deze ontstaan doordat de vaatwanden wat slapper zijn tijdens de zwangerschap, de bloedstroom in de benen bemoeilijkt wordt door de druk van de baarmoeder en er meer circulerend vocht is. Belangrijk is om niet te lang achter elkaar te staan of te zitten. Wissel regelmatig van houding. Een koude waterstraal kan wat voor verlichting zorgen, ook bij rusteloze, pijnlijke benen. Ook is het mogelijk speciale kousen aan te laten meten om de benen te steunen waardoor klachten kunnen verminderen en de kans op het ontstaan van nieuwe spataderen verkleind wordt.

Sporten

Sporten kunnen wij je van harte aanbevelen in je zwangerschap. Deed je al aan sport, dan hoef je hier niet mee op te houden. Beweging is namelijk ook tijdens de zwangerschap erg belangrijk. Vaak zul je wat rustiger aan gaan doen omdat je sneller buiten adem raakt. Belangrijk is dat je goed naar je lichaam luistert, voldoende drinkt en pauze neemt. Ruwe sporten zoals vechtsporten, bergbeklimmen e.d. kunnen beter vermeden worden alsook het trainen van rechte buikspieren. Schuine buikspieren kun je wel blijven trainen.

Striae

De huid van de buik moet zich tijdens de zwangerschap in een hoog tempo aanpassen aan de groei van je baarmoeder. Wanneer de huid dit niet bij kan houden, ontstaan er onderhuids barstjes. Deze zijn te herkennen aan witte, roze of parelmoer kleurige strengen. Helaas verdwijnen deze niet meer na de zwangerschap, maar ze worden wel wat lichter van kleur. Striae zijn helaas niet te voorkomen. Het kan wel wat helpen om jouw buik, billen en bovenbenen elke dag met een goede lotion of olie in te smeren om de huid soepel te houden.

Vakantie

Neem wanneer je op vakantie gaat altijd je zwangerschapskaart mee. Mocht er onverhoopt iets zijn tijdens de vakantie dan heb je altijd alle gegevens over jouw zwangerschap bij de hand en de meeste termen die in de verloskunde worden gebruikt worden universeel begrepen. Drink altijd mineraalwater en niet uit de kraan en let erop dat salades ook gewassen worden met mineraalwater. Eet verder zoveel mogelijk verse en goed verhitte producten. Handig is het om een aantal zakjes ORS mee te nemen voor het geval van buikgriep. Deze zijn zonder recept te verkrijgen bij apotheek en drogist. Zijn er vaccinaties nodig voor de bestemming informeer dan altijd of deze toegediend kunnen worden tijdens de zwangerschap.

Voedingsadviezen/vitamines

Wanneer je gevarieerd eet is het niet nodig om extra vitamines te slikken. Twijfel je hieraan of wil je toch wat extra, neem dan multivitamines speciaal voor de zwangerschap. Hierin wordt rekening gehouden met de vitaminebehoeften van de zwangere en het kind.

Adviezen:

- Eet geen rauw rundvlees (filet american, carpaccio, biefstuk) en verhit vlees goed zodat het geheel gaar is. Was alle groenten goed, ook de voorverpakte en gesneden groenten. Dit om te voorkomen dat je mogelijk besmet raakt met toxoplasmose.
- Geen kattenbak verschonen of werken in de tuin zonder handschoenen. Sommige katten zijn besmet met toxoplasmose en die worden via de ontlasting uitgescheiden.
- Kazen gemaakt van rauwe melk, "au lait cru" laten staan. Deze kazen kom je in de Nederlandse supermarkten amper tegen, in Frankrijk zie je 't nog wel regelmatig. In deze kazen kan de bacterie "Listeria" zitten waar je erg ziek van kan worden en die schadelijk is voor je kind.
- Houd rekening met vitamine A. Probeer leverproducten te beperken tot eenmaal per dag. Teveel vitamine A kan schadelijk zijn voor de ogen van je kind

Wanneer je per ongeluk toch een keer een stukje rauw vlees eet hoef je niet angstig te worden dat je meteen besmet bent geraakt. Niet elk stuk vlees is besmet en de

kans dat je ooit eerder besmet bent geweest (doordat je bijvoorbeeld in de zandbak hebt gespeeld) en daardoor nu beschermd bent is groter. Deze adviezen worden gegeven om de kans op besmetting van de zwangere nihil te maken. Voorkomen is nog altijd beter dan genezen, dus het blijft belangrijk de voedingsadviezen op te volgen. Bij twijfel kun je altijd contact met ons opnemen.

Vliegen

Wanneer je tijdens de zwangerschap gaat vliegen, neem dan altijd een zwangerschapsverklaring mee waarop staat wanneer de uiterekende datum is. Deze verklaring kunnen we jou tijdens het spreekuur meegeven. Niet elke maatschappij houdt dezelfde termijn aan tot wanneer je mag vliegen. Informeer hiernaar op de website van de desbetreffende maatschappij.

Werk en zwangerschap

Als zwangere heb je te maken met andere rechten en plichten dan een andere werknemer. Je hebt in principe recht op 16 weken betaald zwangerschapsverlof. Uitgebreide informatie over werk en zwangerschap is te vinden op de site van FNV bondgenoten en arbobondgenoten

http://www.fnvbondgenoten.nl/werk_en_inkomen/dossiers/zwangerschap/

Zonnebank

Net als voor de sauna geldt dat dit wordt afgeraden tijdens de eerste drie maanden van je zwangerschap in verband met het mogelijk ontstaan van afwijkingen als gevolg van de hoge temperaturen. Door te zonnen loop je het risico een zwangerschapsmasker te krijgen. Dit zijn bruine (pigment)vlekken in het gezicht. Deze blijven vaak na de zwangerschap zichtbaar. Het is verstandig om niet of weinig gebruik te maken van de zon(nebank) en goed te smeren!