

Tips bij Kwaaltjes ABC

AAMBEIEN

Onder invloed van het hormoon progesteron worden de wanden van je spieren en je bloedvaten tijdens je zwangerschap slapper. Dit vergroot de kans op aambeien.

Wat zijn aambeien?

Aambeien zijn uitstulpingen van bloedvaatjes bij de anus. Deze kunnen erg jeuken en veroorzaken bij harde ontlasting veel pijn. Persen kan de klachten verergeren.

Tips:

Probeer verstopping en harde ontlasting te voorkomen

- kies vezelrijk voedsel
- drink veel water
- train je sluitspier
- beweeg regelmatig
- ga rustig op het toilet zitten

Helpt het allemaal niets? Neem dan contact op met ons

AFSCHEIDING

Vaginale afscheiding neemt vaak voor tijdens de zwangerschap. Dat is normaal. De extra afscheiding komt door de verhoogde doorbloeding in het bekkengebied en de vagina. Als de afscheiding niet vies ruikt, is het niet erg.

Tip

Gebruik geen inlegkruisjes, dan gaat het alleen maar 'broeien'. Neem contact op met je ons op tijdens het telefonisch spreekuur bij aanhoudende pijn, jeuk, branderig gevoel of bij een abnormale geur of kleur van de afscheiding.

BANDENPIJN

De groeiende baarmoeder hangt aan 4 banden in je buik. Je kunt als je veel staat of lichamelijk zwaar werk verricht last krijgen van rekkings- of bandenpijn. Plotselinge bewegingen kunnen pijnlijk zijn. Dit kan heftige steken geven aan de zijkant van je buik en richting je liezen en/of vagina. Deze steken zijn onschuldig en verdwijnen van zelf doordat de banden zich aanpassen aan de groei van je baarmoeder.

Heb je veel last? Overleg het met ons en doe rustig aan.

BESMETTELIJKE ZIEKTEN

Als je zelf bepaalde besmettelijke kinderziektes krijgt tijdens je zwangerschap, dan kan dit gevolgen hebben voor de baby. Het gaat om ziekten waarbij je vlekjes op de huid krijgt, zoals waterpokken, CMV, rode hond of de vijfde ziekte. Heb je zelf deze ziektes nooit doorgemaakt en ben je in contact geweest met iemand die deze besmettelijke ziekte heeft? Neem dan contact op met ons op.

BEKKEN/ RUG KLACHTEN

Tijdens je zwangerschap kun je last krijgen van je rug en/of bekken. Dit kan komen doordat je door het gewicht van je buik anders gaat staan, maar ook doordat de verbindingen tussen je botten verweken. Deze verweking is heel erg nuttig! Het zorgt er namelijk voor dat je lijf beter in staat is om je kindje geboren te laten worden. Je bekken kan zich makkelijker aanpassen tijdens de bevalling. Als je goed op je houding let, kun je zwangerschapsgerelateerde rug- en bekkenklachten voorkomen of verminderen.

Houdingsadviezen

- Voel eerst eens hoe je staat; ga maar eens staan zonder schoenen en voel of je gewicht verdeeld wordt over beide benen en welk gedeelte van je voeten meer belast worden
- Lichaamsgewicht verdelen over beide benen/voeten
- Drukverdeling op de voeten; op de hielen en buitenkant van de voeten
- Knieën zijn los en dus niet overstrekt of op slot
- Basisstabilisatie: Bekkenbodemspieren zijn licht aangespannen, dwarse buikspieren aanspannen (net alsof je je buik inhoud bij het dichtknopen van een iets te strakke spijkerbroek)
- Bekken kantelt iets naar achteren door de basisstabilisatie. Tijdens de zwangerschap kantelt het bekken namelijk iets meer naar voren dan normaal door het verplaatsen van het zwaartepunt in je lichaam, maar dit kan klachten tot gevolg hebben
- Schouders naar achteren en ontspannen laten hangen
- Nek en hoofd recht boven de schoudergordel. Kin eventueel iets intrekken
- Symmetrische houding: Let op dat je bij staan en zitten je lichaamsgewicht gelijkmatig verdeeld. Voel dus of je niet naar één kant zakt of leunt

BLAASONTSTEKING

Het is normaal dat je tijdens je zwangerschap vaker moet plassen dan normaal. Als er nog andere klachten zijn, bijvoorbeeld pijn in je onderbuik, kan er sprake zijn van een blaasontsteking.

Door de druk van de baarmoeder op de blaas, is het normaal dat je vaker aandrang voelt tijdens de zwangerschap. Je zult ook kleinere hoeveelheden plassen. Doordat de blaas door de baarmoeder wordt weggedrukt, blijft er elke keer als je geplast hebt wat urine achter in de blaas. Deze achtergebleven urine is een prima voedingsbodem voor bacteriën; de kans op een blaasontsteking is daardoor vergroot. Ook bij een blaasontsteking plas je vaker kleinere beetjes. Vaak zijn er dan ook andere klachten.

Klachten die kunnen wijzen op een blaasontsteking zijn:

- vaak moeten plassen
- verhoging of koorts
- menstruatie achtige kramp/harde buiken
- branderig gevoel tijdens het plassen (dit is tijdens de zwangerschap vaak niet aanwezig!)
- niet-heldere urine
- bloed bij de urine

Wat kun je zelf doen?

Je kunt de kans op een blaasontsteking verminderen door:

- voldoende te drinken (1,5 tot 2 liter vocht per dag)
- cranberrysap te drinken (met mate tijdens de zwangerschap)
- urine niet op te houden (maar naar het toilet te gaan als je aandrang voelt)
- te plassen na het vrijen (met name wanneer je vaak een blaasontsteking hebt)

Wanneer moet je naar de huisarts?

Als je klachten hebt die kunnen wijzen op een blaasontsteking, laat dan je urine controleren door de huisarts. Tijdens de zwangerschap moet een blaasontsteking behandeld worden met antibiotica om complicaties te voorkomen. Als de klachten niet zijn verminderd binnen twee dagen nadat je met de antibiotica bent begonnen, moet je weer contact opnemen met de huisarts. Het kan zijn dat de bacteriën die de blaasontsteking veroorzaken, ongevoelig zijn voor het antibioticum. De huisarts kan dan een ander middel voorschrijven. Als je klaar bent met een antibioticakuur, laat dan na drie tot vijf dagen je urine nog een keer onderzoeken door de huisarts.

Antibiotica doodt ook de goede bacteriën in je darmen, om dit snel te laten herstellen raden we je aan om probiotica te gebruiken na de antibioticakuur. Vraag ons hiernaar bij advies over welk merk je het beste kunt kiezen en duur van het probiotica gebruik.

Natuurlijke behandeling van blaasontsteking

Als je liever geen antibiotica wil gebruiken tijdens de zwangerschap, of als je heel vaak last hebt van een blaasontsteking, kan je ook kiezen voor het gebruik van D-Mannose. Dit is een omgekeerde suiker die in de natuur voorkomt (o.a. in cranberries) en ook in het lichaam zelf wordt aangemaakt.

D-mannose doodt geen bacterien, maar hecht zich aan de E-coli (bacteria) waardoor het de blaas uit spoelt. Het voordeel van deze manier van het bestrijden van je blaasontsteking is dat, in tegenstelling tot antibiotica, er geen goede bacterien worden gedood, het veroorzaakt geen schimmelinfectie en is wel 50x effectiever dan cranberries. Wil je D-Mannose gebruiken, laat het ons weten dan kunnen we je adviseren over de dosis en de hoe lang je dit kan of moet gebruiken.

BLOEDARMOEDE

Last van duizeligheid, vermoeidheid, hoofdpijn of ben je snel kortademig? Dan kun je last hebben van bloedarmoede. Dat betekent dat er te weinig rode bloedcellen in je bloed zitten of dat de rode bloedcellen niet goed werken. Overigens is meestal je zwangerschap zelf de reden van deze klachten en zijn ze dus onschuldig.

Wat is bloedarmoede?

In de rode bloedcellen zit hemoglobine (Hb). Hb is nodig om zuurstof via het bloed naar de cellen in het lichaam te vervoeren. Het Hb-gehalte is de verhouding tussen de hoeveelheid Hb en de rest van het bloed. Tijdens de zwangerschap is het Hb-gehalte altijd wat lager dan buiten de zwangerschap. Dat komt omdat je in je zwangerschap meer bloed in je lichaam hebt, met verhoudingsgewijs meer vocht (plasma) dan rode bloedcellen, oftewel je verdunt een beetje tijdens de zwangerschap.

Oorzaken

Je kunt bloedarmoede hebben door:

- je zwangerschap
- een tekort aan ijzer
- een vitaminetekort, vooral foliumzuur en/ of vitamine B12
- een bloedziekte, zoals sikkelcelanemie of thalassemie
- een combinatie van deze oorzaken

Symptomen

- gevoel van flauwvallen
- kortademigheid
- hartkloppingen
- weinig eetlust
- vermoeidheid
- transpireren
- duizeligheid
- oorsuizen
- bleekheid
- hoofdpijn
- een versnelde hartslag (bij ernstige bloedarmoede)

Let op: Deze klachten komen in de zwangerschap vaak voor zonder dat er sprake is van bloedarmoede. Bovendien geeft bloedarmoede meestal pas klachten als het Hb-gehalte erg laag is.

Wat kunnen we eraan doen?

Tijdens de eerste of tweede controle bij ons bepalen wij het HB-gehalte in je bloed. Heb je een normaal Hb-gehalte, dan heb je geen bloedarmoede.

Is je Hb-gehalte verlaagd dan kijken we verder naar het MCV. Dit is het gemiddelde volume van je rode bloedcellen. Is het MCV verlaagd (kleine bloedcellen) dan is de kans groot dat je een ijzertekort hebt. Als het MCV erg verlaagd is en jij of je ouders niet van West-Europese afkomst zijn, bestaat ook de kans dat je een bloedziekte zoals bijvoorbeeld thalassemie hebt. Wij verwijzen je in dat geval naar de huisarts om dit verder te onderzoeken. Is het MCV verhoogd (grote bloedcellen), dan is de kans groot dat je een vitamine B12 tekort hebt. Hier kunnen we dan vitaminen voor adviseren.

Rond de 30e week is het Hb-gehalte het laagst. Daarom kijken we rond die zwangerschapsweek je Hb-gehalte nog eens na. Dit doen we via een vingerprik. Ook na de bevalling kan er bloedarmoede optreden. Een paar maanden na de bevalling is het Hb-gehalte meestal weer normaal.

Risico op bloedarmoede

Sommige vrouwen hebben een groter risico op bloedarmoede tijdens de zwangerschap. In dat geval bepalen wij ook rond 20 weken je Hb-gehalte.

Je hebt een grotere kans op bloedarmoede als je:

- tiener bent
- binnen een jaar na de geboorte van je vorige kind weer zwanger bent
- als je vegetariër bent of juist weinig groenten eet
- als jij of je ouders niet uit West-Europa komt
- als je zwanger bent van een meerling
- als je een bloedziekte als sikkelcelanemie of thalassemie hebt

Ook heb je een grotere kans op bloedarmoede als je veel bloed verliest tijdens of na je bevalling. In dat geval zullen we in het kraambed of in de weken daarna een Hb-gehalte bij je bepalen.

Voorkomen

Bloedarmoede is niet altijd te voorkomen. Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je in principe voldoende bouwstoffen binnen om rode bloedcellen (en hemoglobine) aan te maken. Als je veel vitamine C bij je maaltijden eet of drinkt, neemt je lichaam de ijzer uit de voeding sneller op. Melkproducten, koffie en thee bij de maaltijd remmen de opname van ijzer juist.

Voeding

Heb je een laag Hb-gehalte, eet dan vooral ijzerrijke producten. Veel van deze producten bevatten ook foliumzuur en vitamine B12.

- graanproducten: bruin- of volkorenbrood, volkorenpasta, muesli, zilvervliesrijst
- vlees, vis (vooral kabeljauw, haring en sardientjes) en eieren
- aardappelen en peulvruchten (bruine en witte bonen, linzen en sojabonen)
- groenten zoals spinazie, andijvie, broccoli, courgette, doperwten, tomatenpuree
- appelstroop, gedroogd fruit (abrikozen en vijgen) en noten

Medicijngebruik bij bloedarmoede

De behandeling van bloedarmoede hangt af van de oorzaak. Bij een ijzertekort kunnen we je ijzertabletten voorschrijven. In alle andere gevallen zal je huisarts een behandeling met je afspreken.

BLOEDNEUS OF BLOEDEND TANDVLEES

Het is belangrijk je tandvlees en tanden gezond te houden tijdens je zwangerschap. Door hormonale veranderingen in de zwangerschap heb je meer kans op het krijgen van een ontsteking in je mond. Het tandvlees en ook het neusslijmvlies gaat hierdoor sneller bloeden en is gevoeliger.

Tips:

- Poets je tanden 2 keer per dag met een zachte tandenborstel
- Flos elke dag
- Neem bij pijn contact op met je tandarts of mondhygienist

CARPAAL TUNNELSYNDROOM (slapende handen of pijnlijke pols)

De middenhandzenuw loopt vanuit je onderarm, door je pols, naar je hand. Tijdens je zwangerschap hou je vaak extra vocht vast, ook in je handen en polsen. Daardoor ontstaat druk op het bindweefsel en dus ook op de zenuw. Hierdoor kun je een doof en tintelend gevoel in de uiteinden van je vingers krijgen en zelfs pijnklachten, vergelijkbaar met slapende handen. Deze klachten zijn met name in de nacht en ochtend het ergst.

Tips tegen carpaal tunnel syndroom:

- Beweeg je vingers en handen regelmatig; gebruik hiervoor 'stressballetjes.
- Doe je handen af en toe in een warmwaterbadje.
- Leg tijdens je slaap je handen wat hoger dan de rest van je lijf, zodat het vocht terug kan stromen.
- Soms helpt het om 's nachts je handen en polsen te spalken, bijv met polsbeschermers van skeelers.
- Drink veel water

Neem contact met ons op als je ongerust bent over je klachten.

DUIZELIG EN FLAUWVALLEN

Duizeligheid komt vaak voor in de zwangerschap en kent verschillende onschuldige oorzaken. Niet erg, maar wel vervelend. Vertel anderen (familie, vrienden en bijvoorbeeld collega's) dat je duizelig bent zodat zij weten wat ze moeten doen als je flauw valt. Een zwangere vrouw mag je nooit op haar rug leggen als ze flauwgevallen is, liever op haar linkerzij.

Oorzaken duizeligheid:

Lage bloeddruk

Tijdens je zwangerschap kun je last hebben van plotselinge bloeddrukdalingen. Dit zorgt ervoor dat je duizelig wordt. Ben je duizelig, eet of drink dan iets zouts, bijvoorbeeld een zout dropje of een kopje bouillon.

Lage bloedsuikers

Als je zwanger bent, is het belangrijk om regelmatig en vaker te eten. Als je dit niet doet kun je te lage bloedsuikers krijgen. Eet kleine, voedzame porties verspreid over de dag. Als je duizelig bent, kun je een energiesnoepje nemen.

Rugligging

Als je op je rug ligt, kan de groeiende en zware baarmoeder een belangrijke ader naast de ruggenwervel dichtdrukken, dit wordt ook wel Vena Cava syndroom genoemd. Hierdoor kan een zuurstoftekort bij jezelf, maar ook bij je baby ontstaan. Als je zelf niet lekker wordt als je op je rug ligt, dan is het beter om op je zij te gaan liggen als je slaapt.

Bloedarmoede

Ben je vaak duizelig en heeft het niets met het bovenstaande te maken, dan heb je misschien bloedarmoede. Laat het ons even weten tijdens je volgende controle, dan kunnen we met een vingerprik je ijzergehalte meten.

EMOTIES

Heb je plotselinge huilbuien waarvoor je geen enkele verklaring kunt geven en ben je snel geïrriteerd? Het hoort er allemaal bij: hormonen zijn hiervan de oorzaak. Je emoties worden erg versterkt door je zwangerschap. Als de negatieve emoties overheersen, is fijn dat je dit aan ons

kenbaar maakt, dan kunnen we samen met je kijken of je hier ondersteuning bij zou kunnen gebruiken.

Tips tegen negatieve emoties:

- Zorg voor voldoende rust. Als je oververmoeid bent, ga je sneller piekeren.
- Ga bewegen in de buitenlucht.
- Bespreek je zorgen met ons, je huisarts of een goede vriend(in).
- Soms is een gebrek aan vitamines ook een oorzaak van emotionele schommelingen, vraag ons advies over welke vitamines je kunt gaan gebruiken!

HARDE BUIKEN

Tijdens de zwangerschap voel je de spieren van de baarmoeder af en toe samentrekken. Dit zijn 'harde buiken'. Harde buiken geven geen ontsluiting. Naarmate je uitgerekende datum dichterbij komt, kun je vaker last krijgen van harde buiken. Ze worden dan ook gevoeliger. Zeker in de laatste weken zijn harde buiken vrij normaal. Harde buiken kunnen geen kwaad. Sterker nog: ze zijn zelfs bevorderlijk voor de hersenontwikkeling van je baby.

Als de harde buiken vaker voorkomen, neem dan contact op met ons. Het is vaak een teken dat je rustiger aan moet doen. Ontstaat er een patroon in de harde buiken en/of nemen ze toe in frequentie en pijn, neem dan z.s.m contact met ons op!

HARTKLOPPINGEN

Veel zwangere vrouwen melden last te hebben van hartkloppingen en een benauwd, kortademig gevoel. Dit is meestal een normaal verschijnsel. Tijdens de zwangerschap wordt er een liter extra bloed aangemaakt, doordat er een nieuw netwerk van bloedvaten ontstaat die de groeiende baarmoeder en placenta moeten voorzien van voedingsstoffen. Hierdoor stroomt er een grotere hoeveelheid bloed door het hart, waardoor het hart harder moet pompen. Dit kun je voelen als hartkloppingen.

Vertrouw je het niet, neem dan contact op met ons of met de huisarts.

JEUK

Je lever kan door alle hormonale veranderingen minder goed functioneren. Hierdoor komen er meer galzouten in de bloedbaan en dat kan jeuk veroorzaken. Vroeg of laat in de zwangerschap krijgt 20% van de vrouwen te maken met een vorm van zwangerschapsjeuk. Vaak begint het op je buik en breidt het zich uit over je hele lichaam. Krijg je jeuk onder je handpalmen of voetzolen dan willen we het graag weten! Huiduitslag komt niet vaak voor in combinatie met de jeuk.

Tips

- Draag katoenen kleren
- Probeer niet te krabben
- Neem wisselbaden waarbij je eindigt met koud water
- Leg ijskompresen op je huid
- Drink minimaal 2 liter water per dag om afvalstoffen beter af te kunnen voeren
- Neem geen koffie, thee (wel kruidenthee), alcohol, cacao, tabak en suiker
- gebruik eventueel mentholgel tegen de jeuk

Heb je een vorm van huiduitslag of jeuk dan is het verstandig dit aan ons te laten zien. De meeste vormen van zwangerschapsjeuk hebben geen invloed op de gezondheid van de baby. Een paar dagen na de bevalling is de jeuk meestal weer verdwenen.

KOORTSLIP

Een koortslip wordt veroorzaakt door het herpesvirus. Het begint meestal met een pijnlijk en branderig gevoel rondom de lippen. Daarna vormen zich blaasjes. Die gaan na een tijdje kapot en drogen in tot korstjes. Meestal is de huid na 1 tot 2 weken weer genezen, maar het virus raak je helaas nooit meer kwijt. Onder bepaalde omstandigheden kan het virus weer actief worden, bijvoorbeeld bij minder weerstand, schraal weer, fel zonlicht, vrieskou, slapeloosheid, stress of koorts. Tijdens de zwangerschap kan een koortslip geen kwaad voor jou of je ongeboren baby.

Tips bij een koortslip:

- Voorkom besmetting van anderen; zoen dus niemand zolang je blaasjes bij je mond hebt.
- Zorg voor goede hygiëne: was je handen met zeep.
- Krab het korstje nooit los.
- Bescherm je lippen bij droog weer, vorst en felle zon door ze vet te houden.
- Medicatie: Zovirax is het bekendste en beste middel om een koortslip te behandelen. Tot nu toe is er geen verhoogd risico gevonden voor zwangere vrouwen. Zovirax mag je gebruiken bij een oppervlakkig wondje zoals bij de koortslip. Je kunt het niet gebruiken op grote oppervlakten of vaginaal. Neem voor overige medicatie contact op met je apotheek of huisarts.

Tips als de baby geboren is:

- Voor baby's kan het herpesvirus gevaarlijk zijn, de baby kan hierdoor een hersenvliesontsteking oplopen. Dit kan helaas een levensbedreigende situatie opleveren. Pas dus op dat de baby na de geboorte niet besmet wordt. Zoen en knuffel daarom niet met je baby of iemand anders zolang er blaasjes zijn. Hoe moeilijk dat ook is. Was altijd goed je handen en deel geen handdoeken en dergelijke met anderen.

- Raak de koortslip niet aan; was je handen na aanraking. Of gebruik de speciale koortslip pleisters om besmetting bij aanraking te voorkomen.
- Draag eventueel tijdens de verzorging en het voeden van je baby een mondkapje (verkrijgbaar bij de apotheek).
- Ook iemand met een koortslip die op bezoek komt, kan het beste een mondkapje dragen, of een andere keer langs komen.

KORTADEMIGHEID

De zwangerschapshormonen hebben effect op je ademcentrum in je hersenen, deze geven je longen de opdracht om iets dieper adem te halen. Hierdoor ontstaat er een lichte vorm van hyperventilatie, waardoor je je kortademig voelt. Het heeft dus (meestal) niets met je conditie te maken. Dit proces is handig voor als je grote buik je longen wat verdrukt en je door dit systeem toch voldoende lucht krijgt. Helaas start dit proces al als het eigenlijk nog niet nodig is. Probeer rustig door je neus in te ademen en door je mond uit.

MAAGZUUR

Maar liefst 50 tot 75 procent van de zwangere vrouwen krijgt last van maagzuur. Meestal begint dat al in de 5e maand en naarmate je zwangerschap vordert kan het erger worden.

Tips:

- Het laten staan van te vet eten, uien, pittig gekruid eten en sterke koffie
- Probeer eens 6 kleine maaltijden per dag in plaats van 3 grote
- Melk of Vanillevla kan verlichting bieden
- Ook een pepermuntje nemen kan verlichting geven
- En wist je dat er ook vrouwen zijn die baat hebben bij het eten van jellybeans?

Helpt dit allemaal niet dan kun je ook maagzuurremmers gebruiken. Er zijn ook vloeibare vormen beschikbaar. Te verkrijgen bij apotheek en drogist.

MELK UIT JE BORSTEN

Al tijdens de zwangerschap kunnen je borsten melk gaan produceren. Soms gebeurt dit al vrij vroeg in de zwangerschap, maar vaak ontstaat het pas aan het einde van de zwangerschap. Je lijf is zich volop aan het voorbereiden op de komst van de baby. Het zegt niets over of je wel of niet borstvoeding kan geven. Het is een normaal, maar vaak onhandig verschijnsel.

Tips bij melkvloed:

- Draag een goed aangemeten stevige bh. De bh mag nergens op je lijf knellen.
- Gebruik eventueel zoogkassen om de melk in op te vangen.
- Houd je borsten schoon en droog.

- Probeer de melk niet uit je borsten te knijpen
- stimuleer je tepels niet te veel

MISSELIJKHEID

Vooral in de eerste 3 tot 4 maanden van de zwangerschap kun je last hebben van (ochtend)misselijkheid en overgeven.

Tips

- eet voordat je opstaat al iets lichts zoals een cracker of beschuitje en sta daarna rustig op
- drink geen koffie of cola
- eet geen te vet voedsel
- gas- rijk (kool) of zout voedsel
- eet kleine beetjes verdeeld over de dag. Je merkt zelf welke voeding je het beste verdraagt
- bij sommige vrouwen werkt het dragen van 'seabands' dit zijn polsbandjes die ook gebruikt worden bij wagen- en reisziekte
- Gemberthee of gembercapsules kunnen ook verlichting bieden
- accupunctuur

Extreme misselijkheid:

Bij extreme misselijkheid, ook wel Hyperemesis Gravidarum genoemd, bestaat het gevaar dat je uitgedroogd en uitgeput raakt doordat je niks binnen kunt houden. Is dit het geval, neem dan contact met ons op. Dit kan leiden tot een opname in het ziekenhuis omdat je vocht via een infuus nodig hebt. Soms lukt het om met natuurlijke supplementen de misselijkheid onder controle te krijgen. Wij adviseren je dan met name Vitamine B6 en gembertabletten. Als je dit wil gebruiken neem dan contact met ons op voor de juiste dosis en duur.

- ben je behoorlijk misselijk en spuug je meer dan drie keer per dag, neem dan contact met ons op!

OBSTIPATIE (VERSTOPPING)

Tijdens de zwangerschap werken je darmen wat trager. Dat komt door de verandering van je hormonale huishouding en doordat je baarmoeder groter wordt en deze de darmen verdrukt. Daardoor komt de ontlasting minder vaak en is deze ook harder. Dit kan pijnlijk zijn en aambeien veroorzaken. Ook kan je door de harde ontlasting en/ of aambeien soms wat bloedverlies hebben als je moet poepen.

Tips

- Eet vezelrijk voedsel, zoals rauwkost, fruit en volkoren
- Zorg dat je ongeveer 1.5 tot 2 liter per dag drinkt, maar drink niet te veel cafeïnehoudende drankjes zoals koffie
- Eet geen wit brood, croissantjes of beschuitjes, witte rijst en rijpe bananen. Zij maken de obstipatie alleen maar erger.
- Eet regelmatig en sla vooral het ontbijt niet over.
- Gebruik eventueel wat extra zemelen of gebroken lijnzaad. Gebruik één tot drie eetlepels per dag, bijvoorbeeld in wat yoghurt of vla. Omdat zemelen veel vocht opnemen in de darmen, is het belangrijk veel te drinken bij het gebruik van zemelen.
- Drink geen laxerende kruidenthee, die is niet geschikt voor zwangere vrouwen.
- Drink eventueel Roosvicee Laxo of Stimulance van Nutricia, dit werkt laxerend en is verkrijgbaar bij de supermarkt.
- Geef gehoor aan elke aandrang, ga meteen naar het toilet en neem er de tijd voor.
- Zorg voor voldoende beweging: dat stimuleert de darmen.

RUSTELOZE BENEN EN KRAMPEN

Veel zwangere vrouwen hebben last van rusteloze benen of kuitkrampen. Dit ontstaat door een disbalans tussen calcium en Magnesium. Meestal is een tekort aan Magnesium de oorzaak van deze klachten. Vooral 's nachts kan dit heel vervelend zijn.

Tips bij kuitkrampen:

- Gebruik bij blijvende klachten in overleg met ons Magnesium supplementen. Gebruik geen Magnesium Oxide dit is slecht voor je darmflora. Gebruik liever Magnesium Tauraat. Vraag ons naar advies voor het juiste merk. Niet alle merken zijn even goed.
- Neem een massage of wisselbaden om de doorbloeding te bevorderen.
- Stretch regelmatig je kuit om krampen te voorkomen.

SLECHT SLAPEN

Doordat je lichaam veranderd kan het zijn dat je minder lekker ligt waardoor je minder goed in een diepe slaap valt. Ook zorgen de hormonen er weer voor dat je lichter slaapt en je REM slaap korter is. Sommige vrouwen hebben ook veel last van nare dromen. Ook het feit dat je vaak moet plassen zorgt ervoor dat je een gestoorde slaapcyclus hebt.

Tips om beter te slapen:

- drink geen koffie in de avond en geen zwarte thee

- zorg voor een comfortabele houding, gebruik bijvoorbeeld een voedingskussen om je buik mee te ondersteunen of een kussen tussen je knieën.
- zorg voor een relax slaapritueel, warme douche, gebruik ontspannende huidolie
- gebruik geen slaapthee, dit wordt afgeraden in de zwangerschap
- ben je aan het piekeren? schrijf het op, zodat je het niet vergeet en het op een ander moment kunt uitzoeken of navragen
- lucht je slaapkamer dagelijks
- Kijk niet tot vlak voor je gaat slapen tv, ook je telefoon of tablet geeft een verstorend effect
- vraag ons voor meer tips

SPATADEREN

Sommige vrouwen krijgen tijdens de zwangerschap spataderen op de benen. Soms komen ze ook in de schaamlippen voor. Na de bevalling nemen spataderen snel in grootte af. Blijven ze daarna nog zichtbaar dan zijn er ook mogelijkheden om ze te laten verwijderen.

Er zijn ook massagetherapieën voor zoals JOM therapie. Dit kan ook al tijdens de zwangerschap voor verlichting zorgen.

Tips

- Zorg dat je regelmatig beweegt
- Probeer lang staan en lang zitten te voorkomen
- Gebruik als je zit of ligt een krukje of een kussen om je benen hoog te leggen
- Het dragen van elastische (steun)kousen helpt de klachten van spataderen te verminderen.

STRIAE

Door de snelle groei van je buik en borsten kunnen de elastische vezels van je huid scheuren, waardoor paarsrode strepen ontstaan: striae. Striae wordt veroorzaakt door een snelle uitzetting van de huid. Na verloop van tijd vervagen deze strepen wel en worden lichter van kleur, maar zullen nooit helemaal meer verdwijnen. Helemaal voorkomen kun je het niet, maar soms wil het insmeren van je buik een beetje helpen. Gebruik dan het liefst middelen waar geen hormoonverstorende stoffen in zitten.

[linkje naar hormoonverstorende stoffen](#)

URINEVERLIES

Je bekkenbodembodem bestaat uit bindweefsel en spieren. Deze zijn als een soort hangmatje gespannen onder in je buik. Dit zorgt voor ondersteuning van de organen en deze bekkenbodemspieren zorgen ervoor dat je ontlasting, urine en een windje kunt ophouden. Tijdens een zwangerschap veranderen

de hormonen de samenstelling van het bindweefsel en de spanning van de spieren. De bekkenbodem wordt hierdoor slapper.

Ook neemt door de groei van je baarmoeder en je baby de druk op de bekkenbodem toe. Daardoor moet je sowieso al vaker naar het toilet als je zwanger bent. Als je lacht, hoest, niest of tilt heeft dat extra effect. Dan kan het voorkomen dat de sluitspier en de spieren van de bekkenbodem onvoldoende tegendruk kunnen geven, waardoor je een paar druppeltjes urine verliest.

Als het meer is dan een paar druppels, spreek je van stressincontinentie. Stressincontinentie komt vaker voor in de laatste maanden van de zwangerschap. Aan het eind van de zwangerschap heeft 50 tot 70% van de vrouwen hier last van .

Vaak kunnen de klachten opgelost worden door iedere dag spierversterkende oefeningen voor de bekkenbodemspieren uit te voeren. Voor veel vrouwen is het wel "even wennen", om ook deze spieren te trainen, maar eigenlijk is het niet meer dan logisch. Waarom wel de buik- en rugspieren trainen en niet de spieren die aan de onderzijde van de romp actief (horen te) zijn.

Indien je klachten blijft houden na de zwangerschap, of als je een baby groter dan 8 pond hebt gekregen kan het raadzaam zijn om een bekkenbodem therapeut te raadplegen, vraag ons voor advies.

VAAK PLASSEN

Tijdens je zwangerschap is de spierwand van je blaas iets slapper dan normaal. Bovendien drukt de groeiende baarmoeder op je blaas. De doorstroming in de nieren is ook toegenomen, waardoor je meer urine produceert. Aan het einde van de zwangerschap drukt het hoofdje van de baby tegen de blaas. Door al deze veranderingen moet je vaker plassen, meestal hoort dit dus bij je zwangerschap. In de laatste periode van je zwangerschap kun je zelfs ongewild urine verliezen.

Tips tegen vaak plassen:

- Ga niet minder drinken. Dat vergroot je de kans op een blaasontsteking.
- Ga naar het toilet als je aandrang voelt; probeer het niet op te houden.
- Plas goed uit zodat je blaas goed leeg is. Zit daarom rechtop als je gaat plassen. In die houding knelt je baarmoeder de blaashals niet af en kan alle urine uit de blaas weglopen.

VAGINALE AFSCHIEDING

Een toename van vaginale afscheiding is tijdens de zwangerschap heel normaal. Door de betere doorbloeding van je vagina en baarmoedermond worden er meer dode huidcellen afgestoten. Ook zorgt het hormoon oestrogeen ervoor dat er meer glycogeen wordt gemaakt, wat weer een goede voedingsbodem is voor bepaalde bacteriën en schimmels. Mede hierdoor heb je meer kans op een vaginale schimmelinfectie (candida).

Tips bij vaginale afscheiding:

- Draag katoenen ondergoed.
- Draag geen inlegkruisjes. Die kunnen voor een 'broeierig' effect zorgen, wat de afscheiding kan verergeren. Het is dan beter om wat vaker je ondergoed te verschonen.
- Slaap 's nachts eventueel zonder ondergoed.
- Was je schaamlippen en vagina omgeving niet met zeep, ook niet die voor de vagina bedoeld zijn.

Neem contact op met ons of je huisarts als:

- de afscheiding van kleur verandert.
- de afscheiding sterk gaat ruiken.
- je last krijgt van jeuk en of pijn.
- je vagina en het gebied daaromheen rood en geïrriteerd zijn.

VAGINALE INFECTIE

Is er sprake van een vaginale schimmelinfectie dan kan je via de huisarts of bij de drogist crème of tabletten krijgen. Probeer ook je suiker inname te verminderen, dit helpt om schimmels minder de kans te geven om te floreren. Een vaginale schimmelinfectie is onschuldig tijdens de zwangerschap. Het kan geen kwaad voor de baby. Echter is het wel zo dat als je kort voor de bevalling een schimmeltje hebt de kans wat groter is dat het kindje na de bevalling spuw oploopt. Ook dit is met een speciale gel te behandelen. Denk je dat je kindje spruw heeft? Neem contact op met ons of je huisarts.

VERMOEIDHEID

Vooraf in de eerste 3 maanden van de zwangerschap kun je erg moe zijn. Veel vrouwen kunnen de hele dag door slapen. Dat komt door hormonale veranderingen. Zelden is bloedarmoede de oorzaak. Realiseer je dat er een mensje zich aan het ontwikkelen is, niet zo gek natuurlijk dat dat enorm veel energie vraagt van jouw lichaam!

Tip: Rust uit! Geef als het even kan toe aan die vermoeidheid en rust wanneer het kan. Dus slaap je een slag in de rondte, niet gezellig, maar uiterst effectief!

VOCHT VASTHOUDEN EN TINTELENDE VINGERS

Tijdens de zwangerschap houdt je lichaam meer vocht vast. Dit kan gemiddeld wel 2 tot 3 liter zijn. Vooral in de laatste maand van de zwangerschap merk je dit aan gezwollen handen, voeten en

gezicht. Het vasthouden van vocht kan in principe geen kwaad, zolang je bloeddruk normaal blijft. Wij controleren elke controle je bloeddruk.

Tips

- Blijf drinken
- Beweeg regelmatig
- Leg je benen wat hoger als je zit of ligt

ZWANGERSCHAPSMASKER EN PIGMENTATIE

Tijdens de zwangerschap kunnen door de zon of zonnebank bruine vlekken in je gezicht ontstaan. Dit wordt ook wel een 'zwangerschapsmasker' genoemd. Ook moedervlekken en sproetjes ontstaan sneller of worden duidelijker zichtbaar. Bij veel zwangere vrouwen ontstaat er in de loop van de zwangerschap een bruine streep die verticaal over je buik loopt. Deze streep en vlekken verdwijnen vaak weer na de zwangerschap.

Je huid is onder invloed van de hormonen van de zwangerschap gevoeliger voor pigment.

Voorkom pigmentvlekken

- gebruik zonnebrandproducten met een factor boven de 20
- blijf in de schaduw
- draag een hoed

Heb je de pigmentvlekken al?

Dan is er helaas niet veel aan te doen. Troost je, want na de zwangerschap verdwijnen de pigmentvlekken meestal vanzelf weer, maar worden wel weer zichtbaar bij opnieuw contact met de zon. Het verdwijnen van de pigmentvlekken kan tot zeker een jaar na de zwangerschap duren.