



ZWANGER NU

De verloskundige streeft naar een hoger kennisniveau en gezondere levensstijl onder zwangeren en niet-zwangeren. Om dit te bereiken biedt zij verschillende diensten aan in de periode vóór, tijdens en na de zwangerschap.



U bent zwanger, gefeliciteerd!

Dit betekent dat u moet weten wat u wel en niet mag doen in de zwangerschap.

U leest hier meer over in deze folder.

De zwangerschapstest is positief, wat nu?

Vroeg in de zwangerschap zijn een aantal zaken belangrijk:

- o Leeft u gezond? Eet u gezond? Weet u wat u wel/niet mag eten in de zwangerschap? (zie folder 'Voeding tijdens de zwangerschap')
- o **Foliumzuur slikken (0,5 mg per dag)** tot 10 weken zwangerschap vermindert de kans op een open ruggetje bij uw kindje.
- o Onthoud de eerste dag van de laatste menstruatie en maak een echo afspraak als u 10 weken zwanger bent om precies uw uiterekende datum te bepalen.
- o Tevens komt u bij 10 weken op de eerste controle. (**Tip: combinatieafpraak 1e consult+ echo!**)

Hoe ziet de eerste controle eruit?

U krijgt vragen over uw gezondheid, gezondheid van partner en familieleden. (oa hoge bloeddruk, suikerziekte, vallende ziekte, hartaandoeningen) Bent u in het verleden geopereerd of opgenomen in het ziekenhuis? Bent u bekend met een ziekte? Gebruikt u medicijnen? Loopt u risico voor HIV/Soa's? Heeft u ooit bloed toegediend gekregen? Heeft u een allergie? (medicijnen, pleisters, ijzer/nikkel b.v.) Verloop van vorige zwangerschappen is belangrijk; neemt u daarvoor gegevens van eerdere zwangerschappen mee! Er wordt gevraagd naar de eerste dag van de laatste menstruatie, datum van stoppen met anticonceptie en de zwangerschapstest.

U krijgt een labbrief mee om uw bloed te controleren op ijzer- en suikergehalte, bloedgroep/rhesusfactor, leverziekte (hepatitis B), geslachtsziekte (syfilis), HIV. Urineonderzoek naar blaasontsteking, eiwit en suiker vindt ook plaats. IJzergehalte in het bloed wordt nog 1-2 keer herhaald in de zwangerschap.

Verder verloopt de eerste controle zoals een 'vervolgcontrole'.

Vervolgcontrole: zie overzicht Minimum Eisen prenatale controle op de website.

Elke controle wordt uw bloeddruk en gewicht gemeten. De groei van de baby wordt beoordeeld aan de hand van het buikonderzoek. Er wordt voorlichting gegeven en uw vragen worden beantwoord. Een bezoekje aan BOG wordt geadviseerd ivm vaccinatie voor tetanus. Aan het einde van de zwangerschap wordt u doorgestuurd naar het ziekenhuis van uw keuze. Medische kraambedcontrole aan huis na de bevalling is mogelijk. (Vraag om info)

Niet doen in de zwangerschap

- o Afvallen; vrijkomende stoffen kunnen schadelijk zijn voor de baby in uw buik.
- o Zure dranken nuttigen na het tandenpoetsen.
- o Zwaar werk doen of lang doorwerken of 's nachts werken na 20 weken.

- o Contact met giftige stoffen (oa geveerde ruimten, kwik, bestrijdingsmiddelen)
- o Was uw handen regelmatig algemeen, na het verschonen van een luier of contact met kleine kinderen. U kan namelijk een Cytomegalie-infectie oplopen. Dit kan schadelijk voor de foetus zijn. Tip: handsanitizer.

Wel doen in de zwangerschap

- o Goed op uw voeding letten . Eet geen pimba! (zie folder “ Voeding tijdens de zwangerschap)
- o In beweging blijven (sporten, wandelen, zwemmen)
- o Vrijen zolang u dit prettig vindt. (behalve bij gebroken vliezen of tegen advies van verloskundige)
- o In de (ochtend-)zon lopen. Het kind heeft namelijk vitamine D nodig voor de opbouw van botten. Gebruik een zonnebrandcrème; zonlicht kan in de zwangerschap namelijk blijvende bruine vlekken op uw gezicht achterlaten!
- o Goed uw gebit verzorgen; in de zwangerschap heeft u meer kans op tandvleesontstekingen en gaatjes. Dit risico wordt verhoogd als u veel moet braken.
- o Goede hygiëne: vaak handen wassen. Vermijd contact met mensen die ziek zijn of koortslip hebben.

Zwangerschapskwalen

De kwalen misselijkheid, maagzuur, moeilijk afgaan en draaierigheid door laag sali : zie folder “Voeding tijdens de zwangerschap” .

Andere kwalen die vóórkomen in de zwangerschap

- o **Moeheid:** 90 % van alle zwangeren is moe. Het zwangere lichaam gebruikt meer energie. Rust voldoende en vraag hulp aan uw omgeving wanneer noodzakelijk.
- o **Bandenpijn:** (onschuldige) pijn in de liesstreek, door oprekken van de banden.
- o **Vaak plassen:** dit komt door de druk van de groeiende baarmoeder. Indien het plassen branderig, pijnlijk is met evt wat druppeltjes bloed moet u contact maken met uw huisarts. Dit kan namelijk duiden op een blaasontsteking.
- o **Kortademigheid/voelen bonzen hart:** zijn tot op zekere hoogte normale verschijnselen in de zwangerschap. Indien u hierbij uitstralende pijn in uw arm heeft : maak direkt contact met een arts.
- o **Rugklachten:** komt bij 50 % van de zwangeren voor door houdingsverandering en invloed hormonen. Let op uw houding: laat u voorlichten door verloskundige of fysiotherapeut.
- o **Bekkenklachten:** door hormonale veranderingen. Vraag tips over houding/opstaan.
- o **Spijkrampen in de kuit:** komt heel veel voor. Buig uw tenen richting uw neus!
- o **Meer waterige afscheiding:** dit is normaal zolang het niet jeukt, ruikt of groen/gelig van kleur is.
- o **Spontane tandvleesbloedingen:** dit komt door betere doorbloeding van het gebit in de zwangerschap. U bent wel vatbaarder voor gaatjes, dus poetst u tenminste 2x per dag.
- o **Duizeligheid:** komt voor bij te snel opstaan of te lang op de rug liggen. Advies is om op uw zij te liggen en dat later rustig opstaan.
- o **Lekkende borsten:** er kan al wat voormelk uit de borsten komen. Dit is normaal.

Waarschuw de verloskundige meteen bij de volgende alarmsignalen:

- o Baby beweegt veel minder of niet meer voor. (halve dag)
 - o U verliest (vaginaal) helder, rood bloed. Checkt u of het geen aambeien kunnen zijn.
 - o U heeft koorts boven de 38 °C en u voelt zich ziek.
 - o U verlies vocht (vruchtwater, geen urine) en u bent nog geen 37 weken zwanger.
 - o U heeft regelmatig terugkerende buikpijn en bent nog geen 37 weken zwanger.
- Signalen met betrekking tot de normale bevalling: zie folder “ De bevalling” .

Meer weten?

www.zwangernu.nl zwanger en infectieziekten: www.rivm.nl, www.zwangerwijzer.nl, www.opvoeden.nl
zws van week tot week met foto's en veel informatie: oa www.babyopkomst.nl , www.babypret.nl ,
www.gezondheidsplein.nl, www.babyinfo.nl.....