

Zwangerschapsvoorlichting

Wat belangrijk is om te weten

1. Zwanger!

U bent zwanger en dat is een bijzondere gebeurtenis. Van harte gefeliciteerd!

Als team van verloskundigen lichten wij u graag goed voor. Ongetwijfeld heeft u vragen over de zwangerschap. Deze brochure geeft informatie over een groot aantal onderwerpen die met veilig en gezond zwanger zijn te maken hebben.

1.2 Grote veranderingen

Zwangerschap is een periode van grote lichamelijke en emotionele veranderingen. Elke vrouw ervaart deze anders. Sommigen voelen zich negen maanden lang beter dan ooit. Anderen hebben zwangerschapsklachten. De mogelijke klachten verschillen bij iedere vrouw en elke zwangerschap. De ene vrouw kan haar werk voortzetten tot vier of zes weken voor de uitgerekende datum, de andere moet al eerder haar werkzaamheden aanpassen. Ook in emotioneel opzicht verandert er veel.

2. Adviezen voor het dagelijkse leven

Over het algemeen kunt u, als u zwanger bent, alles blijven doen wat u ook deed voor u zwanger was. Het is belangrijk dat u goed voor uzelf zorgt, naar uw lichaam luistert en de onderstaande adviezen opvolgt.

2.1 Gezonde voeding

Er is veel informatie beschikbaar over gezonde voeding tijdens de zwangerschap. In deze brochure is informatie opgenomen die vanuit medisch oogpunt van belang is.

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Eten voor twee is niet nodig, maar lijnen tijdens de zwangerschap is niet verstandig. Als u zwanger bent of borstvoeding geeft en u wilt vasten, bespreek dit dan met de gynaecoloog. Verse groenten en fruit zijn belangrijke leveranciers van vitamines, mineralen en vezels. Aardappelen, (volkoren)brood, rijst en pasta zijn belangrijke energiebronnen. Melk, kaas, eieren, vlees, kip en vis zijn belangrijk voor de calcium- en eiwitbehoefte van het groeiende kind en de moeder zelf.

Halvarine, margarine, boter en vette vis voorzien in de behoefte aan vitamine A en D. Wees zuinig met suiker en snoep niet overmatig. Eet bij voorkeur voedsel dat vers of vers bereid is, en bewaar dit zo kort mogelijk in de koelkast.

Vegetarisch eten tijdens de zwangerschap is geen probleem. Zonder vlees en of vis op het menu is het erg goed om erop te letten dat u wel genoeg eiwitten, vitamines B en ijzer eet. Deze vitamines zitten vooral in volkoren producten, aardappelen, peulvruchten, eieren en zuivelproducten.

Als u meer wilt weten over voeding tijdens de zwangerschap, kijk dan op www.voedingscentrum.nl (<http://www.voedingscentrum.nl>).

Wat niet te eten:

- Eet geen zachte kazen die gemaakt zijn van rauwe melk (au lait cru). Gepasteuriseerde melk of kazen van gepasteuriseerde melk kunt u zonder risico gebruiken (zoals brie, blauwaderkaas, mozzarella).
- Eet geen rauw of halfrauw vlees (zoals filet américain) en was rauwe groenten en fruit goed. In onvoldoende verhit vlees en in ongewassen groenten en fruit komen soms ziekteverwekkers voor die onder andere toxoplasmose (een infectieziekte) kunnen veroorzaken.
- Eet liever geen lever tijdens de zwangerschap en niet meer dan éénmaal per dag een leverproduct zoals leverworst. In lever zit veel vitamine A. Te veel vitamine A kan schadelijke gevolgen hebben voor het ongeboren kind.
- Eet geen voorverpakte gerookte vis in verband met de kans op listeriabesmetting (darmbacterie).

2.2 Roken

Roken tijdens de zwangerschap brengt grote risico's met zich mee. Zelf roken, maar ook veelvuldig verblijf in een rokerige omgeving beïnvloedt de zwangerschap nadelig. In sigaretten zitten stoffen die zorgen voor een verminderde doorbloeding van de placenta (moederkoek). Daardoor krijgt het kind minder zuurstof en bestaat de kans dat de baby minder goed groeit. Kinderen van rokende moeders hebben daarom vaker een (te) laag geboortegewicht en worden ook vaker te vroeg geboren. Ze zijn hierdoor kwetsbaarder. Tijdens hun eerste levensjaren hebben ze vaker ziekten aan de luchtwegen. Er zijn bovendien aanwijzingen dat wiegendood vaker voorkomt als er in de buurt van de baby gerookt wordt. Het advies aan aanstaande ouders is dan ook: stop met roken en vermijd rokerige ruimten zoveel mogelijk.

Als u ondersteuning nodig heeft bij het stoppen met roken, dan kunt u dit bespreken met uw gynaecoloog of huisarts. Zij kunnen u - indien nodig - verwijzen naar de rookstoppoli van Amphia.

Zie ook www.stivoro.nl(<http://www.stivoro.nl>).

2.3 Alcohol

Gebruik van alcohol tijdens de zwangerschap kan schadelijk zijn voor het ongeboren kind. Kinderen van moeders die tijdens de zwangerschap (overmatig) alcohol gebruiken, hebben onder andere een verhoogde kans op groeiachterstand.

2.4 Drugs

Het gebruik van iedere vorm van drugs tijdens de zwangerschap wordt sterk afgeraden. Ook softdrugs (wiet, hasj, paddo's en energiepillen) vormen een gezondheidsrisico voor de zwangerschap. Een drugsverslaving kan er toe leiden dat het ongeboren kind ook verslaafd raakt en na de geboorte op de couveuseafdeling moet ontwennen. Daarnaast komt vroeggeboorte vaker voor en is het risico op overlijden vlak voor of vlak na de geboorte groter. Door zuurstoftekort kan ook groeiachterstand ontstaan.

Mocht u drugs gebruiken, vertel dit dan aan uw gynaecoloog. Praat er open over en wees niet bang om te vertellen wat en hoeveel u gebruikt. Samen kunt u kijken welke oplossingen mogelijk zijn.

2.5 Medicijnen

Meld bij uw eerste bezoek aan de gynaecoloog welke medicijnen u gebruikt. Dit is van belang omdat sommige stoffen al vroeg in de zwangerschap invloed hebben op de ontwikkeling van uw kind. Vertel bij een bezoek aan een andere arts of tandarts dat u zwanger bent. Meld de zwangerschap ook bij uw apotheek. Een verdoving voor een behandeling bij de tandarts is geen probleem. Bij pijnklachten kunt u paracetamol gebruiken. Gebruik echter geen andere pijnstillers zonder overleg met de gynaecoloog.

Vitaminepreparaten hebben geen extra gezondheidswaarde. Ze zijn niet noodzakelijk bij een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Sommige stoffen die vitamine A bevatten, zijn bij overmatige inname zelfs schadelijk. Indien u vitamines wilt gebruiken tijdens de zwangerschap, zorg dan wel dat u vitamines neemt speciaal voor zwangeren. Deze zijn namelijk anders van samenstelling. Vrouwen met een donkere huidskleur adviseren wij extra vitamine D in te nemen, met name als zij gesluierd zijn en weinig bloot staan aan zonlicht.

2.6 Besmettelijke kinderziekten

Vrijwel iedereen is gevaccineerd tegen de meeste schadelijke kinder-ziekten; daarmee bent u in principe beschermd tegen deze ziekten. Als u zelf de waterpokken heeft gehad dan bent u hier in de zwangerschap tegen beschermd.

De 'vijfde ziekte' (een kinderziekte die milde vlekjes veroorzaakt) kan schadelijk zijn voor een zwangere vrouw. Komt u in contact met een kindje dat de 'vijfde ziekte' heeft en bent u nog niet langer dan 20 weken zwanger, meld dit dan aan uw gynaecoloog.

2.7 Schadelijke stoffen en straling

Probeer gedurende de zwangerschap (zo veel mogelijk) contact met verf op terpentinebasis, ongediertebestrijdingsmiddelen en chemicaliën (zoals foto-ontwikkelvloeistoffen) te vermijden. Van haarverf zijn tot nu toe geen schadelijke effecten bekend. Is een röntgenonderzoek tijdens de zwangerschap noodzakelijk, meld dan duidelijk dat u zwanger bent. Vaak kan de baarmoeder afgeschermd worden. Het kind krijgt dan zo weinig mogelijk straling. Soms kan het onderzoek ook uitgesteld worden tot na de bevalling. Van beeldschermen en magnetrons is geen schadelijke invloed aangetoond.

2.8 Kattenbak en tuinieren

Bij het verschonen van de kattenbak en het werken in de tuin is het belangrijk handschoenen te dragen. In uitwerpselen van (vooral jonge) katten komt een parasiet voor die toxoplasmose (een infectieziekte) kan veroorzaken. Toxoplasmose kan schadelijk zijn voor het ongeboren kind.

2.9 Sporten

Voor sporten geldt: doe wat u altijd deed, maar verminder of stop wanneer u merkt dat het klachten geeft of wanneer het u meer vermoeit dan normaal. Probeer ook liever niet meer inspanning te leveren dan voor de zwangerschap. Zorg dat u voldoende vocht binnen krijgt.

Zwemmen, fietsen en fitness zijn sporten die u heel goed tot het einde van de zwangerschap kunt beoefenen. Sporten zoals hockey waarbij u risico loopt om iets tegen uw buik aan te krijgen, of sporten waarbij u gemakkelijk met andere mensen botst of kunt vallen, zijn minder verstandig.

Duiken met zuurstofflessen mag tijdens de zwangerschap niet: dit is gevaarlijk voor vrouw en ongeboren kind.

2.10 Seks

De beleving van intimiteit en seksualiteit tijdens de zwangerschap wisselt per persoon en per zwangerschap. Bij een normaal verlopende zwangerschap zijn er geen geboden of verboden. Geslachtsgemeenschap kan geen miskraam of beschadiging van het kind veroorzaken. Problemen en vragen hierover kunt u altijd met uw gynaecoloog bespreken. Dit geldt ook voor eerdere vervelende seksuele ervaringen of moeite hebben met een inwendig onderzoek. Als u dit aangeeft, houdt uw verloskundige hulpverlener hier ook bij de bevalling rekening mee.

2.11 Vakanties en verre reizen

Reizen is tijdens de zwangerschap gewoon mogelijk. Doorgaans wordt aangeraden een reisbestemming te kiezen waar goede medische zorg aanwezig is. Tegen vlieguren bestaat uit medisch oogpunt geen

bezwaar.

Vliegmaatschappijen willen echter geen zwangere vrouwen na 32-34 weken zwangerschapsduur vervoeren, omdat ze geen bevalling in de lucht willen riskeren.

Verblijf op grote hoogte in de bergen wordt afgeraden. Door de afnemende zuurstofspanning van de lucht is er minder zuurstof beschikbaar. Het advies is om niet langdurig hoger dan 2000 meter te verblijven.

Algemeen advies voor verblijf in het buitenland tijdens de zwangerschap: zorg ervoor dat u het telefoonnummer van het ziekenhuis in Nederland altijd meeneemt. Zo kunt u gegevens over uw zwangerschap opvragen wanneer u in het buitenland in het ziekenhuis belandt. Kijk voor vertrek wat het dichtst bijzijnde ziekenhuis op uw reisbestemming is en neem de gegevens van uw verzekering altijd mee.

2.12 Sauna en zonnebank

Of een hoge omgevingstemperatuur tijdens de zwangerschap kwaad kan, is niet bekend. Het advies is om de eerste 12 weken van de zwangerschap langdurig hete baden, saunabezoek of zonnebank te vermijden. Mogelijk heeft dit een schadelijke invloed op de celdeling door een te hoge kern-temperatuur.

De zonnebank kan een zwangerschapsmasker (een bruine verkleuring van de gezichtshuid) veroorzaken of verergeren. Dit kan ook gebeuren door zonnen. Wij raden u daarom aan geen gebruik te maken van de zonnebank en langdurige blootstelling aan zonlicht te vermijden.

2.13 Zwangerschapscursussen

Er zijn tal van cursussen om tijdens de zwangerschap gezond en fit te blijven en u voor te bereiden op de bevalling. Ook wanneer u klachten heeft, is het verstandig om een dergelijke cursus te volgen. U krijgt dan houdings- en bewegingsadviezen van een deskundige. Schrijft u zich op tijd in voor een cursus. Meer informatie over het cursusaanbod bij u in de regio vindt u op internet.

2.14 Werk

Bepaalde werkomstandigheden kunnen risico's voor de zwangerschap met zich meebrengen. Daarom zijn er verschillende regelingen voor zwangere en pas bevallen werkneemsters. Ze zijn onder andere vastgelegd in de Arbeidsomstandighedenwet en het Besluit zwangere werkneemsters. Werk waarin u wordt blootgesteld aan trillingen (vrachtauto's, Landbouwmachines), ioniserende straling (straling van radioactieve stoffen), chemische stoffen of infectierisico's is niet bevorderlijk voor de gezondheid tijdens de zwangerschap. Dit geldt ook voor fysiek zwaar werk, zoals veelvuldig tillen, trekken, duwen of dragen. Als u met dergelijke werkomstandigheden te maken heeft, overleg dan met uw werkgever. Deze moet tijdelijk zorgen voor aangepast werk. U kunt ook overleggen met de bedrijfsarts (Arbo-dienst) of inlichtingen vragen bij de arbeidsinspectie.

Als u in nacht- of ploegendiensten werkt, kunt u aan uw werkgever vragen om uw werk- en rusttijden tijdens de zwangerschap aan te passen. Een zwangere heeft recht op extra pauzes en is in principe niet verplicht om te werken in een nachtdienst of om over te werken. Deze regels gelden ook voor de eerste zes maanden na de bevalling.

Is het niet mogelijk om door aanpassingen uw werk gezond en veilig uit te voeren, dan moet de werkgever u tijdelijk ander werk aanbieden.

3. Vlak voor en na de bevalling

3.1 Zwangerschapsverlof

Iedere vrouw heeft recht op 16 weken zwangerschapsverlof. Meestal gaat dit verlof 4-6 weken voor de uitgerekende datum in en loopt het tot en met 10 weken na de daadwerkelijke bevallingsdatum. Als u

eerder bevalt, dan blijft de duur van het verlof 16 weken; bevalt u later, dan wordt het verlof ook automatisch langer.

U kunt het zwangerschapsverlof enigszins flexibel opnemen door bijvoorbeeld wat later te stoppen met werken. Ook kunt u het uitbreiden met vakantiedagen. Uiteraard is het van belang om dit tijdig met uw werkgever (of uitkerende instantie) te bespreken en vast te leggen. Bespreek eventueel met uw werkgever ook de mogelijkheden voor ouderschapsverlof.

3.2 Kraamzorg

De eerste dagen na uw bevalling krijgt u kraamzorg. Kraamzorg moet u uiterlijk in de 3e of 4e maand van uw zwangerschap regelen. Uw zorgverzekering kan u vertellen hoeveel dagen u kraamzorg krijgt, bij welk bureau dit geregeld kan worden en hoeveel de eigen bijdrage is. U krijgt dan ook een kraampakket.

3.3 Borst- of flesvoeding?

Heeft u al overwogen of u borst- of flesvoeding wilt geven? Indien u borstvoeding wilt geven en u zich hier op wilt voorbereiden, is er een borstvoedingscursus in het Amphia Ziekenhuis waar u zich voor kunt aanmelden via het patiëntenservicebureau. Hier zijn ook de data bekend. Het is verstandig om de borstvoedingscursus rond de 34 weken te starten.

4. Meer informatie

4.1 Voorlichtingsspreekuur

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u een afspraak maken voor het voorlichtingsspreekuur bij de verloskundige in het ziekenhuis.

Op het spreekuur komt u samen met maximaal twee andere zwangeren. Het spreekuur duurt 40 minuten. De afspraak voor dit spreekuur kunt u maken bij de balie-medewerkers van de poli verloskunde of via telefoonnummer (076) 595 10 03. Vermeld er altijd bij dat het gaat om het voorlichtingsgesprek van 12 weken. Ook uw partner of begeleider is van harte welkom.

4.2 Bereikbaarheid verloskamer en klachten

Bij problemen/klachten tijdens de zwangerschap is de verloskundige op de verloskamers, 24 uur per dag bereikbaar.

Telefoonnummer: (076) 595 11 70 of (076) 595 11 71.

Wanneer moet u bellen naar de verloskamer?

- Bij pijnlijke harde buiken gedurende 1 uur lang, om de 5 minuten. Deze harde buiken duren 1 minuut.
- Als de vliezen breken (let op de kleur van het vruchtwater).
- Bij helderrood bloedverlies.
- Bij minder leven voelen.
- In iedere andere situatie waarbij u zich zorgen maakt over de zwangerschap.

4.3 Relevante websites

- Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie:
www.nvog.nl(<http://www.nvog.nl>)

- Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen:
www.knov.nl(<http://www.knov.nl>)
- Nederlands Huisartsen Genootschap:
www.nhg.org(<http://www.nhg.org>)
- Landelijke Huisartsen Vereniging:
www.lhv.nl(<http://www.lhv.nl>)
- Informatie over zwangerschap en voeding:
Infolijn Voedingscentrum: (070) 306 88 88
Website: www.voedingscentrum.nl(<http://www.voedingscentrum.nl>)
- Psychische klachten tijdens en na de zwangerschap:
Bij het Trimbos Instituut (030-29711 00 of www.trimbos.nl(<http://www.trimbos.nl>) is een folder op te vragen wanneer zich psychische klachten tijdens de zwangerschap en daarna voordoen.
- Brochures Zwangerschap:
Over veilig werken en verlof tijdens de zwangerschap
Veilig en gezond werken tijdens de zwangerschap en na de bevalling (ministerie SZW).
Voor meer informatie en een gratis exemplaar van de folder:
Bel 0800-9051 of kijk op www.szw.nl(<http://www.szw.nl>).
- Voor meer informatie over zwangerschapsscreeningen: www.prenatalescreening.nl
(<http://www.prenatalescreening.nl>)
- Brochure 'Prenatale screening op Downsyndroom en lichamelijke afwijkingen'
(<https://www.amphia.nl/folders/prenatale-screening>).

Meer lezen over gynaecologie in Amphia?

[Ga naar afdeling Gynaecologie](https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie>)