



LloydsPharma

Mijn  
zwangerschap



U bent zwanger en wordt heen en weer geslingerd tussen blijdschap voor dat kleine wondertje in uw buik en bezorgdheid voor wat komt.

Niet alle tips die u te lezen of te horen krijgt zijn even betrouwbaar.

Blijf rustig en vertrouw vooral op uw eigen intuïtie!

Tijdens uw zwangerschap zult u uw leven misschien een beetje moeten aanpassen. Er zullen zeker enkele “zwangerschapskwaaltjes” opduiken.

De komst van een baby vraagt heel wat voorbereiding en vooruitziendheid. Daarom is het belangrijk dat u zich tijdens uw zwangerschap goed omringt met familie, naasten en vrienden. Laat u zeker ook begeleiden door een medisch team: een arts, een verloskundige en ... uw apotheker.

# Inhoud

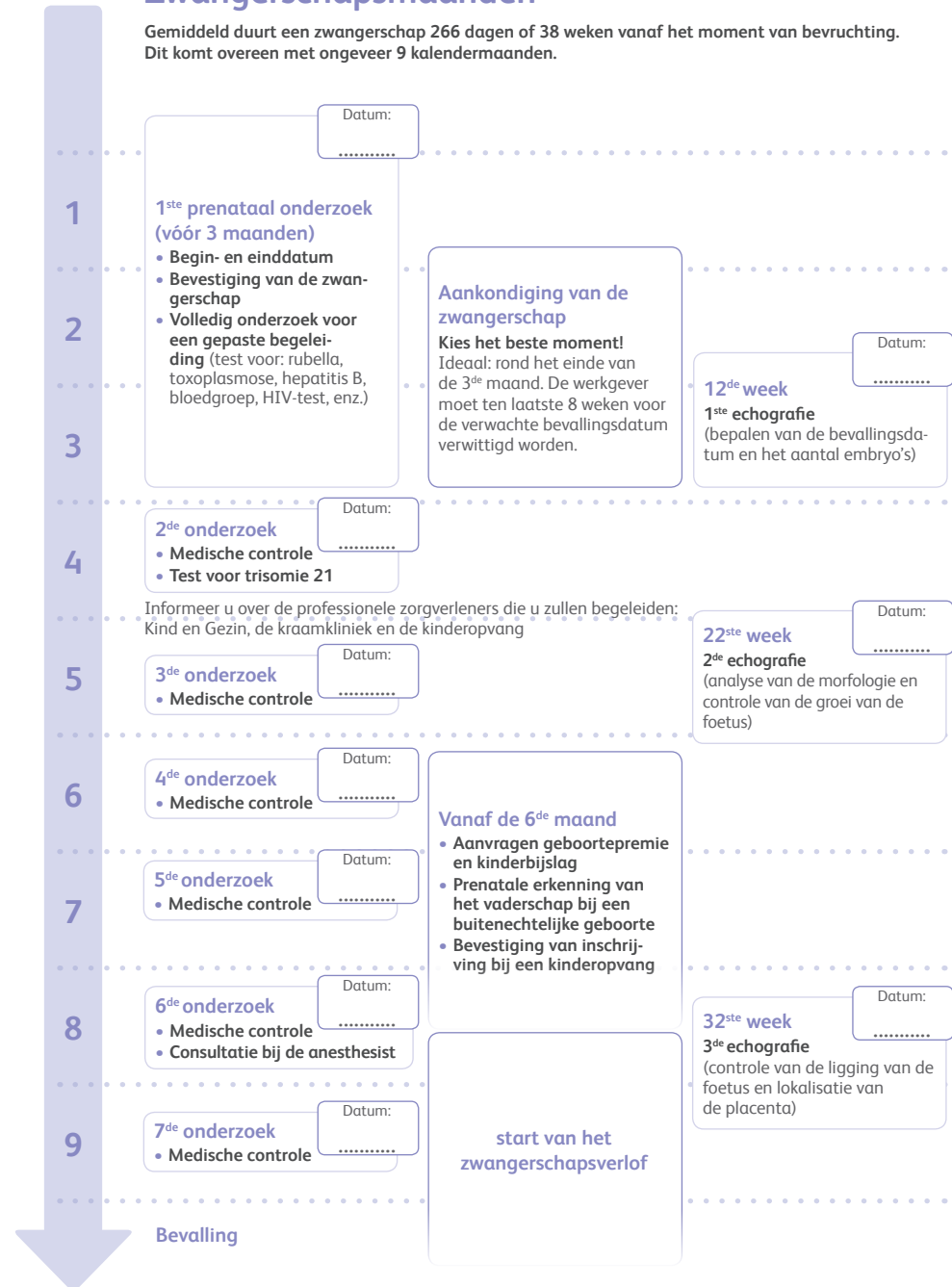
<b>Zwangerschapskalender</b>	<b>4</b>
Duur van het zwangerschapsverlof	6
Een kraamkliniek kiezen	6
De ontwikkeling van uw baby	7
<b>Eten tijdens uw zwangerschap</b>	<b>8</b>
Goede voornemens	8
Aanbevelingen van Kind en Gezin	9
Risico op voedselinfecties	11
Voedingssupplementen	11
<b>Dagelijkse hygiëne en verzorging</b>	<b>13</b>
Voel u mooi tijdens uw zwangerschap!	13
Zwangerschap en seksualiteit	16
Zwanger op reis	17
<b>Zwangerschapskwaaltjes</b>	<b>18</b>
Misselijkheid en overgeven	18
Gastro-oesofageale reflux	19
Constipatie	20
Aambeien	20
Lage rugpijn	21
Zware benen	21
Zwangerschapsdiabetes	22
Vaginale schimmelinfecties	22
Slaapproblemen	23
<b>Ik verzorg me tijdens mijn zwangerschap</b>	<b>24</b>
Medicatie en zwangerschap	24
Homeopathische middelen tijdens de zwangerschap	25
Verslaving en zwangerschap	26
<b>Het gezin breidt uit!</b>	<b>27</b>
Een broertje of zusje erbij!	27
<b>De bevalling</b>	<b>28</b>
Wanneer vertrekken naar de kraamkliniek?	28
Hoe verloopt een bevalling?	30

# Zwangerschapskalender



## Zwangerschapsmaanden

Gemiddeld duurt een zwangerschap 266 dagen of 38 weken vanaf het moment van bevruchting. Dit komt overeen met ongeveer 9 kalendermaanden.



Een medische controle bestaat meestal uit een algemeen en verloskundig onderzoek, een urineonderzoek en indien nodig een bloedonderzoek. Met een doppler-echo kunt u het hartje van uw baby horen.

## Duur van het zwangerschapsverlof

Uw zwangerschapsverlof bestaat uit een prenataal verlof (vóór de bevalling) en een postnataal verlof (ná de bevalling). De duur van het verlof is afhankelijk van uw levenssituatie en het aantal kinderen dat u verwacht.

Situatie	Duur van het prenataal verlof	Duur van het postnataal verlof	Duur van het totale zwangerschapsverlof
Werknemer, ambtenaar of werkloos met een uitkering	Max. 6 weken waarvan 1 week verplicht vóór de bevalling	9 weken + max. 5 weken (afhankelijk van het opgenomen aantal dagen voor het prenatale verlof)	15 weken
Ziekte of ongeval in de 6 weken voorafgaand aan de geplande bevallingsdatum	8 weken	Verlenging met een week	16 weken
Hospitalisatie van de pasgeborene gedurende meer dan 7 dagen	12 weken	Elke dag hospitalisatie na de eerste 7 dagen = 1 dag postnataal verlof	Max. 24 weken
Meerlingen	Max. 8 weken	9 weken + max. 7 weken (afhankelijk van het opgenomen aantal dagen voor het prenatale verlof)	17 weken

Voor zelfstandigen bedraagt het totale zwangerschapsverlof maximaal 12 weken (13 bij meerlingen).

## Een kraamkliniek kiezen

### Waarop moet u letten bij het kiezen van een kraamkliniek?

- Het type epidurale anesthesie dat wordt voorgesteld, de verschillende bevallingsmethoden en de mogelijkheid om te worden begeleid door een professional naar uw keuze.
- De mogelijkheid dat de vader of een naaste aanwezig is tijdens de bevalling.
- Indien gewenst, de beschikbaarheid van een individuele kamer.
- De aanwezigheid van een reanimatiekamer voor zuigelingen, indien er complicaties zijn.
- De verblijfsduur in de kraamkliniek en de bezoeken.
- Het volledige kostenplaatje van uw bevalling en of deze kosten worden terugbetaald door uw ziekenfonds en uw eventuele hospitalisatieverzekering.

## De professionals die u kunnen begeleiden

- **De gynaecoloog:** de gynaecoloog begeleidt zowel 'normale' als 'risico-zwangerschappen'.
- **De verloskundige:** hij of zij begeleidt normale, 'niet-risicozwangerschappen'.
- **De huisarts:** de huisarts kan uw zwangerschap ook opvolgen, maar geeft de taak meestal door aan een gynaecoloog of verloskundige bij de bevalling.
- **Een medisch sociaal medewerker van Kind en Gezin:** een verpleegkundige, verloskundige of sociaal assistent die samenwerkt met de gynaecoloog, verloskundige of huisarts bij het prenataal onderzoek van Kind en Gezin. Hij/zij staat u de ganse duur van uw zwangerschap bij met raad en daad.
- **De kinesitherapeut:** organiseert zowel prenatale sessies ter voorbereiding van de bevalling als postnatale sessies.

## De ontwikkeling van uw baby

### 1<sup>ste</sup> maand

Het eitje wordt een embryo. Vanaf de 25<sup>ste</sup> dag klopt het hartje en heeft het embryo een hoofdje en longen. Het embryo is nu 5 mm lang.

### 2<sup>de</sup> maand

De armen en benen en ook de eerste gelaatsvormen verschijnen. De verbening van het skelet start op 7 weken. Aan het einde van de 2<sup>de</sup> maand beginnen de organen zich te vormen. Het embryo is nu 3 cm lang.

### 3<sup>de</sup> maand

Het embryo wordt een foetus, het geslacht begint zich te ontwikkelen. De spieren beginnen te groeien en het embryo recht zijn rug. De foetus is nu 10 cm lang.

### 4<sup>de</sup> maand

Op dit moment zijn alle organen aanwezig en beginnen ze te werken. Het hartje klopt zo'n 140 keer/minuut, twee keer zo snel als het uwe!

### 5<sup>de</sup> maand

Vanaf nu kunt u uw baby voelen bewegen. Uw baby weegt ongeveer 1 kg.

### 6<sup>de</sup> maand

Uw baby slaapt zo'n 16-20 uur per dag en beweegt tot wel 20 keer per uur! Zijn/haar zintuigen beginnen zich te ontwikkelen. Hij/zij reageert al op geluid en stemmen.

### 7<sup>de</sup> maand

Uw kindje kan zijn/haar oogjes openen en is nu 40 cm lang.

### 8<sup>ste</sup> maand

Uw baby neemt zijn/haar definitieve ligging aan voor de bevalling. De meeste organen zijn volledig gevormd.

### 9<sup>de</sup> maand

Uw baby is klaar voor de geboorte!

# Eten tijdens uw zwangerschap

## Goede voornemens

### 1. Ik eet lichter, maar vaker

Een gevarieerde en gezonde voeding is essentieel tijdens een zwangerschap. Probeer niet toe te geven aan plotse hongertjes en beperk snoepen tot een minimum. Kies bij voorkeur voor **regelmatige, kleine maaltijden** (3 maaltijden en 2 snacks) in plaats van uitgebreide maaltijden, om misselijkheid en brandend maagzuur te vermijden. Eet op regelmatige tijdstippen verspreid over de hele dag. Opteer vooral voor vezelrijke voedingsstoffen (granen, fruit en groenten) en drink veel water. Zo voorkomt u problemen met de darmtransit.

### 2. Ik eet voor twee, maar niet twee keer zoveel!

Uw energiebehoefte stijgt maar met 250-300 kcal per dag, zelfs tijdens het 3<sup>de</sup> trimester. Dus dat is eigenlijk enkel **een extra snackje**, zoals kwark of een stuk fruit. Let op uw gewicht. U zult na de bevalling veel sneller uw normale gewicht bereiken wanneer u niet te veel bijkomt tijdens de zwangerschap. Een gecontroleerde gewichtstoename is belangrijk om gezond te blijven tijdens de zwangerschap.

### 3. Ik kies mijn voeding heel zorgvuldig uit

Vermijd onverpakte voedingsmiddelen, vleeswaren en kazen gemaakt van rauwe melk. Bak uw vlees goed door en was alle groenten zorgvuldig om elk restje aarde te verwijderen. Dat zijn belangrijke aandachtspunten om listeriose en toxoplasmose (zie p. 11) te voorkomen, infecties die zware gevolgen kunnen hebben voor de ontwikkeling van uw kind.

### 4. Ik drink geen alcohol

Alcohol komt in het bloed van de foetus terecht en kan zijn ontwikkeling verstoren. **Een simpele vuistregel: geen alcohol tijdens uw zwangerschap**, zelfs niet in kleine hoeveelheden.

### 5. Ik blijf regelmatig sporten op een verantwoorde manier

Met sport houdt u uw gewichtstoename onder controle en onderhoudt u uw spieren, zodat u sneller herstelt na de bevalling. Lichaamsbeweging kan ook erg ontspannend zijn. **Aanraders zijn: wandelen** (minstens 30 minuten per dag), **zwemmen** (goed voor de rug) of **turnen** (yoga, stretchen). Aarzel niet om uw arts of apotheker om raad te vragen.

Deze simpele tips helpen u om volop te genieten van uw zwangerschap en van uw baby.

## Aanbevelingen van Kind en Gezin

### Fruit en/of groenten: minstens 5/dag

- Bij elke maaltijd of als tussendoortje.
- Rauw, gekookt, puur natuur of bereid.
- Vers, diepgevroren of in blik.
- Was en schil uw fruit en groenten steeds grondig om alle restjes aarde te verwijderen.

### Brood, aardappelen en gedroogde groenten: bij elke maaltijd of volgens trek

- Geef de voorkeur aan voedingsmiddelen met volkoren granen of brood, ook als tussendoortje.
- Opteer het liefst voor zetmeelhoudende producten: rijst, pasta, aardappelen, linzen, enz.
- Beperk sojaproducten: niet meer dan één per dag.

### Melk en melkproducten: 3/dag

- Varieer!
- Geef de voorkeur aan natuurlijke producten en vet- en zoutarme producten rijk aan calcium: melk, yoghurt, kwark, enz.
- Eet tijdens de zwangerschap enkel gepasteuriseerde kazen (zoals abondance, beaufort, comté, emmental, gruyère en parmezaan) zonder de korst, of kies voor smeerkazen.

### Vlees, vis, eieren: 1/dag

- Vlees: kies bij voorkeur voor minder vette vleessoorten (kalfslapje, kip, gemalen biefstuk).
- Vis: ten minste 2 maal per week, waarvan minstens 1 maal een vette vis (zalm, makreel, sardines,...) en probeer goed te variëren.
- Vermijd bepaalde vleeswaren zoals pastei, paté, foie gras en producten in gelei. Ook rauw vlees, gerookt of gemarineerd vlees (tenzij goed doorbakken), rauwe schaaldieren en rauwe of gerookte vis laat u beter links liggen.
- Zorg dat het vlees en de vis goed doorbakken zijn.

### Toegevoegde vetten: beperk het gebruik

- Kies bij voorkeur voor plantaardige vetten (olijfolie, koolzaadolie, enz.).
- Beperk het gebruik van dierlijke vetten (boter, room,...).

## Gesuikerde producten

- Drink niet te veel gesuikerde dranken (grenadine, frisdrank, gezoete dranken op basis van fruit en nectar).
- Beperk het aantal vette en zoete voedingsmiddelen (gebak, ontbijtkoeken, vla, roomijs, chocoladerepen, enz.).

## Drank: overvloedig water drinken

- Tijdens of buiten de maaltijden, van de kraan of van de fles.
- Geen alcoholische dranken.

## Zout: beperkte consumptie

- Gebruik jodiumzout.
- Beperk de hoeveelheid zout bij het koken (gebruik andere kruiden en specerijen).
- Beperk de consumptie van gezouten producten: zoute aperitiefhapjes, chips,...



## Risico op voedselinfecties

**Zwangere vrouwen zijn ontzettend vatbaar voor infecties. Neem dus de nodige voorzorgsmaatregelen om het risico op infecties te beperken.**

### Toxoplasmose

Vóór de zwangerschap wordt met een bloedonderzoek gecontroleerd of u immuun bent voor toxoplasmose. Indien u niet immuun bent, moet u een aantal preventieve maatregelen strikt opvolgen.

- Bak uw vlees steeds goed door, vermijd gerookt, gegrild of gemarineerd vlees.
- Was uw fruit, groenten en kruiden grondig.
- Streef een goede hygiëne van uw handen en uw keukengereedschap na.
- Maak uw koelkast tweemaal per maand schoon en desinfecteer het toestel.
- Vermijd rechtstreeks contact met voorwerpen die mogelijk besmet zijn met kattenuitwerpselen.
- Vermijd rechtstreeks contact met aarde, tuinier met handschoenen aan.

### Salmonella

- Bewaar eieren in de koelkast.
- Vermijd voedingsmiddelen op basis van rauwe of onvoldoende gekookte eieren (huisgemaakte mayonaise, chocolademousse,...).

### Listeriose

Listeriose kan ofwel ongemerkt voorbij gaan ofwel zich manifesteren als een pseudogriep (koorts, spierpijn, hoofdpijn). Negeer deze symptomen zeker niet en raadpleeg uw arts.

- Vermijd ongepasteuriseerde kazen, kaaskorsten, gerookte vis en rauwe gekiemde zaden.
- Verkiez voorverpakte fijne vleeswaren en verbruik ze snel na aankoop.

## Voedingssupplementen

Voedingssupplementen zijn bepaalde voedingsstoffen die u extra inneemt: vóór, tijdens en ook na de zwangerschap als u voor borstvoeding kiest. Passende supplementen zijn noodzakelijk voor een goed verloop van de zwangerschap. Vraag raad aan uw arts of gynaecoloog.

### Belangrijke voedingsstoffen voor een evenwichtige zwangerschap

- **Folaten** (of **foliumzuur**, vitamine B9) zijn belangrijk voor de **ontwikkeling van het zenuwstelsel van uw kind, zowel vóór als tijdens de zwangerschap**. De hoeveelheid folaten die we dagelijks uit onze voeding halen volstaat niet om de noden tijdens de zwangerschap te dekken (de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 400 µg). Een voedingssupplement is dus zeker aangewezen!
- Voldoende **calcium** is zeker tijdens de zwangerschap erg belangrijk, zowel voor uw gezondheid als voor de **vorming van het skelet van uw baby**. Calcium wordt opgenomen via de voeding en is vooral te vinden in zuivelproducten, maar eveneens in kikkererwten, gedroogde bonen, linzen, spinazie, bitterkers en gedroogde vruchten zoals amandelen, noten, vijgen, abrikozen,...
- **Vitamine D** verhoogt de hoeveelheid calcium die uw lichaam kan absorberen en is daarom **erg belangrijk voor de botten** en dus voor de **mineralisatie van het skelet van uw baby**. Vitamine D vindt u onder andere terug in levertraan (van heilbot of kabeljauw), eigeel, dierlijke levers, vette vis (zalm, makreel, sardines,...), verrijkte melk (sojamelk, volle melk), boter, sommige kazen, champignons, gist, granen, rauwe groene groenten, plantaardige oliën, enz. Uw vitamine D-reserves zullen aan het einde van de zwangerschap zorgen voor voldoende vitamine D voor uw kind.
- **Jodium** is erg belangrijk voor de **goede werking van de schildklier en de ontwikkeling van de hersenen van de foetus**. Naargelang de zwangerschap vordert, hebt u meer jodium nodig. Dat zit voornamelijk in zeezout met jodium. Maar u vindt het ook terug in schaaldieren en andere producten uit de zee zoals zoutwatervissen (kabeljauw, sardines, makreel,...), algen, oesters en schelpdieren. Daarnaast is jodium aanwezig in levertraan van kabeljouw, vlees, eieren, zuivel en bepaalde granen.
- Voor **ijzer** is een gevarieerde en evenwichtige voeding vaak voldoende, ook al stijgt de behoefte aan ijzer gradueel. Maar soms wordt ook een ijzersupplement aanbevolen. U vindt ijzer in rood vlees (biefstuk, zwarte pens, ingewanden,...), vis of zeevruchten (venusschelpen, oesters, mosselen,...).
- **DHA** (docosahexaëenzuur, een omega-3-vetzuur) speelt een structurele en functionele rol in de **hersenen en de retina**. De moederlijke aanvoer van DHA kan bijdragen aan het eerste stadium van de ontwikkeling van het oog en de normale cognitieve ontwikkeling van de foetus. DHA is onder andere terug te vinden in vette vis, koolzaadolie en notenolie. Alle zuigelingenvoeding bevat DHA, daarom is het belangrijk dat u de supplementen blijft innemen wanneer u ervoor kiest om uw kind borstvoeding te geven.



Wist u dat 50 % van de vrouwen foliumzuur niet goed kan omzetten? Omnibionta Pronatal® is het enige voedingssupplement dat ook Metafolin® bevat, een actieve vorm van foliumzuur die zorgt voor een snellere, hogere folaatwaarde in het bloed.

## Dagelijkse hygiëne en verzorging

Een zwangerschap is een ingrijpende gebeurtenis in het leven van een vrouw. Uw lichaam verandert en de manier waarop anderen naar u kijken ook. Kleine ongemakken steken de kop op, maar dat mag geen reden zijn om uw vrouwelijkheid te verwaarlozen!

### Voel u mooi tijdens uw zwangerschap!

#### De vijf gouden regels om mooi en fit te blijven tijdens uw zwangerschap.

##### 1. Draag zorg voor uzelf

Massages, crèmes,... voor de zwangere vrouw bestaan er allerlei behandelingen en soorten verzorging. Het effect van een zwangerschap op de huid is bij elke vrouw anders.

##### Het gezicht

Een degelijke **hydraterende crème** is onmisbaar voor een goede hydratatie van de huid, die vaak uitdroogt naarmate uw buik groeit.

De zwangerschap kan soms ook leiden tot een plotse aanval van **acne**, een herinnering aan onze puberteit die we liever kwijt dan rijk zijn. Maak uw huid goed schoon met een zacht reinigingsmiddel en breng een aangepaste vochtinbrengende crème aan. Gebruik zeker geen anti-acneproduct zonder het advies van uw arts of apotheker. Die producten zijn meestal niet geschikt voor zwangere vrouwen.

Breng **een beetje make-up** aan om uw gelaatstreken nog beter te doen uitkomen!

##### Het lichaam

**Zwangerschapsstriemen** zijn een nachtmerrie voor elke zwangere vrouw. Striemen zijn eigenlijk kleine scheurtjes in de elastische vezels net onder het huidoppervlak. Die scheurtjes vormen vaak littekens die jammer genoeg niet altijd verdwijnen na de zwangerschap. Vermijd daarom om te veel en te snel bij te komen. Om uw huid te beschermen, is **hydratatie het belangrijkste hulpmiddel**.

**Antistriemencremes** zijn specifiek ontworpen voor de huid tijdens en na de zwangerschap.

## Maar vooral

**Denk ook af en toe aan uzelf:** geniet van een warm bad, een massage, een manicure, een gelaatsverzorging,... alles waar u plezier uit haalt en wat helpt om u mooi te voelen. Aarzel zeker niet om de toekomstige papa mee uit te nodigen voor deze verwenrijpjes, zo voelt hij zich betrokken bij de zwangerschap.

## Mijn biozwangerschap

De trend ligt vandaag de dag bij natuurlijke en biologische producten. Vele laboratoria ontwikkelen een biogamma of specialiseren zich in biowellnessproducten. Fytotherapie, plantaardige oliën en een aantal essentiële oliën zijn allemaal **natuurlijke bereidingen die moeders graag gebruiken**. Vraag uw apotheker zeker om advies voor het biogamma dat het best bij u past.

## 2. Bescherm uw huid tegen de zon

**De zon en een zwangerschap zijn niet de beste maatjes.** De zon verergert niet alleen de problemen qua bloedcirculatie, maar is ook de boosdoener voor het “**zwangerschapsmasker**” of chloasma. Die vlekken worden veroorzaakt door veranderingen in de pigmentatie en komen vaak voor in het gezicht of de hals. Omdat ze worden benadrukt bij blootstelling aan de zon, smeert een zwangere vrouw het best een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor: **een sunblock met factor 50+** is het meest geschikt. Ook een **zonnebril en hoofddeksel** zijn aan te raden, toch zeker tot de baby geboren is. Zo'n zwangerschapsmasker kan tot enkele maanden na de geboorte zichtbaar blijven. Als het niet spontaan verdwijnt, vraagt u beter raad aan uw dermatoloog.

## 3. Beweeg!

**Gematigd blijven sporten (of starten met sporten) tijdens een zwangerschap is zeker mogelijk, maar vraag advies aan uw arts.**

**Lichaamsbeweging is zeer gunstig tijdens de zwangerschap:** het helpt bij het onder controle houden van de gewichtstoename, zorgt voor een betere zuurstoftoevoer voor de moeder en de baby en een snellere fysieke recuperatie na de bevalling.

**Let wel op met bepaalde gewelddadige sporten**, zoals gevechtssporten (boksen, judo,...), of sporten waarbij een val kan zorgen voor een zwaar letsel (paardrijden, waterskiën,...). Sporten die erg veel energie vereisen, zoals aerobics, worden ook afgeraden. Bergbeklimmen en diepzeeduiken zijn ook geen goede keuze, gezien het risico op foetale misvormingen of decompressie.

**Aanbevolen sporten** tijdens een zwangerschap zijn zachtere activiteiten waarbij de focus ligt op relaxatie en ademhaling, zoals zwemmen, turnen, wandelen en yoga. U kunt ook starten met het versoepelen van uw bekkenbodem met behulp van enkele oefeningen, waardoor de beval-

ling later makkelijker kan verlopen.

## 4. Pas uw kleerkast aan

Voor een zwangere vrouw is er zoveel meer dan enkel lange T-shirts en vormeloze jurken! Veel winkels en ontwerpers verkopen speciale **zwangerschapskledij**. In hun gamma vindt u getailleerde jurken, broeken met aangepaste snit en dat alles in mooie kleuren en prints. Zo **voelt u zich steeds mooi** gedurende de hele zwangerschap. Leer uw rondingen waarderen!

## 5. Stap met het juiste been uit bed

**6 vrouwen op 10 zien de eerste spataders verschijnen tijdens hun zwangerschap. Zware benen zijn een moeilijk te vermijden kwaal, zeker in de zomer, wanneer u niet aan de hitte kunt ontsnappen. Enkele tips voor een betere doorbloeding:**

- Wandel zo'n 30 minuten per dag om uw bloedsomloop te activeren.
- Leg uw benen omhoog tijdens het slapen.
- Vermijd om gedurende lange perioden rechtop te staan.
- Masseer uw benen, start onderaan bij de enkel en masseer tot aan de bil.
- Vermijd blootstelling aan een warmtebron.
- Steunkousen zijn ten zeerste aanbevolen tijdens een vliegreis.

Spataders ontstaan wel vaker tijdens een zwangerschap. U kunt het best zo vroeg mogelijk in de zwangerschap klasse 2 steunkousen dragen om de kans op spataders te minimaliseren en dat tot 6 weken post partum bij een natuurlijke bevalling en 6 maanden bij een keizersnede. Afhankelijk van de plaats van de spataders en de pijn die ze veroorzaken, kan het aangeraden zijn om de steunkousen een tijdje te blijven dragen. In zeldzame gevallen kan de spatader doorlopen tot aan de lies, wat onaangenaam maar totaal ongevaarlijk is.





## Zwangerschap en seksualiteit

De zwangerschap heeft gedurende de hele periode een steeds veranderende **invloed op de zin in seks**.

De evolutie van de zin in seks, het plezier en de voldoening van u en uw partner zijn onvoorspelbaar: ze kunnen vergroten, verkleinen of stabiel blijven.

Er is geen enkele contra-indicatie of fysiologische reden om seksueel contact met uw partner te stoppen tijdens de zwangerschap, tenzij uw dokter het afraadt. Integendeel, het zal u helpen om uw relatie te versterken en de kans op eventuele **relatieproblemen na de bevalling verminderen**.

De hormonale veranderingen die de zwangerschap teweegbrengt, kunnen bepaalde lichamelijke gevolgen hebben die op hun beurt een invloed hebben op uw seksualiteit. Denk maar aan misselijkheid, pijnlijke borsten en vaginale droogte. Het veranderende lichaam kan soms ook leiden tot onzekerheden. Tel daarbij nog de vermoeidheid en soms ook de stress. Het is niet abnormaal dat de zin in seks af en toe vermindert, en dan vooral tijdens het 3<sup>de</sup> trimester.

Maar alles varieert natuurlijk **van vrouw tot vrouw**. Sommige vrouwen hebben net een bevrijd gevoel tijdens hun zwangerschap en daardoor een hoger libido.

Ook bij de mannen zijn er verschillen te merken. Bepaalde mannen voelen zich meer en anderen dan weer minder aangetrokken tot hun partner. Ook dat is vooraf niet in te schatten.

Veel vrouwen zijn tijdens een zwangerschap bang voor seksueel contact met penetratie. Die angst om uw baby te bezeren of een vroegtijdige bevalling uit te lokken, wordt soms ook gedeeld door de partner. **Dat is echter volledig onnodig bij een normale zwangerschap, uw baby zit namelijk goed beschermd in de baarmoeder.**

Na de bevalling hebt u als vrouw misschien enkele weken nodig voor uw seksleven weer helemaal tot bloei kan komen. De terugval van hormonen, de revalidatie van de bekkenbodemspieren en alle aandacht die naar uw baby gaat, zorgen vaak voor een verminderd libido. Maar wees gerust, de meeste koppels hebben opnieuw een bloeiend seksleven vanaf 7 weken na de bevalling.

### Opgelet voor uw eerste menstruatie na de bevalling!

De eerste menstruatie zal meestal zo'n 6 à 8 weken na de bevalling plaatsvinden. Het uitblijven van uw regels tijdens de eerste maanden betekent echter niet dat uw cyclus nog niet is gestart. De eerste menstruatie duidt op het herbeginnen van een regelmatige cyclus, maar voordien kan zich ook al een eisprong voordoen. **Wees dus voorzichtig en neem voorzorgsmaatregelen** (condooms, orale anticonceptie) zodra u weer seksueel contact hebt!

## Zwanger op reis

**In de auto** is het dragen van een gordel verplicht en uiterst belangrijk. De riem moet boven en onder de buik worden geplaatst en niet erop.

Lange autoritten (meer dan 300 km) zijn meestal af te raden, zeker wanneer het wegdek (of de ophanging van de auto) in slechte staat is en u dus veel heen en weer zal worden geschud.

Neem regelmatig wandelpauzes zodat uw benen even kunnen ontzwellen!

**Vlieguren** blijven mogelijk, zelfs naar het einde van een (ongecompliceerde) zwangerschap toe. Informeer bij de vliegmaatschappij of u een medisch attest nodig hebt om te mogen vliegen. Vraag in ieder geval steeds advies aan uw behandelende arts voor uw reis. Vermijd om te vliegen tijdens de laatste maand van uw zwangerschap en gedurende de 7 eerste dagen na de bevalling. Draag zeker steunkousen en probeer geregeld even recht te staan.

**NB:** Reizen naar tropische landen wordt ten zeerste afgeraden tijdens uw zwangerschap.

**Het beste transportmiddel is de trein**, veel minder vermoeiend en met de mogelijkheid om zo veel rond te lopen als u wilt!

### Vraag raad aan uw gynaecoloog!



# Zwangerschapskwaaltjes

Over zwangerschapskwaaltjes kan elke zwangere vrouw meespreken. Hoewel ze erg frequent zijn, zijn ze bijna nooit ernstig. De meeste van deze onschuldige kwaaltjes kunnen opgelost of verlicht worden met natuurlijke middeltjes!

Vraag wel altijd raad aan uw arts, verloskundige of apotheker bij het zoeken naar een behandeling voor uw ongemakken.

Een zwangerschap is geen ziekte!

## Misselijkheid en overgeven

Komt meestal in het begin van de zwangerschap voor en verdwijnt spontaan tussen de 16<sup>de</sup> en de 20<sup>ste</sup> week.

U zult meestal 's ochtends last hebben van misselijkheid en overgeven, maar het kan ook op elk moment opduiken of zelfs de hele dag blijven duren.

De oorzaak is nog niet helemaal bekend, maar waarschijnlijk liggen de **lichamelijke en hormonale veranderingen** aan de basis van het probleem.

### Enkele tips

- **Eet bij het ontwaken** een beschuit of **drink** een groot glas water voor u opstaat.
- Eet **regelmatig en in kleine hoeveelheden**. Vergeet de gewoonte van drie maaltijden per dag en eet wanneer u honger hebt.
- **Eet waar u zin in hebt**, dwing uzelf niet om iets op te eten waar u misselijk van wordt.
- Eet geen vette, gefrituurde voeding die moeilijk te verteren is.
- **Drink veel**. Als u weinig eten kunt verdragen, is het erg belangrijk dat u veel drinkt om dehydratie te voorkomen.
- Vermijd **slecht geventileerde plaatsen** met een overheersende geur van eten, sigaretten of parfum.
- **Rust voldoende**.

## Behandelingen

- De natuurlijke methode: gembercapsules.
- Homeopathie: er zijn ook enkele homeopathische middeltjes tegen misselijkheid op de markt.
- Allopathie: ook antihistaminica zijn een mogelijk alternatief.

Vraag advies aan uw apotheker.

## Gastro-oesofageale reflux

Gastro-oesofageale reflux komt vaak voor tijdens de zwangerschap, meestal in het 3<sup>de</sup> trimester, als gevolg van progesteron en de druk die uw baby uitoefent op de maag.

### Enkele tips voor minder reflux

- Blijf **rechttop zitten of staan**, zeker na een maaltijd.
- **Leg uw hoofd wat hoger** bij het slapen of rusten.
- **Eet minder vet** en drink minder cafeïne en koolzuurhoudende dranken.
- **Spread uw maaltijden**: meer kleinere maaltijden!

## Behandelingen

- Voor veel vrouwen volstaat het hun levensstijl en eetgewoonten aan te passen.
- Wanneer de reflux toch blijft aanhouden, kan u een antacidum innemen.
- Maagzuurremmers worden uitsluitend voorgeschreven wanneer de antacida niet helpen.

## Constipatie

Constipatie komt heel vaak voor tijdens de zwangerschap. De darmtransit wordt vertraagd door de hormonen. Ook de steeds groter wordende uterus drukt op de darmen zodat die zich moeilijker kunnen samentrekken.

### Enkele tips voor een betere transit

- Voeg **vezelrijke voedingsmiddelen** toe aan uw dieet: zemelen, fruit, groenten.
- **Drink veel.** Bij aanhoudende constipatie kunt u opteren voor magnesiumrijk water.
- **Sport regelmatig** om de spieren van de abdominale gordel te activeren.

### Behandelingen

Bij aanhoudende constipatie **ondanks het eten van vezelrijke voeding**, kan u osmotische laxativa innemen.

Consulteer uw arts indien de symptomen aanhouden.

## Aambeien

Bij aambeien zijn de bloedvaten in de anus opgezwollen en ontstoken.

Constipatie is meestal de oorzaak van aambeien. Daarbij vergroot de zwangerschap de druk op de buik en veroorzaakt zo de uitzetting van de bloedvaten in de anus.

### Enkele tips

- Net zoals bij constipatie is het aangeraden om **vezelrijke voeding** te eten en **veel water te drinken**.
- Vermijd sterk gekruide gerechten, alcoholische of cafeïnehoudende dranken.

### Behandelingen

- **Als de symptomen aanhouden**, kunt u met een verdovende crème de pijn lokaal verlichten.
- **Indien nodig**, kunt u ook pijnstillers of een venotonisch middel innemen.

Consulteer uw arts indien de symptomen aanhouden.

## Lage rugpijn

Lage rugpijn start meestal in het 3<sup>de</sup> trimester, maar kan ook vroeger opduiken. De pijn wordt veroorzaakt door de ontwikkeling van de foetus. Door de lichamelijke veranderingen die daarmee gepaard gaan, gaat de toekomstige mama vaak met een holle rug lopen. De druk die hierdoor ontstaat op de tussenwervelschijven en zenuwen kan rugpijn veroorzaken.

### Enkele tips voor het verlichten van rugpijn

- Het belangrijkste advies om rugpijn te minimaliseren is het **beperken van de gewichtstoename**.
- **Vermijd** om te lang te zitten of recht te staan.
- Draag bij voorkeur **comfortabele schoenen** met een kleine hak.
- **Rust zoveel mogelijk**, delegeer de taken in het huishouden!
- Een speciale **lendenband** voor zwangere vrouwen kan u steun bieden.
- Vraag **enkele massages aan de toekomstige papa!**

Consulteer uw arts indien de symptomen aanhouden.

## Zware benen

Een zwangere vrouw heeft vaak last van veneuze insufficiëntie, wat leidt tot een gevoel van zware benen. Dat is gelinkt aan de hormonale veranderingen en in een later stadium van de zwangerschap aan het gewicht van de baarmoeder dat drukt op de buikaderen.

### Enkele tips

- **Vermijd te lang rechtstaan**, geslenter, vloerverwarming en te nauwsluitende sokken.
- **Leg uw benen in bed wat hoger** zodat het bloed kan terugstromen naar het hart.
- Draag overdag **elastische steunkousen of een steunpanty**. Door druk uit te oefenen op de benen bevorderen ze de terugloop van het bloed.
- Vermijd te veel zout in de loop van het 3<sup>de</sup> trimester om te vermijden dat u te veel water ophoudt.

## Behandelingen

- De beste behandeling is het dragen van **aangepaste elastische steunkousen**. Ze oefenen druk uit op de benen en bevorderen de terugloop van het bloed. Ze helpen uw enkels te ontzwellen, verlichten het zware gevoel in uw benen en voorkomen spataders.
- Geneesmiddelen met **venotonische** bestanddelen of plantenextracten kunnen soms ook de symptomen terugdringen.

Consulteer uw arts indien de symptomen aanhouden.

## Zwangerschapsdiabetes

Sommige vrouwen krijgen te maken met zwangerschapsdiabetes waardoor hun bloedsuikerspiegel stijgt. De eventuele gevolgen zijn een keizersnede (wanneer uw baby meer dan 4 kg weegt), een hoge bloeddruk en het ontwikkelen van diabetes type 2 na de zwangerschap.

### Enkele tips

- Uw arts zal u aanraden om uw voeding aan te passen (suikerinname verminderen).
- Beweeg regelmatig (bv. wandelen of zwemmen).

### Behandelingen

Uw arts kan u medicatie voorschrijven. Uw apotheker zal de zelfmeting van uw glycemiewaarde mee opvolgen.

## Vaginale schimmelinfecties

Tijdens de zwangerschap is uw lichaam bijzonder gevoelig voor invloeden van buitenaf en de hormonale veranderingen kunnen een effect hebben op de vaginale flora. Een verstoord evenwicht vermindert de weerstand tegen schimmelinfecties.

Ongeveer 1 zwangere vrouw op 3 heeft last van een vaginale schimmelinfectie. De meest voorkomende symptomen zijn jeuk, een branderig gevoel en abnormale witte afscheiding.

## Enkele tips om schimmelinfecties te voorkomen

- **Vermijd vochtige plaatsen en te lang zwemmen** in een zwembad of jacuzzi. Ga liever onder de douche dan in bad. Droog steeds goed de vaginale slijmvliezen.
- Draag **ruimzittende kledij**, in katoen of natuurlijk materiaal.
- **Vermijd zure zeep** of andere te agressieve producten voor de intieme hygiëne. Verkiez aangepaste producten.

### Behandelingen

Het is belangrijk om uw arts of gynaecoloog te raadplegen voor een geschikte behandeling. Een schimmeldodende behandeling in de vorm van een crème, vaginale zetpil of vaginaal tablet is meestal voldoende. Die behandelingen zijn zonder voorschrift te verkrijgen in de apotheek.

## Slaapproblemen

Het zijn vaak de kleine zwangerschapskwaaltjes die een goede nachtrust tegenwerken, vooral in het 3<sup>de</sup> trimester: lage rugpijn, vaak moeten plassen, krampen,...

Nervositeit voor de komende bevalling kan ook een factor zijn. Deze slapeloosheid, hoewel erg onaangenaam, heeft geen invloed op de foetale ontwikkeling. Toch is het beter om bij de bevalling niet oververmoeid te zijn.

### Enkele tips om beter te slapen

- **Eet 's avonds iets lichts**, maar wel voldoende vullend om 's nachts geen honger te hebben.
- **Vermijd opwekkende dranken**, zoals koffie en thee, vanaf de late namiddag.
- Neem uw tijd voor **relaxatieoefeningen**.
- Doe overdag **een fysieke activiteit** (wandelen, zwemmen), waardoor u sneller zal inslapen.
- **Slaap op uw linkerzijde** om een goede bloedcirculatie te bevorderen.
- Aarzel niet om uw angsten te bespreken met **personen uit uw omgeving, uw dokter of uw apotheker** als ze u wakker houden.

### Behandelingen

- Sommige homeopathische middelen kunnen stress en zenuwen verminderen en u beter helpen slapen.
- Geneesmiddelen op basis van planten, in de vorm van capsules of kruidenthee worden ook soms aangeraden.
- Tracht het probleem in ieder geval nooit zelf op te lossen met slaappillen. Vraag raad aan uw arts die een passende behandeling kan voorschrijven.

# Ik verzorg me tijdens mijn zwangerschap

## Medicatie en zwangerschap

Veel geneesmiddelen worden tijdens de zwangerschap afgeraden of moeten met voorzorg worden gebruikt. Vermijd zelfmedicatie (op eigen initiatief geneesmiddelen uit de huisapotheek gebruiken) tijdens de zwangerschap.

**Vraag vóór u een geneesmiddel neemt altijd eerst advies aan uw arts of apotheker.**

### Te onthouden

- Volgt u een regelmatige behandeling (diabetes, astma, enz.), raadpleeg dan uw arts als u kinderen wilt of tijdens de eerste weken van de zwangerschap. Hij kan u vertellen of u uw gebruikelijke behandeling al dan niet moet aanpassen.
- NSAï's (niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen), waaronder aspirine, mogen niet worden gebruikt vanaf de 6<sup>de</sup> zwangerschapsmaand en worden ook afgeraden tijdens de eerste maanden van de zwangerschap.
- Veel geneesmiddelen tegen verkoudheid of rinitis bevatten een NSAï tegen hoofdpijn en vasoconstrictoren die eveneens afgeraden worden tijdens de zwangerschap.
- Wees voorzichtig met slaappillen, gebruik ze tijdens de zwangerschap niet zonder medisch advies.

### Wat mag ik dan wel nemen?

Hieronder vindt u een puur informatieve lijst met geneesmiddelen die zonder voorschrift verkrijgbaar zijn.

**Vraag steeds raad aan uw arts of apotheker voordat u een geneesmiddel inneemt tijdens de zwangerschap. Meld alle geneesmiddelen die u neemt aan de gynaecoloog.**

- Verkies paracetamol bij **pijn**, (Dafalgan®, Panadol®,...). Bij ernstige pijn mag u, na medisch advies, bepaalde geneesmiddelen op voorschrift nemen.
- Gebruik bij **allergieën** H1-antihistaminica, zoals cetirizine. Als homeopathisch middel wordt Rhinallergy® aangeraden.
- Vermijd bij **constipatie** geneesmiddelen die een combinatie van werkzame stoffen bevatten. Gebruik liever een zwelmiddel zoals psyllium, Spagulax® of een osmotisch laxerend middel, type Movicol® of Forlax®.

- **Voor aambeien** is lokale behandeling mogelijk, bijvoorbeeld met Proctosan® in de vorm van een crème.
- **Rinitis** kan behandeld worden aan de hand van neusspoelingen met fysiologisch serum. Zwangere vrouwen mogen ook Coryzalia® gebruiken.
- Bij **hoestmiddelen** is dextromethorfan (Tusso-Rhinathiol®,...) het best gekend bij zwangere vrouwen. Er zijn ook homeopathische en plantaardige siropen die zonder gevaar gebruikt kunnen worden.

Reizen in **tropische regio's** wordt ten stelligste afgeraden tijdens uw zwangerschap wegens het hoge infectiegevaar.

**De meeste geïnactiveerde of dode vaccins**, zoals het griepvaccin, zijn niet gevaarlijk voor de zwangerschap. Maar andere vaccins, zoals hepatitis A of rode hond, zijn dan weer te vermijden. Levende vaccins zijn in alle gevallen gecontra-indiceerd. U kunt het best uw vaccinaties samen met uw arts nakijken vóór de zwangerschap.

## Homeopathische middelen tijdens de zwangerschap

**Dankzij hun gunstige risico-batenverhouding** zijn homeopathische geneesmiddelen zeker bruikbaar bij zwangere vrouwen.

**Een uitzondering:** vermijd farmaceutische vormen van homeopathische geneesmiddelen die alcohol bevatten, zoals sommige siropen en druppels. De aanwezigheid van alcohol staat altijd vermeld op de verpakking.

Wat betreft het **suikergehalte:** 1 suikerklontje bevat 5 g sacharose, 5 korrels bevatten gemiddeld 0,21 g sacharose en een pilletje bevat 0,85 g. Ook bij zwangerschapsdiabetes komen homeopathische behandelingen in aanmerking, rekening houdend met het suikergehalte van het geneesmiddel.

## Verslaving en zwangerschap

### Alcohol

Tijdens de zwangerschap geldt de regel 'geen alcohol'.

Alcohol gaat heel snel door de placenta, waardoor de hoeveelheid alcohol in het bloed van de foetus gelijk is aan de hoeveelheid alcohol in het bloed van de moeder. Dit is in verhouding echter meer voor de foetus als we rekening houden met het gewicht en het feit dat de lever en de nieren van de foetus niet in staat zijn om alcohol te verwerken. Het foetale centrale zenuwstelsel is de hele zwangerschap lang gevoelig voor alcohol en de schadelijke effecten ervan. De gevolgen, meestal misvormingen, verschillen afhankelijk van het stadium van de zwangerschap. In het ergste geval is er sprake van "foetale alcoholisyrndroom".

### Tabak

Tijdens de zwangerschap moet alles in het werk worden gesteld **om te vermijden dat de moeder blijft roken**.

Voor meer informatie:  
Tabakstop: 0800 111 000

De moeder zoekt een geschikte behandeling, het liefst vóór de bevruchting en anders zo vroeg mogelijk tijdens de zwangerschap. Als volledig stoppen niet mogelijk is, kan een nicotinevervanger een alternatief vormen tijdens de zwangerschap.

### Koffie, thee

Er bestaat geen officieel advies, maar een **matige consumptie** van producten die cafeïne of theïne bevatten **lijkt geen probleem te zijn** voor de zwangerschap.

Opgelet, sommige thee mag u echter niet combineren met de vaak noodzakelijke ijzersupplementen.



## Het gezin breidt uit!

### "Je krijgt er een broertje of zusje bij!"

De **komst van een nieuwe baby** aan uw eerste kind aankondigen is een belangrijke stap in de aanloop naar de geboorte. De reactie van een kind is vaak onvoorspelbaar!

Het is belangrijk dat u uw kind betreft bij uw zwangerschap ook al heeft het weinig te zeggen over het hele gebeuren.

U kunt uw kindje het nieuws beter niet te snel of te vroeg vertellen of er te veel nadruk op leggen. **Geef het wat tijd** om het nieuwtje te verwerken. Wacht tot na het eerste trimester wanneer uw buik al wat ronder wordt.

Geef uw kind een referentiedatum die hij/zij kent om de komst van de baby te kunnen visualiseren, zoals een verjaardag of Kerstmis. Vergeet niet dat 9 maanden voor uw kind wel een eeuwigheid lijken!

Afhankelijk van de leeftijd zal uw kindje zich veel **vragen** stellen en vaak ook bepaalde angsten met u willen delen, zoals "zal de baby dan mijn speelgoed afnemen, of in mijn kamer slapen?".

De oudste zal zich vaak **afvragen of de ouders meer zullen houden van de nieuwe baby**. Een beetje jaloezie is volstrekt normaal. Het is dan belangrijk dat u uw kind uitlegt dat hij/zij altijd zijn plaatsje zal hebben in jullie gezin en dat jullie evenveel van hem/haar zullen houden. **Tot de leeftijd van drie jaar blijft het ook "uw baby"**, geef uw kind niet te snel te veel verantwoordelijkheid over het kleine broertje of zusje.

De komst van een nieuw kleintje kan soms teleurstellend zijn voor uw oudste kind dat misschien had gehoopt dat uw baby meteen samen met hem/haar zou kunnen spelen. U moet uw kindje dan uitleggen dat uw baby nog een beetje moet groeien voor het een echt speelkameraadje kan worden. U kunt **de rol van oudste kind extra waarde geven** door hem/haar te tonen dat u zijn/haar hulp zult nodig hebben.

U kunt tijdens uw zwangerschap samen met uw oudste bepaalde **prentenboeken** lezen die hem/haar laten wennen aan de komst van uw baby.

# De bevalling

## Wanneer vertrekken naar de kraamkliniek?

Vaak zitten er enkele uren tussen de eerste tekens en de bevalling zelf, zeker bij een eerste kindje.

### De weeën

Vanaf de 6<sup>de</sup> maand is het normaal dat u soms een wee voelt. Die onregelmatige weeën zijn onschuldig en hebben geen invloed op de baarmoederhals. Ze bereiden u enkel voor op D-day.

Wanneer de weeën rond de 9<sup>de</sup> maand regelmatig en intens worden, kunt u een bad nemen (als de vruchtzak nog niet gebroken is). Als de weeën weer ophouden, spreken we van oefenweeën. Maar als niets de pijn kan verlichten, zet u beter koers naar de kraamkliniek. Over het algemeen is het **tijd om te vertrekken als de weeën elkaar gedurende 2 uur om de 5 minuten opvolgen**.

### De slijmprop

Dit is een slijmerige substantie die de baarmoederhals afsluit om uw baby te beschermen tegen eventuele infecties tijdens de zwangerschap. Wanneer de baarmoederhals begint te verwijden, verliest u de slijmprop. **De bevalling is nu niet meer veraf, maar u hoeft nog niet meteen naar de kraamkliniek te rennen!** Het betekent gewoon dat uw lichaam zich klaarmaakt voor de bevalling, maar het is nog onduidelijk wanneer die juist zal zijn (over enkele uren of zelfs dagen).

### Het breken van de vliezen

**Zodra u vruchtwater verliest, mag u meteen vertrekken naar de kraamafdeling.** Dat betekent dat de vruchtwaterzak waarin uw kindje zit, is gebroken. Het risico op infectie is aanzienlijk groter, nu de toegang tot uw baby vrij is!

## Uitzonderlijke gevallen

Als het uw **tweede kind** is, kunt u beter meteen bij de eerste weeën naar de kraamkliniek vertrekken, zeker wanneer uw eerste bevalling erg snel is verlopen.

Hetzelfde geldt wanneer uw baby in **stuitligging** ligt, u een **meerling** verwacht of er een **keizersnede** is gepland.

## Risicozwangerschappen

Bij risicozwangerschappen is het vaak erg belangrijk om een vroeggeboorte te voorkomen. Bij sommige waarschuwingssignalen moet u onmiddellijk naar de dokter gaan: een **drukkend gevoel** in de onderbuik of rug, **pijn** vergelijkbaar met menstruatiepijn, en bij roze, bruine of soms bloederige **vaginale afscheiding**.

Aarzel niet om uw arts of apotheker om raad te vragen!



## Hoe verloopt een bevalling?

Het verloop van uw bevalling is afhankelijk van de plaats waar u wilt bevallen. Meestal verloopt een bevalling als volgt:

**Een bevalling wordt vaak vergeleken met een marathon.** Aangezien de baarmoeder een spier is, heeft deze net als elke andere spier bij het sporten zuurstof nodig. Het is daarom belangrijk om **goed te ademen** vanaf de eerste contracties. Adem diep in bij de start van een wee en adem geleidelijk aan uit gedurende de hele wee om de spier te helpen ontspannen.

De verloskundige zal u in de verloskamer in **gynaecologische positie plaatsen**: liggend op de rug met uw voeten in de beugels. U wordt vervolgens aangesloten op een **monitor** die de hartslag van uw baby en de contracties registreert.

Meestal wordt ook een **infuus** geplaatst om een goede hydratatie te verzekeren.

De verloskundige doet geregeld een vaginaal onderzoek om de **opening van de baarmoederhals** te controleren. De eerste vijf centimeters duren het langst. Na vijf centimeter zal de vruchtwaterzak scheuren, als dat daarvoor nog niet gebeurd is, en wordt er eventueel **een epidurale verdoving** gegeven.

De ontsluiting zal sneller verlopen vanaf 7 cm, 10 cm staat gelijk aan een volledige ontsluiting.

**De epidurale verdoving wordt bijgesteld afhankelijk van de intensiteit van de pijn:** het is belangrijk dat u goed beschrijft wat u voelt aan de anesthesist.

De eindsprint start zodra uw baby begint in te dalen. Uw baby daalt eerst door het bekken en zodra het hoofdje tegen het perineum duwt, voelt u een natuurlijke persdrang. Maar wacht nog even met persen tot de verloskundige of arts u het teken geeft, om te voorkomen dat uw perineum scheurt. Blijf gedurende de hele bevalling goed ademen. **“Adem in, zet de adem vast, pers.”**

Soms zal de arts een tang of een zuignap gebruiken als uw baby het moeilijk krijgt of u te moe bent om effectief te persen.

Wanneer uw baby tevoorschijn komt, maakt de verloskundige eerst het hoofdje zachtjes vrij en daarna de schouders. Soms is een **episiotomie** nodig (een incisie in de vaginawand en het perineum om de doorgang voor uw baby te verbreden). De rest van het lichaamje volgt vanzelf. **Uw baby is geboren!**

Na een twintigtal minuten helpen zachte weeën bij het uitpersen van de **placenta**. Die wordt onderzocht om te controleren of er geen stuk is achtergebleven in de baarmoeder.

Uw baby wordt op uw buik gelegd. De verloskundige knipt de **navelstreng** door of vraagt aan de papa om dit te doen.

U en uw baby worden nog enkele uren gemonitord in de verloskamer. **Als u hebt gekozen voor borstvoeding, kunt u hier een eerste voeding geven.**

## Mijn opmerkingen

Grid for notes.

### Nuttige contactgegevens:

Kind en Gezin: [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) Tel: 078 150 100  
Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen: [www.vroedvrouwen.be](http://www.vroedvrouwen.be) Tel: 03/218.89.67  
Belgische Vereniging van Lactatiekundigen: [www.bvl-borstvoeding.be](http://www.bvl-borstvoeding.be) Tel: 0474/58.56.80  
Babyboom: [www.babyboom.be](http://www.babyboom.be) Tel: 02/534.40.88

### In samenwerking met laboratoria:

**MERCK**



### In samenwerking met apothekers

#### Bronnen:


En t'attendat, La maternité en 200 questions, Guide des nouvelles mamans - Avril 2011  
Comment mieux informer les femmes enceintes – Recommandations professionnelles – HAS 2005  
Recommandations de bon usage des produits de protection solaire à l'attention des utilisateurs- Afssaps Juillet 2011  
Carnet de maternité – ONE – 2014  
Le guide nutrition pendant et après la grossesse – ONE

[www.one.be](http://www.one.be)  
[www.santepublique.fr](http://www.santepublique.fr)  
[www.eurekasante.fr](http://www.eurekasante.fr)  
[www.caducee.net](http://www.caducee.net)  
[www.le-crat.org](http://www.le-crat.org)  
Cybele (KUL) <https://pharm.kuleuven.be/apps/cybele/CybeleF/index.htm>

#### Waarschuwing:

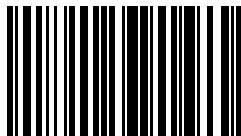
Deze gids werd nagelezen en goedgekeurd door een team van apothekers. Alle informatie in deze gids is uitsluitend afkomstig van de bronnen. De informatie is puur bedoeld voor informatieve doeleinden. Het is niet de bedoeling dat deze gids het advies van uw dokter of apotheker vervangt. Enkel uw arts beschikt over alle middelen om u een behandeling voor te schrijven die is aangepast aan uw gezondheid. Lloydspharma N.V. kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor de gevolgen van onvolledige, onjuiste, verouderde of niet opgenomen informatie in deze gids, of het fout begrijpen van de informatie door de lezer.





*Want jouw gezondheid  
ligt ons nauw aan het hart!*

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



0912301