



VOEDING TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

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 bewust moet eten, omdat uw baby afhankelijk is van de voedingsstoffen die u neemt. U leest hier meer over in deze folder.



Basisinformatie voeding:

Elke dag gevarieerd eten voor een gezond lichaam en ontwikkeling van een gezonde baby!

Dit betekent dat u voldoende **eiwit** binnen moet krijgen (ca 100 gram vlees, kip, vis, ei, noten of vleesvervanger als tofu), **groente** (4 grote eetlepels), **fruit** (2 stuks), **granen** (ca 5 sneetjes bruin brood of bruine puntjes, ca 5 eetlepels (volkoren) rijst, pasta of aardappel), **melk/producten** (3 glazen melk, kaas) en **totaal 2 liter drinken** van bij voorkeur water, sap of thee. (max 1 kop koffie per dag) Een beetje **vetten (boter en olie)** heeft u nodig vanwege de vitamines hierin. Eet u vegetarisch, neem dan extra melk, kaas, eieren, yoghurt (vit B12).

Wel doen in de zwangerschap:

U kunt gezonder eten door tuinkruiden, specerijen, uien of tomaat gebruiken ter vervanging van zout of magiblokje. Teveel zout kan uw bloeddruk doen stijgen en u meer vocht laten vasthouden.

Niet doen in de zwangerschap:

Roken/drugs : verhoogt de kans op een miskraam. Voldragen baby's hebben vaker een lager geboortegewicht. Ook kan het van invloed zijn op de ontwikkeling van uw kind.

Alcohol drinken: zorgt voor vertraagde groei, kans op miskraam en mogelijke aangeboren afwijkingen bij de baby. Nemen van drugs versterkt de werking van alcohol.

Medicijnen innemen: medicijnen kunnen afwijkingen veroorzaken bij uw baby, vooral rond de bevruchting en in de eerste 3 maanden van uw zwangerschap! Overleg met uw huisarts welke medicijnen of multivitaminen u mag nemen in de zwangerschap. Foliumzuur innemen om de kans op een open ruggetje te verlagen is nuttig tot 10 weken zwangerschap.

Lostoets: niet toegeven aan de drang van het eten van 'vreemde dingen', zoals het eten van kalk (pimba!), aarde of sinasschil. Dit kan schadelijk zijn voor het kind.

(Half-)rauw vlees, rauwe vis, rauwmelkse kazen, rauwe melk of slecht gekoeld (bereid) voedsel eten.

Hier kan de listeria-bacterie in zitten of de toxoplasmose- parasiet die afwijkingen bij uw baby kunnen geven of de groei kunnen beïnvloeden.

Zwangerschapskwalen en voeding

Misselijkheid komt met name de eerste 3-4 maanden van de zwangerschap voor.

- o **Advies:** eet weinig en gespreid over de dag. Eet wat lichts (bv cracker) en vermijd vet eten. Indien u meerdere keren per dag moet braken, neem contact op met uw verloskundige of huisarts.

Maagzuur komt doordat de groeiende baby tegen uw maag drukt. In de zwangerschap kan er wat maagzuur 'opkomen'.

- o **Advies:** neem direkt wat melk, vla of ander melkprodukt. Ook kan een pepermuntje verlichting geven. Leg een extra kussen onder uw hoofd. Beperk gebruik van kruidig en vet eten, soft en alcohol. Indien u blijvend last houdt van maagzuur: vraag uw huisarts om advies.

Moeilijk afgaan door aanwezigheid van het hormoon 'progesteron' in de zwangerschap werken de darmen trager. Andere oorzaken zijn gebruik ijzertabletten of het minder bewegen in de zwangerschap.

- o **Advies:** Drink ruim voldoende (minstens 2,5 liter) water, melk, thee, sap. (geen soft) , eet voeding met veel voedingsvezels (bruin brood, peulvruchten, groente, vers fruit, awara, noten, krenten, pruimen, ontbijtkoek en beweeg dagelijks!

Draaierigheid door laag sali. Driekwart van de Surinaamse vrouwen heeft last van een te laag sali (Hb). U heeft extra ijzer (tabletten) nodig om rode bloedcellen van uw baby en uzelf aan te maken.

- o **Advies:** Neem extra ijzerrijke produkten in de zwangerschap: vlees, **bruin** brood, peulvruchten (podoseri), groene (blad-)groenten (oa agoemaweri, postelein, spinazie, klaoen, tajerblad), cashewnoten.
- o **Tip:** drink vers vruchtensap of neem fruit bij de broodmaaltijd. De vitamine C in het fruit bevordert de opname van ijzer uit bruin brood.

Wist u dat:

- o Overgewicht de kans verhoogt op problemen tijdens de zwangerschap zoals hoge bloeddruk, zwangerschapssuiker (diabetes) , blaasontsteking en ondergaan van een keizersnede.....
- o Sommige medicijnen of andere schadelijke stoffen (**verf, lood, kwik**) kunnen leiden tot onvruchtbaarheid, (aangeboren) afwijkingen bij het kind of zaadcellen van de man of miskramen....
- o Inname van **teveel vitamine A**, bv lever(-produkten) ook kan leiden tot afwijkingen bij het kind! Eet u daarom geen lever (-produkten) in de zwangerschap
- o U niet teveel kaneel mag eten in de zwangerschap? (max 4 speculaasjes of half stuk appeltaart per dag)
- o Het niet nodig is voor 2 te eten in de zwangerschap.....
- o U alleen multivitaminen speciaal voor zwangeren mag gebruiken?
- o U geen groene thee mag drinken de laatste 3 maanden van de zwangerschap ?

Meer weten?

Voeding: www.voedingscentrum.nl, www.zuivelengezondheid.nl , folder : 'gezonde voeding' op de website.

Eettest op : [www.babyopkomst.nl/goed om te weten/voeding](http://www.babyopkomst.nl/goed_om_te_weten/voeding), www.vitamine-info.nl,
<http://www.gezondheid.be>

Roken: www.stivoro.nl

Alcohol en/of drugs: www.alcoholpreventie.nl, www.pcs.sr / diensten / verslavingszorg,

Zwanger/risico's: www.zwangerwijzer.nl

Informatie echografie en zwangerschap: zwangerinsuriname.webnode.nl

© W. Haverkamp