

## ZWANGERSCHAP (controles, echoscopie, kwaaltjes, moeders voor moeders)

Overal op internet is informatie te vinden over de zwangerschap. Het is goed om jezelf breed te informeren, maar pas wel op dat je niet teveel leest, het kan je ook onnodig ongerust maken. Zowel op mijn website als op de website van de beroepsorganisatie zijn een aantal 'links' geplaatst naar andere sites. Deze zijn de moeite waard om te bezoeken.

### Controles

Vanaf acht weken zwangerschap gaan de controles van start, de zogenaamde intake is bedoeld om inzicht te krijgen in je ziekteverleden en bijzonderheden in de familie. Tot en met de 24e zwangerschapsweek zien we elkaar elke vier weken voor een control. Daarna tot en met de 30e zwangerschapsweek elke drie weken. Tot en met de 36e zwangerschapsweek elke twee weken en na de 36e zwangerschapsweek zien we elkaar elke week. Deze richtlijn wordt landelijk aangehouden, maar indien er een aanleiding voor is zullen we hier samen van afwijken.

Tijdens de controles wordt er gevraagd hoe het met je is, er is ruim de tijd voor vragen van jouw kant en worden de bloeddruk en het gewicht gemeten. Ook wordt er gevraagd hoe het gaat met het bewegen van de baby en ga je op de onderzoeksbank om de grootte van de baarmoeder te voelen en eventueel (als de baby wat groter is) ook de ligging van de baby. Ook wordt er, vanaf 12 weken zwangerschap, elke keer naar het hartje van de baby geluisterd.

### Echoscopie

Tijdens de zwangerschap zijn er, als je daar gebruik van wil maken, een aantal momenten dat er een echo wordt gemaakt.

- termijnecho bij 10-12 weken voor het vaststellen van de uiterekende datum.
- liggingsecho bij 35-36 weken voor het bepalen van de ligging van de baby.

Andere redenen voor echo onderzoek in de zwangerschap kunnen zijn; bloedverlies, twijfel over de groei van de baby en/of de hoeveelheid vruchtwater. Afhankelijk van de indicatie maak ik de echo zelf of word je doorverwezen naar de gynaecoloog of het echocentrum.

Je kunt daarnaast ook nog kiezen voor zogenaamde screeningsecho's. Deze maak ik niet zelf. Hiervoor kan je terecht bij echocentrum FARA te Ede of ESPERANCE te Arnhem. Kijk voor meer informatie over screeningsecho's bij het bestand 'prenatale screening'.

## **Ziektes en kwaaltjes**

Hieronder vind je een beschrijving van de meest voorkomende zwangerschapskwalen.

### **Aambeien**

Aderen rond de anus verslappen onder invloed van het hormoon progesteron. Ook wordt de druk van de baarmoeder en de baby op je onderlichaam groter naarmate deze groeien. Aambeien kunnen inwendig voorkomen. Maar tijdens de ontlasting kunnen de aderen uitstulpen en aan de buitenkant voelbaar zijn. Gebruik eventueel een aambeienzalf die geschikt is voor zwangeren, zoals 'Curanol'. Tips: vezelrijk eten, genoeg water drinken (1-2ltr/dag), bewegen en rustig toiletteren.

### **Bandenpijn**

Een veel voorkomende zwangerschapsklacht is bandenpijn. Dit voelt als scherpe steken of een trekkende pijn in je liesstreek die onschuldig is. Je baarmoeder zit vast aan "banden", zoals een tent aan scheerlijnen vastzit. Door de groei van de baarmoeder worden deze banden opgerekt en veroorzaakt dit soms pijn. Door je ritme aan te passen, niet te snel op te staan en eventueel een warme kruik op de pijnlijke plekken, kunnen de steken soms wat verminderen. Heb je veel last neem dat even contact op!

### **Harde buiken**

Een harde buik is het letterlijk hard worden van je buik. Ze zijn meestal niet pijnlijk en komen niet regelmatig. Harde buiken komen vaak voor aan het einde van je zwangerschap. Soms kan het ook een teken zijn dat je het te druk hebt of erg gespannen bent. Als je veel last hebt van harde buiken zou dat ook kunnen komen door een blaasontsteking. Als de harde buiken pijnlijk en regelmatig zijn moet je altijd contact met me opnemen. Zolang dat niet het geval is, is er niets aan de hand. Vaak helpt warm water (douche/bad), een warme kruik of rust om de harde buiken te laten verminderen.

### **Brandend maagzuur en misselijkheid**

De eerste vier maanden van de zwangerschap kan je misselijk zijn door het zwangerschapshormoon HCG. Vaak alleen 's ochtends, maar soms ook de hele dag door. Het HCG verdwijnt na vier maanden uit je lichaam en hierdoor neemt ook de misselijkheid af.

Door de invloed van het hormoon progesteron verslapt de ingangsklep van de maag, waardoor maagzuur makkelijker omhoog komt, je slokdarm in. Zeker de laatste weken van de zwangerschap wanneer de baby tegen je maag kan drukken, kan de kwaal erg vervelend zijn.

- Laat koolzuurhoudende dranken liever staan;
- Eet niet te laat 's avonds en te gekruid, pas ook op met vet eten en sterke koffie;
- Probeer 6 kleine maaltijden te eten per dag, ipv 3 grote;
- Vanillevla eten en melk drinken 'blust' wat;
- Rechtop zitten en eventueel ook wat rechter op slapen kan helpen

### **Obstipatie**

In de zwangerschap werken de darmen wat trager onder invloed van hormonen en de groeiende baarmoeder. Doordat de ontlasting langer in de darmen aanwezig is, wordt er meer vocht aan onttrokken dan normaal. Om die reden is ontlasting dus harder.

Het is belangrijk om genoeg te drinken en te blijven bewegen, dit stimuleert de darmen. Vezelrijke voeding zoals volkorenbrood, groente, fruit en peulvruchten zorgen ook voor een betere darmperistaltiek. Mocht dit niet voldoende helpen overleg dan even!

### **Rug- en bekkenklachten**

Door je groeiende buik verandert je houding en door de verweking van je bekken kun je soms rug- en bekkenklachten krijgen. Zoals pijn in de lage rug, stuitje, de liezen, het schaambeentje of aan de zijkanten van je bovenbenen. Behalve preventie (zoals letten op je houding) en fysio-, en oefentherapie, kan er niet veel aan gedaan worden. Mocht je klachten hebben of worden ze erger, laat het me dan weten. Zo kunnen we een passende therapie voor je vinden.

### **Vocht vasthouden**

Veel vrouwen hebben, vooral aan het einde van de zwangerschap, last van opgezette voeten, enkels en soms handen. Door de toegenomen druk op de aderen en de groeiende baby en baarmoeder, kan vocht uit de bloedvaten treden en in het weefsel eromheen terechtkomen. Het is een onschuldige kwaal, maar kan erg vervelend zijn. Zorg dat je niet te lang in dezelfde houding staat of zit en indien mogelijk kan je je voeten omhoog leggen als je zit. Een paar boeken of een kussen onder het voeteneind van je matras, waardoor je voeten hoger liggen, bevorderen de vochtopname uit het omliggende weefsel.

**NB:** mocht je, naast het vasthouden van vocht ook andere klachten hebben zoals hoofdpijn, sterretjes zien, pijn in je bovenbuik of niet lekker voelen, neem dan altijd contact met mij op.

Meer info over ziektes en kwaaltjes kan je vinden op:  
[ziektes & kwaaltjes](#)

Extra tips of ondersteuning nodig bij bovenstaande kwaaltjes?  
Olga Belle [voedingsdeskundige & natuurgeneeskundige](#)

### **Moeders voor Moeders**

Wist je dat in Nederland maar liefst één op de zes stellen te maken krijgt met vruchtbaarheidsproblemen? Waarschijnlijk ken je in je omgeving ook voorbeelden daarvan en weet je dat dit vaak veel verdriet met zich meebrengt. Moeders voor Moeders wil deze wensouders graag helpen. Hiervoor zamelt Moeders voor Moeders urine in van zwangere vrouwen. Uit deze urine wordt het hCG-hormoon gewonnen. Van dit hormoon worden geneesmiddelen gemaakt die worden gebruikt bij vruchtbaarheidsbehandelingen.

### ***Ik geef***

*“Ik zag van heel dichtbij wat het met je doet als zwanger worden niet lukt. Mijn zus wilde dolgraag een kind maar een zwangerschap bleef uit. En dat gaf enorm veel verdriet. Gelukkig heeft ze inmiddels via ICSI een prachtige dochter gekregen. Een mooiere reden om mee te doen met Moeders voor Moeders is er volgens mij niet.”*

**Ik krijg**

*“Na een buitenbaarmoederlijke zwangerschap op mijn 25e was ik verminderd vruchtbaar. Een klap voor mij en mijn vriend Marcel. We wilden zo ontzettend graag een gezinnetje stichten. Zou dat gaan lukken? We gingen de medische molen in. En de behandelingen waren niet altijd makkelijk. Ik vond ze zelfs erg zwaar. Maar wat heb ik het er graag voor over gehad. Want ik zit nu met mijn dochter Jasmijn op schoot in de tuin. Hulde en dank aan alle ‘Moeders voor Moeders-moeders!’”*

Ben je (net) zwanger? Doe dan mee, want er is heel veel urine nodig.

Meld je zo vroeg mogelijk aan. Dit kan al vanaf het moment dat je overtijd bent tot en met de 11<sup>e</sup> week van je zwangerschap. Deelnemen kan vanaf de 6<sup>e</sup> tot en met de 16<sup>e</sup> week. Oók als je werkt kun je meedoen.

Voor meer informatie, vragen en aanmelden kun je kijken op de [website](#).

Ook kan je bellen met het gratis nummer 0800-0228070.

moeders  
voor  
moeders