

**LloydsPharma**



**De  
zwangerschapswens**

- Verlangt u naar een kindje?
- Bent u zwanger?
- Hebt u heel wat vragen over het verloop van de zwangerschap en de komst van uw baby?

**Wij begeleiden u graag dankzij een specifieke dienst die voor u beschikbaar is in onze apotheek:**

**Gepersonaliseerde opvolging van toekomstige en jonge mama's**

## Wist u dat?

### Enkele belangrijke cijfers over geboortes in België\*:

- In 2013 werden maar liefst **124.862** kinderen geboren in België.
- Gemiddeld krijgt een Belgische vrouw **1,8** kinderen.
- De gemiddelde leeftijd van de mama bij de geboorte blijft stijgen en bedraagt momenteel **30,2** jaar.
- **10,2 geboortes/1000** zijn meerlingen (tweeling, drieling, enz.).
- **22,07%** van de vrouwen rookt tijdens de zwangerschap.
- **Slechts 41%\*\*** van de vrouwen heeft foliumzuur ingenomen vóór het begin van de zwangerschap. Foliumzuur of vitamine B9 is belangrijk voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel van de foetus. De hoeveelheid foliumzuur die we dagelijks uit onze voeding halen volstaat niet om de noden tijdens de zwangerschap te dekken. De inname van foliumzuur wordt best 2 à 3 maanden vóór de bevruchting gestart. De dagelijkse inname wordt bij voorkeur gedurende de ganse duur van de zwangerschap voortgezet. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 0,4 mg/dag.
- **66,40%** van de vrouwen kiest voor een epidurale verdoving en **21,7%** van de vrouwen bevalt met een keizersnede.
- Op de kraamafdeling start **80%** van de vrouwen met borstvoeding.

**Zorg dragen voor uzelf vóór de zwangerschap is enorm belangrijk voor uw gezondheid en die van uw baby.**

Uw apotheker en andere gezondheidswerkers (artsen, vroedvrouwen,...) helpen u graag!

\*Rapport BDMS 2015 - Kind en Gezin

\*\* Dedicated Research 2007, Etude des opinions et comportement des femmes enceintes et jeunes mamans en matière de multivitamines, Belgique

# Zwangerschapswens

Een zwangerschapswens moet een verlangen van twee personen zijn. Bespreek en overweeg uw wens goed met uw partner.

Indien u diabetes of astma hebt of een langdurige behandeling ondergaat, licht u best uw arts in over uw zwangerschapswens. Hij/zij kan dan beslissen of uw behandeling al dan niet aangepast dient te worden.

Zodra uw kinderwens concrete vormen aanneemt, kan het nuttig zijn uw menstruele cyclus te kennen om zo uw ovulatie te kunnen berekenen. Even de biologieles over "bevruchting" opfrissen!

De cyclus start de eerste dag van uw menstruatie, duurt zo'n 25 à 35 dagen en varieert van vrouw tot vrouw.

Als u niet meteen zwanger raakt, hoeft dat niet te betekenen dat u onvruchtbaar bent. Bij een volstrekt gezonde vrouw kan het enkele maanden duren voor ze zwanger raakt!

# Uw eisprong uitrekenen, ja, maar hoe?

Als u **regelmatige cycli heeft**, komt u met een kleine berekening al ver: de eisprong vindt 14 dagen vóór de volgende menstruatie plaats. U trekt dus gewoon 14 dagen af van de totale duur van uw cyclus.

Ook uw **lichaamstemperatuur** kan u vertellen wanneer uw eisprong plaatsvindt, namelijk bij een verhoging van zo'n 0,5°C. Met de temperatuurmethode weet u wanneer uw eisprong plaatsvond, zodat u de eisprong van de volgende cyclus kunt voorspellen (bij een regelmatige cyclus).

Na de ovulatie stijgt de lichaamstemperatuur zo'n 0,5°C gedurende een paar dagen, en stabiliseert terug bij het begin van de volgende cyclus. De ovulatie vindt plaats wanneer uw temperatuur het laagst is vóór de verhoging.

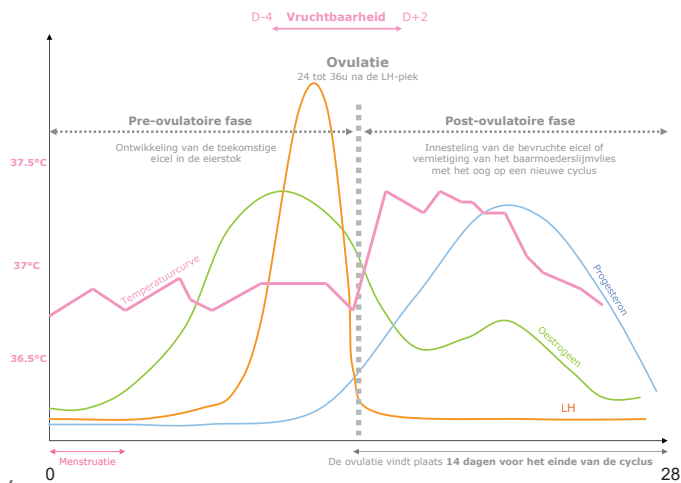
Controleer om het moment van de eisprong precies te berekenen uw temperatuur vanaf de 1<sup>ste</sup> dag van uw regels, en dat elke dag gedurende 3 maanden.

**De cervixslijmmethode** baseert zich op de kwaliteit van het baarmoederhalslijm tijdens de cyclus. Het slijm is overvloedig aanwezig, doorzichtig en elastisch vóór de ovulatie en wordt dikker en ondoorzichtig na de ovulatie, waarna het volledig verdwijnt tot de volgende eisprong.

Deze methode kunt u zelfs toepassen bij onregelmatige cycli.

**Ovulatietesten** zijn zeer nuttig voor vrouwen met een onregelmatige cyclus die hun vruchtbare periode moeilijk kunnen achterhalen. U hoeft de test niet elke dag uit te voeren, **gedurende 5 dagen voor de vermoedelijke ovulatie** is voldoende. Hiermee kan u de LH-piek ontdekken die zo'n 36 uur voor de eisprong plaatsvindt en dus anticiperen op de meest vruchtbare periode.

Deze test verloopt ongeveer zoals een zwangerschapstest. Het enige verschil is dat u de test het best **in de namiddag** uitvoert, wanneer de LH-waarde in de urine het hoogst is, bij voorkeur zelfs telkens op hetzelfde uur gedurende de hele gebruiksperiode.



## Feit of fabel?

### Ik mag niet meer sporten in de aanloop naar mijn toekomstige zwangerschap.

**Niet waar**, net het tegenovergestelde. Wanneer u sport, onderhoudt u uw lichaam en zorgt u dat uw lichaam in een zo goed mogelijke conditie is om zwanger te raken. Hoe meer u voorbereid bent op de zwangerschap, hoe beter! Sommige krachtporten worden wel afgeraden bij het begin van de zwangerschap en zelfs verboden vanaf de 6<sup>de</sup> maand.

### Ik moet al een tijdje gestopt zijn met de pil vooraleer ik zwanger kan worden.

**Niet waar**. De eisprong komt weer op gang zodra u met de pil stopt. Zelfs na jarenlang gebruik van anticonceptie kunt u na een maand al zwanger zijn.



### Ik moet een bepaald dieet volgen om mijn kansen te vergroten.

**Niet waar**. De enige voeding die we aanraden vóór een zwangerschap is voeding rijk aan vitamine B9, zoals groene bladgroenten, noten en gerijpte kaas. Er is geen enkel dieet dat een zwangerschap zou bevorderen. Het allerbelangrijkste is een evenwichtige voeding.

### Ik ga beter op mijn rug liggen met mijn benen tegen de muur na seksueel contact.

**Niet waar**. De spermatozoiden zijn mobiel en verplaatsen zich om de eicel te bereiken. U hoeft ze geen "duwtje in de rug" te geven!

### Als 25-jarige heb ik 25% kans per cyclus om zwanger te raken.

**Waar**. U hebt het meeste kans om zwanger te worden tussen 20 en 30 jaar. Op 25 jaar bedraagt de kans op een zwangerschap per cyclus 25%. Op 30 jaar is dat 12% en op 40 jaar 6%. Een vrouw bereikt haar vruchtbaarheidspiek op de leeftijd van 20 jaar en niet zoals we zouden verwachten op 25 jaar. Maar dat zijn slechts percentages... Belangrijk om te weten is dat 90% van de koppels binnen 2 jaar op natuurlijke wijze een kind verwekt.

### Ik moet mijn kat wegdoen tijdens de zwangerschap.

**Niet waar**. Een kat kán drager zijn van toxoplasmose. Maar die ziekte wordt enkel overgedragen via de uitwerpselen van de kat. U kunt uw kat dus blijven aaien maar vermijd zeker de kattenbak! Volg wel altijd strikt het voedingsadvies.

# Het is beslist, we gaan ervoor!

Tips om uw kansen op een gezonde zwangerschap te vergroten:

- Ga vooraf op controle bij de arts of de gynaecoloog.
- Stop, op medisch advies, met uw anticonceptie.
- Neem een foliumzuursupplement in.
- Ga na wanneer u ovuleert.
- Eet evenwichtig, sport voldoende, behoud uw natuurlijke gewicht.
- Vermijd alcohol en tabak.
- Ontspan, wees geduldig en rustig.
- Houd uw seksuele leven spontaan en bloeiend.



# Hoe weet ik of ik zwanger ben?

De eerste tekens:

- Het uitblijven van de menstruatie is het meest klassieke teken, maar opgelet, sommige vrouwen hebben onregelmatige cycli, wat voor verwarring kan zorgen.
- Een aanhoudend hogere lichaamstemperatuur (op de temperatuurcurve).
- De onaangename tekens van een zwangerschap:
  - ochtendmisselijkheid en braken start meestal tussen de 2<sup>de</sup> en de 4<sup>de</sup> week van de zwangerschap
  - veranderingen aan de borsten: gezwollen, pijnlijk, donkerdere tepelhof
  - bekkenpijn
  - ongewone vermoeidheid, zin om te slapen
  - vaak moeten plassen
  - andere voedselvoorkeuren,...

Hoe weet ik het zeker?

Urinetest:

De test toont de aan- of afwezigheid van  $\beta$ -HCG of "het zwangerschapshormoon" in de urine aan. De meeste testen kunt u gebruiken vanaf de eerste dag dat u overtijd bent, maar sommige "vroegere testen" kunt u daarvoor al uitvoeren.

De test doet u het best 's ochtends, omdat de urine dan geconcentreerder is. Plas gedurende 10 à 15 seconden op het absorberende deel van de test, of dompel het onder in een beker met uw urine. Het resultaat verschijnt binnen enkele minuten.

Bloedtesten:

De analyse van de  $\beta$ -HCG-waarde in het bloed is de test bij uitstek voor het vaststellen van een zwangerschap. De test wordt, op voorschrift, uitgevoerd in een klinisch laboratorium. In tegenstelling tot de urinetest kan de test ook bij benadering berekenen hoelang u al zwanger bent.

# Wat houdt "gepersonaliseerde opvolging" in?

Uw apotheker kan voorstellen om u gedurende de hele zwangerschap te begeleiden en u te helpen zich voor te bereiden op de komst van uw baby.

Als u nog maar net zwanger bent, zit u vast met een hoop vragen. Misschien hebt u zich ook al laten verleiden of afschrikken door de verhalen op het internet.

Om te beginnen contacteert u het best uw arts voor een bloedtest om bij benadering de bevallingsdatum te bepalen. Hij/zij kan dan meteen uw vragen beantwoorden.

Maar u hebt waarschijnlijk nog tal van andere vragen! Uw apotheketeam begeleidt u graag tijdens de verschillende stadia van uw zwangerschap:

- **Tijdens de eerste maanden van de zwangerschap**
  - Voeding en zwangerschap
  - Hygiëne en verzorging
  - Zwangerschapskwaaltjes
  - Medicatie tijdens de zwangerschap
  - Administratieve lijst
- **Vóór de komst van uw baby**
  - Geplande voeding: borstvoeding of moedermelk
  - Lijst voor de kraamkliniek (moeder en kind)
  - Lijst met benodigheden voor de eerste zorgen voor uw baby
- **Na de geboorte van uw baby**
  - De komst van een baby in uw gezin
  - De opvolging van de voeding van uw baby (borstvoeding, overstap naar flessenvoeding en voedingsdiversificatie)
  - Hygiëne en verzorging van uw baby
  - De eerste babykwaaltjes

Maak vandaag nog  
een afspraak  
met uw apotheker!





Want jouw gezondheid  
ligt ons nauw aan het hart!

Heb je vragen?  
Stel ze aan je **Lloydspharma-apotheker.**



0912300