



Gezond zwanger

Een zwangerschap is een heuglijke gebeurtenis en een boeiende periode waarin nieuw leven groeit. Het is ook een periode van verhoogde kwetsbaarheid. Je wordt heen en weer geslingerd tussen blijdschap voor dat klein wonderdje in je buik en onzekerheid over wat komt. Een goede voorbereiding is dan ook belangrijk.

Zwanger? Maak snel een afspraak

Wens je zwanger te worden of ben je net zwanger, dan is het nuttig om je arts te vragen of:

- Je in orde bent met je vaccinaties.
- Je immuun bent voor toxoplasmose en cytomegalovirus (CMV).
- Je immuun bent voor waterpokken en rodehond.
- Je nood hebt aan extra vitamine D.

Bespreek ook met je arts of apotheker:

- Alle geneesmiddelen die je neemt.
- Het belang van foliumzuur.
- Eventuele hulpmiddelen bij rookstop.



Zodra je weet dat je zwanger bent, maak je best snel een afspraak met je gynaecoloog. Het is immers belangrijk om je tijdens je zwangerschap van bij het begin te laten begeleiden. Zo kan je arts jouw gezondheid, de groei en de ontwikkeling van je baby opvolgen. Voor een eerste zwangerschap worden vaak 10 bezoeken bij de gynaecoloog aangeraden, ongeveer één per maand en naar het einde toe iets frequenter. Bij een volgende zwangerschap zijn er doorgaans minder bezoeken nodig. Een normale zwangerschap duurt tussen de 37 en 42 weken, te rekenen vanaf de 1^{ste} dag van je laatste menstruatie. De opvolging van jouw zwangerschap kan gebeuren door je vroedvrouw, huisarts, gynaecoloog en ... **je huisapotheker.**

- ... stop met roken
- ... drink geen alcohol
- ... neem foliumzuur

Foliumzuur is **dé belangrijkste vitamine** die je moet nemen als je zwanger wil worden en tijdens de eerste drie maanden van je zwangerschap. Foliumzuur is heel belangrijk voor de ontwikkeling van je baby. Het vermindert het risico op een afwijking ter hoogte van de hersenen het ruggenmerg van je baby, zoals een open ruggetje.

Omdat je onvoldoende foliumzuur uit je voeding haalt, is het nodig om extra foliumzuur in te nemen onder de vorm van een supplement.

- ... eet gezond en gevarieerd



De rode bol naast de voedingsdriehoek is de restgroep. Die bevat voedingsmiddelen die overbodig zijn binnen een gezond voedingspatroon. Je beperkt ze dus best tot een minimum.

In de voedingsdriehoek zit alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding verzameld in een handig overzicht. Een gezond voedingspatroon bevat in verhouding meer uit de bovenste, groene groepen. Eet volop groenten, fruit, volle granen (volkoren deegwaren, bruine/volkoren rijst, couscous, quinoa,...) en peulvruchten (bonen, erwten, linzen...). Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie. Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet volledig van je menu te schrappen. Maar kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu. Afwisseling binnen de groepen is ook belangrijk. Niet alle voedingsmiddelen bevatten immers dezelfde soorten of hoeveelheden vitaminen en mineralen.

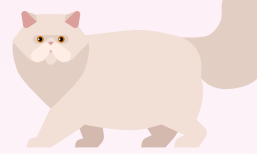
... eet voor 2, maar niet twee keer zoveel!

Je energiebehoefte stijgt, maar niet heel veel, ook niet tijdens het 3^{de} trimester. Je zal na de bevalling sneller terug je normale gewicht bereiken wanneer je niet teveel bijkomt tijdens de zwangerschap. Hoeveel je mag bijkomen, is afhankelijk van je Body Mass Index of BMI. Je BMI drukt de verhouding uit tussen je gewicht en lengte. Je berekent je eigen BMI als volgt:

$BMI = \text{gewicht (kg)} / [\text{lengte (m)} \times \text{lengte (m)}]$



BMI voor de zwangerschap	Gezonde gewichtstoename	Gemiddelde gewichtstoename in kg per week tijdens 2 ^{de} en 3 ^{de} trimester
Ondergewicht BMI < 18,5 kg/m ²	12,5 tot 18 kg	0,51 kg
Normaal gewicht 18,5 kg/m ² < BMI < 24,9 kg/m ²	11,5 tot 16 kg	0,42 kg
Overgewicht 24,9 kg/m ² < BMI < 29,9 kg/m ²	7 tot 11,5 kg	0,28 kg
Zwaarlijvigheid BMI > 30,0 kg/m ²	5 tot 9 kg	0,22 kg



Zwanger = gevoelig voor infecties

Zwangere vrouwen zijn meer vatbaar voor infecties, zoals voedselinfecties maar ook verkoudheden of griep. Neem dus de nodige voorzorgsmaatregelen om het gevaar op infecties te beperken, zoals een goede hand- en voedselhygiëne.

Listeria, *salmonella* en *toxoplasmose* zijn voedselinfecties die een mogelijk risico inhouden voor je baby.

Toxoplasmose, ook de kattenziekte genoemd, is een infectie veroorzaakt door een parasiet. Als je niet immuun bent voor toxoplasmose, kan je de ziekte oplopen door het eten van rauw of onvoldoende gaar vlees, door het eten van ongewassen rauwe groenten en fruit, en door direct contact met kattenuitwerpselen of door indirect contact via zand, water, ongewassen groenten en fruit etc.

Tips om een infectie te vermijden:

- Eet enkel goed doorbakken vlees; dat is vlees dat er vanbinnen niet meer roze of rood uit ziet en waar geen rozig vocht meer uit komt.
- Eet geen rauwe vleesbereidingen, zoals filet americain, rauw gehakt of rundscarpaccio.
- Was of schil rauwe groenten en fruit extra goed en droog ze af met een propere handdoek. Dat is vooral belangrijk voor groenten en kruiden die in of dicht bij de grond groeien zoals sla, wortelen, witloof, radijzen en paddenstoelen.
- Was je handen en reinig het keukenblad grondig na contact met rauw vlees of ongewassen groenten en fruit, en raak je mond en ogen niet aan.
- Gebruik handschoenen als je in de tuin of terrastuin werkt. Was nadien grondig je handen.
- Vermijd contact met een niet-afgedekte zandbak.
- Heb je een kat, dan neem je best extra voorzorgsmaatregelen tegen toxoplasmose:
 - Laat de kattenbak dagelijks schoonmaken door iemand anders.
 - Geef je kat geen rauw of onvoldoende gaar vlees.
 - Was steeds goed je handen nadat je je kat hebt aangeraakt.



Listeriose is een voedselinfectie door een bacterie die ook kan overleven bij lage temperaturen. Besmetting gebeurt door het eten van besmet voedsel.

Tips om een infectie te vermijden:

- Drink enkel gepasteuriseerde of UHT-melk.
- Eet geen zachte kazen die bereid zijn op basis van rauwe melk.
- Verhit kip, vlees, vis en schaal-/schelpdieren altijd voldoende.
- Vermijd risicoproducten zoals voorverpakte gerookte vis, gekookte gesneden vleeswaren en kant-en-klare gekoelde gerechten. Dat zijn voedingsmiddelen die gekoeld worden bewaard en daarna niet of onvoldoende worden verhit.

Ook **salmonella** is een voedselinfectie die gemakkelijk kan worden voorkomen door volgende tips te volgen:

- Eet geen (eigen) bereidingen met rauwe eieren zoals bv. zelfgemaakte mayonaise.
- Bewaar eieren in de koelkast.
- Deze bacterie wordt gedood door koken of garen. Hardgekookte eieren en gare eieren in gerechten kunnen dus wel.



... handen wassen



Microben kunnen je lichaam niet alleen binnendringen via voeding, maar ook wanneer je bijvoorbeeld in je ogen wrijft of je mond aanraakt met ongewassen handen. Daarom is een goede **handhygiëne** belangrijk.

Ook om het risico op CMV-infectie of cytomegalie te verminderen, is het heel belangrijk om je handen te wassen, zeker na contact met lichaamsvocht van kinderen. Een CMV-infectie kan je hebben zonder dat je het weet. Soms lijkt het op een gewone griep met klachten als vermoeidheid, lichte koorts, spierpijn, verkoudheid of gezwollen klieren.

Was je handen grondig met water en zeep:

- voor de bereiding van voeding;
- na het bewerken van rauw vlees;
- na het bewerken van rauwe groenten, fruit en kruiden;
- na het gebruiken van rauwe eieren;
- na tuinieren;
- na contact met dieren of dierenvoeding;
- na contact met (mogelijk) zieke personen;
- na het verzorgen (luier verversen, neus snuiten) van kinderen en na contact met speeksel, urine en stoelgang.

... een goede mondhygiëne

Als je zwanger wil worden of net zwanger bent, raadpleeg je best je tandarts voor een controle van je gebit. Het is belangrijk je tanden en tandvlees steeds goed te verzorgen.

Eens je zwanger bent, ben je gevoeliger voor tandvleesontsteking en bloedend tandvlees.

Een slechte mondgezondheid tijdens de zwangerschap kan leiden tot vroeggeboorte, laag geboortegewicht en een verhoogde kans op tandbederf bij het jonge kind. Besteed voor en tijdens de zwangerschap dus extra aandacht aan je gebit.

... neem voldoende rust

... beweeg voldoende

Bewegen is goed, ook als je zwanger bent. Kies voor activiteiten met een matige inspanning die passen in je dagelijkse bezigheden zoals verplaatsingen naar je werk, fietsen (bv. naar de bakker), stevig doorstappen, de trap nemen in plaats van de lift. Beweeg tijdens 'verloren' momenten zoals je middagpauze, wachten op sportende kinderen, enz.

Bij zittende activiteiten, zorg je best om de 20 à 30 minuten voor wat beweging. Beweging is:

- goed voor je algemene gezondheid;
- helpt verstopping te voorkomen;
- leidt tot minder gewichtstoename;
- vermindert het risico op hoge bloeddruk;
- vermindert het risico op zwangerschapsdiabetes;
- is goed voor een normaal geboortegewicht;
- vermindert het risico op complicaties tijdens of na de bevalling.



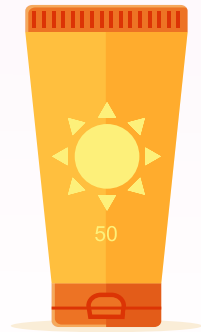
Huidverzorging tijdens de zwangerschap

... bescherm je huid tegen de zon

Tijdens de zwangerschap zorgen hormonen ervoor dat de cellen in je huid meer pigment aanmaken. Daardoor kunnen bruine vlekken ontstaan. Die pigmentvlekken kunnen verschijnen door onbeschermd blootstelling aan zonnestralen. Dat is het beruchte **zwangerschapsmasker**. Dat treedt vooral op vanaf de 4^{de} maand van de zwangerschap. Donkere huidtypes zouden gevoeliger zijn. Meestal verdwijnen de vlekken spontaan enkele maanden na de bevalling. Beperk dus de blootstelling van je huid aan de zon. Gebruik van de zonnebank tijdens de zwangerschap is zeker af te raden.

Tips:

- Smeer een zonnecrème met hoge factor (SPF 50!).
- Draag een pet of hoed.
- Zoek de schaduw op.



... verzorg je huid

Zwangerschapsstriemen zijn lijnvormige littekens die ontstaan doordat de huid snel gerekt wordt tijdens de zwangerschap en er scheurtjes ontstaan in de elastische vezels net onder het huidoppervlak.

Tips om zwangerschapsstriemen te voorkomen:

- Let op je gewicht. Vermijd te veel en te snel bijkomen.
- Stimuleer de bloedcirculatie, bv. door het nemen van wisseldouches (afwisselend warm – koud).
- Masseer de huid met een hydraterende crème of olie.
- Ondersteun de huid met een stevige beha.





Zwangerschap en reizen



Zwanger zijn betekent niet dat je niet meer mag reizen, al zijn (tropische) gebieden waar vaak malaria, gele koorts of het zikavirus voorkomen af te raden tijdens je zwangerschap en bij een zwangerschapswens. Bij andere verre reizen is de preventie van ziekten zoals diarree, worminfecties, huidinfecties, rodehond, toxoplasmose, enz. zeer belangrijk. Je arts kan je informatie geven over landen met meer kans op infecties en over gepaste vaccinaties.

Water

In landen waar je niet zeker bent of het kraantjeswater goed gezuiverd is, drink je best enkel flessenwater. Je gebruikt dat ook best om bijvoorbeeld je tanden te poetsen. Water uit een bron, riviertjes of fonteinën kan besmet zijn met afvalstoffen en microben. Dat water drink je dus best niet.

Transport

Vliegreizen blijven mogelijk, zelfs op het einde van een probleemloze zwangerschap. Je lichaam ondergaat weliswaar een drukverschil, maar dat heeft geen invloed op je vruchtwatervliezen. In tegenstelling tot je trommelvliezen, staan die immers niet in contact met de buitenlucht. Bij vliegreizen heb je een verhoogd risico op een diepe veneuze trombose (bloedstolsels), maar dat risico is hoe dan ook beperkt. Tijdens de vlucht kan je speciale steunkousen (onder de knie, klasse 2) dragen, en om het halfuur even op en af in het vliegtuig lopen.

Vliegmaatschappijen vervoeren meestal geen vrouwen die langer dan 32 tot 34 weken zwanger zijn, omdat ze niet het risico willen lopen dat iemand tijdens de vlucht moet bevallen. Informeer best bij de vliegtuigmaatschappij of je een medisch attest nodig hebt om te mogen vliegen.

Lange autoritten moeten regelmatig onderbroken worden voor wandelpauzes om je benen te laten ontzwellen. Vermijd ook wegen waarvan het wegdek in slechte staat is zodat je niet door elkaar wordt geschud. Je gordel dragen is verplicht en belangrijk. De riem moet boven en onder je buik geplaatst worden, niet erop.

Het beste transportmiddel is de **trein**. Daarin kan je zoveel rondlopen als je wil. Vraag steeds advies aan je zorgverlener.



Zwangerschap en vaccinaties

Ben je zwanger, laat je dan vaccineren tegen **kinkhoest** en **griep**. Die vaccinaties kunnen veilig toegediend worden tijdens je zwangerschap en beschermen niet alleen jezelf, maar ook je baby. Sommige andere vaccins – bv. tegen mazelen, bof en rodehond – worden niet tijdens, maar wel vóór of na de zwangerschap toegediend.

Kinkhoest wordt veroorzaakt door een bacterie (*Bordetella pertussis*) die wordt overgedragen via kleine druppeltjes bij het hoesten en niezen of via de handen. Het is een ernstige en zeer besmettelijke ziekte van de luchtwegen. Vaccinatie gebeurt tussen de 24^{ste} en 32^{ste} week van je zwangerschap. Ook vaccinatie van andere gezinsleden zoals broers, zussen, grootouders en andere personen die zorg dragen voor je baby is aanbevolen. Kijk zeker na of de andere kinderen in huis ook gevaccineerd zijn via laatjevaccineren.be.

Het **griepvaccin** is veilig in elk trimester van de zwangerschap, maar wordt bij voorkeur vanaf de 14^{de} zwangerschapsweek toegediend.

Plan je een verre reis tijdens je zwangerschap?

Vraag aan je arts of **reisvaccinaties** nodig zijn. Sommige vaccins zijn veilig tijdens de zwangerschap, andere dan weer niet.



Zwangerschap en vitaminen

Foliumzuur is de enige vitamine die je **zeker moet nemen** als je zwanger wenst te worden alsook tijdens de eerste drie maanden van je zwangerschap. Het is heel belangrijk voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel van je baby. Het vermindert het risico op een afwijking ter hoogte van de hersenen of het ruggenmerg zoals een open ruggetje.

Je haalt onvoldoende foliumzuur uit je voeding. Daarom moet je foliumzuur innemen onder de vorm van een supplement. Voor de meeste vrouwen is een dagelijkse inname van 400 microgram of 0,4 mg foliumzuur voldoende.

Sommige vrouwen hebben ook nood aan extra **vitamine D** en **ijzer**. Bespreek dit met je arts voor je een supplement inneemt.

Voor de meeste vrouwen is een gezonde en gevarieerde voeding voldoende om de nodige vitaminen en mineralen op te nemen. **Extra supplementen zijn vaak overbodig**. Indien ze ijzer bevatten, kunnen ze zelfs misselijkheid en verstopping veroorzaken.

Vrouwen met een veganistische voeding, absorptiestoornissen (bv. na een maagverkleining of bij de ziekte van Crohn) of een chronisch alcoholprobleem hebben wel nood aan extra vitaminen en mineralen voor en tijdens de zwangerschap.



Wel of geen geneesmiddelen?

Gebruik nooit op eigen initiatief geneesmiddelen tijdens je zwangerschap! Uiteraard moet je niet alle medicatie mijden als je zwanger bent, maar sommige geneesmiddelen kunnen de ontwikkeling van je baby schaden en moeten dus zeker vermeden worden. Dat geldt ook voor producten waarvan je het soms helemaal niet verwacht, zoals sommige plantaardige middelen. Om jou en je baby te beschermen, is het essentieel dat je je apotheker raadpleegt voordat je een geneesmiddel of ander gezondheidsproduct gebruikt. Hij zal je helpen om de meest veilige keuze te maken.

**Neem nooit geneesmiddelen of vitaminen op eigen houtje.
Vraag steeds raad aan je apotheker of arts.**

Volg je een behandeling van lange duur?

Neem geen enkele beslissing zonder erover te spreken met je arts. Bepaalde geneesmiddelen moeten stopgezet worden, soms zelfs een tijdje voor de bevruchting, maar het kan ook zijn dat je zeker je behandeling moet voortzetten om jouw gezondheid en die van je kind te beschermen.

Bij een zwangerschap of zwangerschapswens is het verstandig om je arts of apotheker kritisch te laten kijken naar het gebruik van je geneesmiddelen.

Veilige oplossingen voor zwangerschapskwalen

Heb je last van misselijkheid en moet je braken door je zwangerschap? Heb je last van verstopping, opgezwollen buik of maagreflux? Ondervind je slaapproblemen, zware benen of heb je last van zwangerschapsstriemen? Veel zwangere vrouwen ondervinden dergelijke ongemakken. Doorgaans zijn ze onschuldig en van voorbijgaande aard. Verderop in deze folder staan tal van tips om ze te proberen te voorkomen of te verhelpen. Helpen die tips niet, vraag dan raad aan je apotheker of arts.

Misselijkheid en braken

Misselijkheid en braken ontstaan door de hormonale veranderingen en komen vooral tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap voor. Hoewel er vaak over ochtendmisselijkheid wordt gesproken, kan de misselijkheid soms de hele dag aanhouden.

Enkele tips:

- Eet iets kleins, een halfuur voor het opstaan.
- Drink onmiddellijk bij het opstaan een glas lauw water of vruchtensap.
- Gebruik een licht ontbijt.
- Drink regelmatig kleine hoeveelheden water en drink niet tijdens het eten.
- Gebruik meerdere lichte maaltijden in plaats van een zware maaltijd.
- Ga wat liggen na elke maaltijd.
- Vermijd sterk gekruide en vette maaltijden.
- Vermijd hinderlijke geuren of voedingsmiddelen die de misselijkheid uitlokken.
- Eet nog een lichte maaltijd voor het slapengaan.
- Rust goed, vermoeidheid kan de misselijkheid verergeren.
- Poets je tanden niet net na het eten, dat kan misselijkheid uitlokken.

De meest gebruikte middelen bij zwangerschapsmisselijkheid zijn meclozine (Agyrax®) en gember (Antimetil®).

Opgelet! Vraag advies aan je arts indien je meer dan 3 x per dag braakt.



Brandend maagzuur

Sommige vrouwen krijgen last van brandend maagzuur doordat hormonale veranderingen een minder goede werking van de onderste sluitspier van de slokdarm veroorzaken. Ook de groei van de baarmoeder verhoogt de druk op de maag.



Enkele tips:

- Eet meerdere kleine maaltijden per dag.
- Eet langzaam en kauw goed.
- Vermijd vette en zware maaltijden.
- Vermijd sterke koffie en zure of bruisende dranken.
- Eet geen zure of pikante voeding.
- Zit goed rechtop.
- Verhoog het hoofduiteinde om te slapen.
- Draag ruime en comfortabele kleding.

Geneesmiddelen die de zuurtegraad van de maag verlagen zoals algeldraat, alginezuur, magnesiumcarbonaat, magnesiumhydroxide, ... (Gastricalm®, Gaviscon®, Maalox Antacid®, Maglid®, Neutroses®, Rennie®, Restofit®, Riopan®) kunnen tijdelijk gebruikt worden. Zonder doktersadvies is het niet aangewezen om dergelijke geneesmiddelen in hoge dosering of langer dan 2 weken te gebruiken. Raadpleeg dan zeker je arts.

Verstopping en/of harde stoelgang

Tijdens de zwangerschap zijn de darmspieren vaak minder actief o.a. door de hormonale veranderingen.



Enkele tips:

- Drink voldoende water, minstens 1,5 liter gespreid over de hele dag.
- Eet vezelrijke voeding, zoals groenten, fruit, muesli en volkorenproducten. Ook geweekte pruimen, peperkoek, vers fruitsap en speculaas kunnen de stoelgang bevorderen.
- Beweeg voldoende.
- Neem rustig de tijd om naar het toilet te gaan, ook op het werk.

De meest gebruikte geneesmiddelen bij verstopping tijdens de zwangerschap zijn ispaghul (Colofiber®, Spagulax®, Spagulax M®), sterculia (Normacol®), lactulose (Duphalac®, Legendal®), macrogolpreparaten (Movicol®, Molaxole®, Forlax®) en sorbitol (Sorbitol Delalande®).

Aambeien

Tijdens de zwangerschap komen aambeien vaker voor. Aambeien zijn uitstulpingen van bloedvaatjes bij de anus. Aambeien kunnen jeuken en pijn doen. Persen kan de klachten verergeren. Probeer daarom verstopping en harde ontlasting te voorkomen.

Enkele tips:

- Eet vezelrijke voeding, zoals groenten, fruit, muesli en volkorenproducten.
- Drink voldoende water, minstens 1,5 liter gespreid over de hele dag.
- Beweeg voldoende.

Als deze tips onvoldoende helpen, kan een crème of zetpil zoals Cose-anal®, micro-H® gel, ... of glycerinesuppo's verlichting brengen.

Hooikoorts of allergie aan huisstofmijt

Heb je last van allergie, dan is een neusspray met fluticason (Flixonase® Aqua) de eerste keus. Ook neussprays met levocabastine (Livostin®) zijn veilig.

Neusverkoudheid

Tijdens de laatste 3 maanden van je zwangerschap kan je last hebben van een aanhoudend verstopte neus die na de bevalling verdwijnt. Een fysiologische zoutoplossing geniet de voorkeur. Neuspreparaten met oxymetazoline (Nesivine® en Vicks Sinex®) en xylometazoline (Otrivine® en andere) kunnen indien echt noodzakelijk kortdurend gebruikt worden.



Verhoogde vaginale afscheiding

De vaginale afscheiding neemt toe, onder meer door hormonale veranderingen. Zorg voor een goede intieme hygiëne (Eucerin Intim-protect, Lactacyd Pharma Sensitive,...). Heb je last van jeuk, branderigheid, een abnormale afscheiding die niet wit of doorzichtig is, raadpleeg dan best je arts om een vaginale infectie uit te sluiten.

Rug- en bekkenpijn

Door het toegenomen gewicht van je baarmoeder, hormonale veranderingen en een verschuiving van het zwaartepunt, kan je last krijgen van rugpijn en pijn ter hoogte van het bekken.

Enkele tips:

- Zorg voor een rechte, fiere houding, zowel bij het zitten, rechtstaan als stappen.
- Ontlast je rug. Buig niet voorover bij het tillen, maar ga door je knieën. Hou de last dicht tegen het lichaam. Vermijd vooral draaibewegingen tijdens het tillen.
- Zorg voor een goede matras (niet te zacht, niet te hard).
- Slaap bij voorkeur op je linkerzij met het onderste been gestrekt en het bovenste been gebogen. Een zwangerschapskussen / borstvoedingskussen tussen de benen kan helpen ter ondersteuning. Slapen op je buik is erg belastend voor je rug.
- Zorg voor voldoende beweging zoals wandelen of fietsen.
- Draag geen schoenen met hoge hakken.

Bij aanhoudende storende pijn, raadpleeg je best een kinesist die ervaring heeft in het begeleiden van zwangere vrouwen. Bij hoge nood kan je een pijnstiller met paracetamol innemen, bv. Dafalgan® of een gelijkwaardig middel.

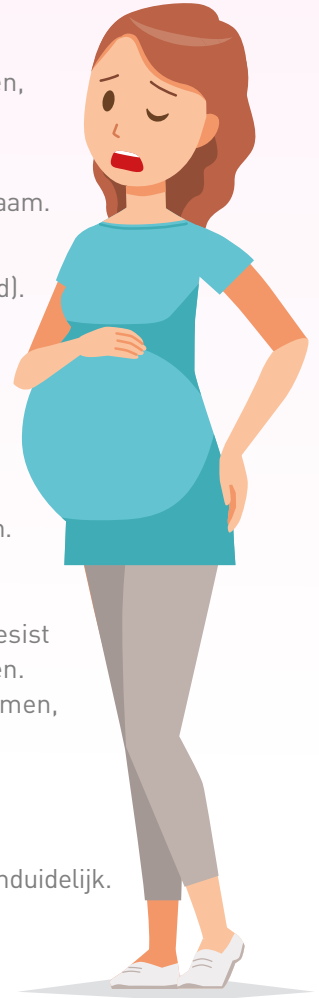
Kuitkrampen

De krampen treden vooral 's nachts op. De oorzaak is nog onduidelijk.

Enkele tips:

- Doe rekoefeningen.
- Masseer de kuit van onder naar boven.
- Loop blootvoets op een koude vloer.
- Slaap met je voeten iets hoger.

Houden de krampen aan, dan kan een supplement met magnesium hulp bieden.



Spataders

Sommige vrouwen krijgen tijdens de zwangerschap spataders. Dit risico neemt toe met het aantal zwangerschappen, de leeftijd en het gewicht.

Enkele tips:

- Vermijd warmte.
- Vermijd alcohol en roken.
- Beweeg voldoende door te stappen, zwemmen, fietsen ...
- Bevorder je bloeddoorstroming: vermijd langdurig rechtstaan, leg je benen omhoog tijdens het slapen, vermijd langdurig zitten met gekruiste benen, vermijd te strakke kleding.
- Vermijd schoenen met hakken.
- Draag steunkousen compressieklasse 1, tot zeker 4 weken na de bevalling.

Er is onvoldoende bewijs van werkzaamheid en veiligheid voor geneesmiddelen of andere gezondheidsproducten tijdens de zwangerschap. Je neemt ze dus best niet op eigen initiatief.

Angst en slaapstoornissen

Zwangerschap gaat gepaard met veel verschillende, soms wisselende emoties voor jou en je partner. Dat kunnen zowel positieve als negatieve emoties zijn. Angst komt vaak voor bij zwangerschap. Ben je echt angstig, spreek er dan over met je arts.

Zwangere vrouwen hebben vaak ook last van slaapstoornissen. Een goede slaaphygiëne is belangrijk. Eventueel kan je gedurende korte tijd een middel met valeriaan (Dormiplant® Mono, Relaxine®, Sedistress® Sleep, Valdispert®) gebruiken.

Zwangerschapsacne

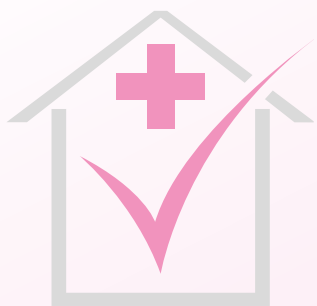
Zwangerschapsacne is een frequente klacht die veroorzaakt wordt door hormonale veranderingen. Pak het probleem aan door je gezicht tweemaal per dag te wassen met een milde zeep en door goede cosmetica te gebruiken. Het is belangrijk dat cosmetische producten niet-comedogeen zijn en dus de huidporiën niet verstopen. Als die aanpak niet volstaat, kan je een crème gebruiken met benzoylperoxide (Benzac® en Pangel®).

Raadpleeg onmiddellijk je arts of gynaecoloog bij volgende alarmsignalen:

- Je bent ongerust.
- Koorts die langer dan 24 uur aanhoudt.
- Meer dan 3 keer per dag overgeven.
- Frequent en pijnlijk plassen.
- Matig tot ernstig bloedverlies.
- Bij hoofdpijn, sterretjes zien, braken en bij pijn in je bovenbuik of -rug wanneer je meer dan 20 weken zwanger bent.
- Bij intense jeuk ter hoogte van je handen en voetpalmen.
- Wanneer je je kind minder voelt bewegen dan je gewend bent als je 26 weken of langer zwanger bent.
- Bij buikpijn of rugpijn die komt en gaat wanneer je nog geen 37 weken zwanger bent.
- Bij vruchtwaterverlies en vermoeden van gebroken vliezen.
Vaak is vruchtwater helder en kleurloos.

Neem zeker ook eens een kijkje op www.gezondzwangerworden.be.
Je vindt er heel wat nuttige informatie.





Spreek ons aan!