

Gebruik geen koolzuurhoudende dranken en niet te veel kauwgom. Let op met sterke kruiden, koffie, chocolade en sinaasappelsap. Die kunnen de maag prikkelen. Eet ook niet te vet. Vet blijft namelijk lang in de maag achter. Zet eventueel het hoofdeinde van je bed iets hoger. Vraag raad aan de apotheker, huisarts of gynaecoloog om eventueel zuurremmers te nemen.

HUIDPROBLEMEN

Door het uitrekken van de huid, door een groter wordende baarmoeder en door gewichtstoename kun je tijdens de zwangerschap roze of rode striemen krijgen. Soms krijgt men ook jeuk. Ondersteun je borsten, billen en buik met een stevige beha, een ondersteunende onderbroek en een buikdoek.

Bindweefselrekmassage kan je huid en het onderhuidse bindweefsel oprekken. Het beste resultaat krijg je als je de massage dagelijks doet en daarna je huid met speciale producten inwrijft. Zo blijft de huid soepel. Doordat er meer pigment zit in je huid, kan je last krijgen van pigmentvlekken (het zwangerschapsmasker). Gebruik een zonnebrandcrème, bedek je buik altijd als je in de zon zit, bescherm je gezicht met een hoofddeksel en ga niet onder de zonnebank.

SPATADERS

Spataders ontstaan door stuwning en een verminderde klepwerking in de bloedvaten. Daarenboven bemoeilijkt de zwangerschap de bloedcirculatie naar boven, waardoor er extra stuwning in de beenaders optreedt. Sta niet te lang recht en lig zoveel mogelijk met je voeten omhoog. Zit niet met je benen over elkaar. Draag comfortabele schoenen. Zorg voor voldoende beweging. Na het douchen kan je je benen koud nadouchen. Masseer je benen zachtjes vanaf je enkel naar boven. Draag eventueel steunkousen.

ARTS?

Indien je moe blijft of indien je blijft braken. Bij bloedverlies maak je ook best een afspraak met de arts. Met een echografie kan men zien of de zwangerschap goed evolueert en of er al dan niet sprake is van een miskraam. Contacteer uw arts als u in de tweede helft van de zwangerschap ineens last krijgt van toenemende hoofdpijn gepaard gaand met slecht zien, vochtretentie en tintelende vingers waarbij paracetamol niet helpt.



Zwangerschap



**Uw specialist in
gezondheid**

Het uitblijven van de menstruatie is in het begin het duidelijkste teken van je zwangerschap. Al snel merk je dat je lichaam anders aanvoelt, dat je lichaam verandert. Al die lichamelijke kwaaltjes, meestal veroorzaakt door de hormonen, kunnen je ongerust maken. Maar je zal merken dat de meeste kwaaltjes geen negatieve invloed hebben op de zwangerschap zelf. Dit wil niet zeggen dat sommige vaak erg lastig kunnen zijn... Zwangere vrouwen kunnen te maken hebben met moeheid, misselijkheid, pijnlijke borsten, verstopping, aambeien, brandend maagzuur, frequenter plassen, vaginale afscheiding, harde buiken, buikpijn, rugpijn, bekkenpijn, vasthouden van vocht, spataders, stemmingswisselingen, hoofdpijn, duizeligheid, lage bloeddruk, hoge bloeddruk, pigmentvlekken, striemen, zwangerschapsuitslag, bloedend tandvlees, bloedneus, jeuk, incontinentie, slapeloosheid... Het is niet te voorspellen hoe je lichaam zal reageren op al deze hormonen. Iedere vrouw reageert anders en zelfs bij een volgende zwangerschap kun je je heel anders voelen dan bij de vorige.

ALGEMENE TIPS

Door evenwichtig te eten krijg je de meeste vitamines en voedingsstoffen binnen die je nodig hebt voor een gezonde zwangerschap. Toch zijn er bepaalde vitamines waarvan je een grotere hoeveelheid moet opnemen, en andere waarmee je moet opletten wanneer je zwanger bent. Gebruik enkel voedingssupplementen speciaal voor zwangere vrouwen want een teveel aan sommige vitamines (bv. vitamine A) kan nadelig zijn voor de foetus. Het wordt aangeraden om foliumzuur te slikken vanaf de zwangerschapswens tot en met de twaalfde week. Zo verkleint het risico op een open ruggetje of hazenlip. Een laag ijzergehalte komt vaak voor tijdens de zwangerschap. Een tekort aan ijzer kan groei en ontwikkeling van de foetus vertragen. Vitamine C bevordert de ijzeropname uit je voeding. Tijdens je zwangerschap heeft men extra vitamine D en calcium nodig. Deze spelen een belangrijke rol in de botaanmaak. Vermijd alcohol en drugs. Roken is eveneens schadelijk voor je baby. Was groenten goed, eet geen rauw vlees of rauwe groenten. Eet geen ongepasteuriseerde melkproducten. Vermijd rauwe en gerookte vis. Let op voor speeksel of

stoelgang van baby's. Laat je bloeddruk goed opvolgen door de arts.

MISSELIJKHEID

De misselijkheid verergert vaak als je maag leeg is. Eet daarom kleine porties verdeeld over de hele dag. Verkiez voeding rijk aan trage suikers zoals volkoren brood, rijst, ontbijtgranen maar vermijd gefrituurde gerechten en koffie. Eventueel kan je naast je bed een beschuit leggen om 's ochtends te eten zodat je voor het opstaan al iets in je maag hebt. Blijf voldoende water drinken. Gember kan de misselijkheid ook verminderen. Eventueel kan de arts metoclopramide voorschrijven. Neem voldoende rust en slaap zo veel mogelijk.

BUIKPIJN

Constipatie kan buikpijn geven. Eet voldoende vezels en drink veel water. 'Bandenpijn' door het groeien van de baarmoeder is een scherpe en stekende pijn. De klachten verminderen door voldoende te rusten. Als je veel moet staan, is het belangrijk om de buikspieren regelmatig aan te spannen. Een warm kersenpitkussentje doet vaak ook wonderen. Ook het gebruik van een buikband of een steunbroek biedt extra steun. Tijdens de zwangerschap trekt je baarmoeder regelmatig samen. Dat voelt aan als een 'harde buik'. Harde buiken zijn pijnlijk, maar ze zijn niet schadelijk voor je baby. Soms kun je ook een harde buik krijgen als je het heel druk hebt. Dat is een teken dat je het kalmer aan moet doen.

RUGPIJN

Hoge rugpijn is vaak een gevolg van slechte houding. Let op je houding: kantel je bekken naar achteren, zet je knieën niet op slot, druk je borstkas naar voren en ontspan je schouders. Bij lage rugpijn heb je waarschijnlijk bandenpijn of bekkenpijn. Bekkenpijn is een gevolg van de verweking van het bekken waardoor deze minder stevig en stabiel wordt. Neem voldoende rust.

BRANDEND MAAGZUUR

De beste remedie is het eten van kleinere porties meerdere keren per dag, zodat je maag blijft werken. Eet rustig en kauw goed.