



AZ
Sint-Elisabeth

GYNAECOLOGIE

GEZOND ZWANGER WORDEN



Inhoud

Levensstijl tijdens de zwangerschap	4
De menstruele cyclus	10
Preconceptioneel labo	12
Zwanger?	14
Nuttige contacten	15

Voorwoord

In deze brochure geven we je meer informatie over een gezonde levensstijl, de menstruele cyclus, een algemene bloedafname en wat je moet doen bij een positieve zwangerschapstest.

Levensstijl tijdens de zwangerschap

GEWICHT EN VOEDING

Gewicht

Wil je zwanger worden? Dan streef je best een gezond gewicht na. Bij twijfel contacteer je best je zorgverlener.

De ideale BMI om zwanger te worden ligt tussen de 18,5 en de 24,9. Dit wil niet zeggen dat je helemaal niet zwanger kan worden als je een lagere of hogere BMI hebt. Je hebt wel minder kans om zwanger te worden en meer kans op zwangerschapsproblemen.

Bij een BMI groter dan 30 (obesitas) of lager dan 18,5 (ondergewicht) is het mogelijk dat je menstruatiecyclus ontregeld raakt en je vruchtbaarheid aangetast wordt. Een te hoog BMI (vooral bij BMI > 30) verhoogt eveneens de kans op complicaties en een miskraam tijdens de zwangerschap.

Bereken je BMI op www.bmivlaanderen.be.

Voeding: de actieve voedingsdriehoek

Probeer op een gezond gewicht te komen voor de zwangerschap. Dat doe je aan de hand van gezonde voeding en lichaamsbeweging. Wanneer je zwanger wil worden of (net) zwanger bent, volg je de actieve voedingsdriehoek. Mijd een aantal voedingswaren zoals rauwe vlees of rauwe vis en neem ook extra foliumzuur in (zie ook preconceptioneel labo).

Hieronder sommen we de basisprincipes op van gezonde en evenwichtige voeding.

Eet evenwichtig

Eet dagelijks volgens de juiste verhouding uit de verschillende groepen van de actieve voedingsdriehoek. Je eet beter meer uit de grote groepen bovenaan, minder uit de kleine groepen onderaan en zo weinig mogelijk uit de rode bol. Drie hoofdmaaltijden en twee tot maximum drie tussendoortjes per dag is ideaal.

Eet met mate

Hou je aan de aanbevolen hoeveelheid voor elke groep voedingsmiddelen. Ook al is een voedingsmiddel gezond, te veel is te veel.

Eet gevarieerd

Binnen elke productgroep zorg je het best voor voldoende afwisseling tussen de verschillende voedingsmiddelen.

Drinken

Drink 1,5 liter water per dag. Beperk koffiegebruik.



Beperk alcoholgebruik

In geval van zwangerschap

Geen alcohol! Alcohol is schadelijk voor de ontwikkeling van de ongeboren baby gedurende de hele zwangerschap. Ook in de allereerste weken wanneer je nog niet weet of je zwanger bent. Zelfs bij enkele glazen per week neemt de kans op een miskraam toe.

Bij zwangerschapswens

De eerste weken van je zwangerschap weet je nog niet dat je zwanger bent. Daarom raden we je aan om alcohol te vermijden in de tweede helft van je menstruele cyclus. Iedere keer dat je alcohol drinkt, vernauwen je bloedvaten. Je ongeboren baby krijgt dan minder bloed en zuurstof. Je hebt meer kans dat je baby bij de geboorte kleiner en lichter is waardoor hij/zij een zwakkere weerstand heeft. Ook de kans op miskraam neemt toe, zelfs bij enkele glazen per week.

Heb je een zwangerschapswens? Dan is het belangrijk dat je het gebruik van alcohol beperkt. Ook bij mannen leidt veel alcoholgebruik soms tot seksuele problemen en vermindering van de vruchtbaarheid.

STOP MET ROKEN

Wanneer je rookt, stel je jezelf en je omgeving bloot aan een groot aantal toxische en kankerverwekkende stoffen. Ook voor, tijdens en na je zwangerschap heeft roken vele negatieve gevolgen zowel voor jou, je partner als jullie baby.

Vruchtbaarheid

Als je rookt heb je minder kans om spontaan of via medische bevruchtingstechnieken zwanger te worden. Bij mannen vermindert roken de kwaliteit van de zaadcellen. Wanneer je stopt met roken, keert de normale vruchtbaarheid terug na een paar maanden.

Risico's tijdens de zwangerschap

Tijdens je zwangerschap vermindert de doorbloeding van de moederkoek en krijgt je ongeboren kind minder voedingsstoffen. Daardoor heb je als rokende zwangere meer kans op miskraam, een kleinere baby, een baby dat vroeger geboren wordt of overlijdt in de buik omdat de moederkoek loslaat. Wanneer je rookt komen de schadelijke stoffen van de sigaretten in het bloed van je baby terecht. Daardoor krijgt het minder zuurstof en voeding, groeit het minder goed en kan het bij de geboorte minder weerstand hebben. Daarnaast stijgt de kans op wiegendood.

Risico's na de zwangerschap

Meerroken is schadelijk voor je baby zowel tijdens als na de zwangerschap. Meerroken gebeurt als er iemand in dezelfde kamer rookt en je die rook inademt. Kindjes die na de geboorte meerroken worden sneller ziek. Ze hebben ook meer kans op luchtweginfecties en wiegendood.

Daarom is het belangrijk dat je partner (ook) stopt met roken of zeker niet meer binnenshuis of in jouw aanwezigheid rookt. Stoppen met roken is dus zinvol op gelijk welk moment in de zwangerschap. Dit geldt zowel voor jou, als vrouw met een kinderwens of als zwangere, als voor je rokende partner. Binnen ons ziekenhuis kan je een afspraak maken voor rookstopbegeleiding.

START MET FOLIUMZUUR

Wat is foliumzuur?

Foliumzuur is een vitamine die we opnemen uit onze voeding. Je vindt foliumzuur in verse (vooral groene) groenten, zoals spinazie, broccoli en spruiten. Je vindt het ook in fruit, volkoren- en melkproducten.

Met een normaal gevarieerde voeding neem je voldoende foliumzuur op. De dagelijkse nood aan foliumzuur voor een volwassene bedraagt 0.2 mg.

Bepaalde medicaties hebben een ongunstig effect op de opname of de verspreiding van foliumzuur in ons lichaam (bijvoorbeeld anti-epileptica).

Waarom foliumzuur innemen voor en tijdens je zwangerschap?

Als je zwanger wordt, dan heeft je lichaam een grotere hoeveelheid foliumzuur nodig. Dat bereik je moeilijk via de voeding. Daarom raden we je aan om je lichaam te versterken met extra foliumzuur om aan je dagelijkse behoefte te voldoen.

Wat is de functie van foliumzuur tijdens je zwangerschap?

Meteen na de bevruchting start de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel bij je ongeboren baby vanuit de neurale buis. Foliumzuur speelt een belangrijke rol in de correcte sluiting van de neurale buis. Dit proces is voltooid bij de zesde zwangerschapsweek. Daarnaast speelt foliumzuur ook een rol in de aanleg van het hartje en het verhemelte. De aanleg van deze structuren gebeurt pas later in de zwangerschap.

Vanaf wanneer moet je foliumzuur innemen?

Je lichaam heeft tijd nodig om die voorraad foliumzuur op te bouwen. Daarom neem je best minstens vier weken voor je zwanger wil worden extra foliumzuur in. Dit is dus minstens een maand voor je met je voorbehoedsmiddel stopt.

Lukt dat niet? Begin dan met de inname wanneer je net zwanger bent. Blijf dagelijks je foliumzuur innemen tot de twaalfde zwangerschapsweek. Er is geen risico verbonden aan de langdurige inname van een lage dosis foliumzuur. De aanbevolen dosis is 400 microgram per dag of 0.4 mg per dag.

Wanneer moet je zeker een arts raadplegen?

Het is altijd raadzaam om met je arts te praten als je zwanger wil worden. Ga zeker langs bij de arts wanneer er familiale voorgeschiedenis is van een open ruggetje of open schedel, bij gebruik van anti-epileptica, bij obesitas, als je diabetes of sikkelcelanemie hebt of een maagverkleining onderging. Dan heb je een hogere dosis foliumzuur nodig.

MEDICATIE

Het is belangrijk om medicatie die je dagelijks of regelmatig gebruikt, eerst te bespreken met je arts.



We raden je aan om met je arts te praten wanneer je zwanger wil worden.

De menstruele cyclus

Het moment van de eisprong of ovulatie is ongeveer veertien dagen voor het begin van je volgende menstruatie, ongeacht de lengte van je menstruele cyclus. Je hebt de grootste kans op bevruchting als je om de twee tot drie dagen geslachtsgemeenschap hebt. Dit vanaf het einde van de menstruatie.

Een normale menstruele cyclus kan je opdelen in vier fasen:

1. De folliculaire fase: de fase waarin de eicel rijpt.
2. De eisprong of ovulatie.
3. De luteale fase: de fase waarin de baarmoeder zich opmaakt voor een eventuele komst van de bevruchte eicel.
4. De maandstonden, menstruatie of regels: de fase waarin de baarmoeder zich zuivert.

DE MENSTRUELE CYCLUSLENGTE

De menstruele cyclus duurt vanaf de eerste dag van de menstruatie tot de eerste dag van de volgende menstruatie. Met de eerste dag bedoelen we de eerste dag wanneer je helder rood bloed verliest. Een menstruatiecycclus duurt gemiddeld 28 dagen. We spreken van een regelmatige cyclus als deze varieert tussen de 25 en 35 dagen.

DE VRUCHTBARE PERIODE

Gedurende één menstruele cyclus zijn er een beperkt aantal dagen waarop de vrouw vruchtbaar is. Dit noemen we de 'vruchtbare periode'. De eisprong vindt plaats (ongeveer) veertien dagen voor de volgende menstruatie. Je bent gedurende een aantal dagen voor en na de eisprong vruchtbaar.

Bij vrouwen met een regelmatige cyclus van 28 dagen ligt de meest vruchtbare periode tussen dag elf en dag zestien van de cyclus. De zwangerschapskans is het hoogst twee dagen voor de ovulatie en op de ovulatie zelf. Heb je een regelmatige cyclus die korter of langer duurt dan 28 dagen? Bepaal je vruchtbare periode dan min of meer aan de hand van deze formule: $\text{cycluslengte} - 16$ dagen tot $\text{cycluslengte} - 14$ dagen.

Aantal keren geslachtsgemeenschap

Je hoeft niet per se rekening te houden met de dag van de cyclus of het moment van de eisprong. Je hebt het meest kans op bevruchting wanneer je om de twee tot drie dagen geslachtsgemeenschap hebt. En dit vanaf het einde van de menstruatie.

Kans op zwangerschap

De kans op zwangerschap per cyclus is niet zo hoog en bedraagt ongeveer 20%. Maar binnen het jaar wordt ongeveer 85% van de koppels zwanger.

Preconceptioneel labo

Met een preconceptioneel labo bedoelen we een algemene bloedafname om na te gaan of alle bloedwaarden normaal zijn. We kijken dan ook tegen welke infectieziekten je al dan niet beschermd bent.

ALGEMEEN

Een algemeen bloedbeeld, suikerwaarde, schildklier, lever en nierfunctie, bloedgroep en rhesusfactor, vitamine D.

INFECTIES

Rubella of Rode Hond

Rode Hond is een kinderziekte waarvoor de meeste vrouwen gevaccineerd zijn en antistoffen voor hebben. Is dit niet het geval? Laat je dan eerst vaccineren. Binnen de vier weken mag je nog niet zwanger worden.

Toxoplasmose of kattenziekte

Sommige vrouwen zijn hiervoor immuun en dus beschermd. Ben je hiervoor niet immuun? Neem dan een aantal voorzorgsmaatregelen wanneer je zwanger bent.

- Verhit voedsel voldoende.
- Eet geen rauw of half doorbakken vlees. Pas op met barbecue, rosbeef, gemarineerd en gerookt vlees.
- Vries je vlees drie dagen diep in (-20 °C). Dat vernietigt de toxoplasmosekiem.
- Je mag rauwe groenten eten. Spoel ze wel heel goed af. Geef de voorkeur

aan gekookte groenten als je buitenshuis eet.

- Laat iemand anders de kattenbak schoonmaken. Je kat hoeft je zeker niet weg te doen. Uitwerpselen van ander dieren vormen geen risico.
- Was steeds je handen voor elke maaltijd en na elk contact met groenten, fruit en rauw vlees.
- Draag altijd handschoenen wanneer je in de tuin werkt.

Cytomegalievirus of CMV

Voor dit virus kan je ook antistoffen hebben. Het is wel mogelijk dat je een tweede of re-infectie krijgt. Je draagt het virus over door intens lichamelijk contact, zoals kussen, seksueel contact of door het overbrengen van speeksel of urine van een besmet persoon via handen naar de eigen neus of mond. Bij zwangere vrouwen gebeurt een besmetting meestal door intensief contact met een besmet kind of via hun partner.

Enkele voorzorgsmaatregelen:

- Goede handhygiëne na luierswissel of contact met speeksel en neusslijmen.
- Gebruik eventueel desinfecterende handgel.
- Geef geen kusjes op mond en wang bij verkouden kinderen jonger dan vijf of zes jaar. Geef ze gerust een kusje op hun hoofd of geef een knuffel.
- Eet niet uit hetzelfde bord of drink niet uit hetzelfde glas als jonge kinderen. Deel ook hun bestek niet.
- Vraag aan je partner om ook rekening te houden met deze regels.

ANDERE INFECTIES

- Hepatitis B en C
- HIV
- Syfilis

Zwanger?

WAT DOEN BIJ EEN POSITIEVE ZWANGERSCHAPSTEST?

Laat een bloedafname uitvoeren via je huisarts ter bevestiging van de zwangerschap. Neem contact op met je gynaecoloog om een afspraak te maken voor een eerste zwangerschapscontrole. Deze wordt meestal gepland tussen de zes en acht weken.

Meer info op de website: www.gezondzwangerworden.be.



Laat eerst je bloed afnemen bij de huisarts en contacteer daarna je gynaecoloog.

Nuttige contacten

Indien je meer informatie wenst of vragen hebt over je opname, kan je contact opnemen via onderstaande gegevens.

Dokter Toenga De Vos
Dokter Els Keymeulen
Dokter Liesbet Lagaert
Dokter Stefanie Lambrecht
Dokter Ann Mortier
Dokter Pieter Mulier
Dokter Anne-Marie Waterschoot

secretariaat Gynaecologie

09 364 84 30
Route 114

Verpleegafdeling Materniteit

09 364 87 60
Route 110

Algemeen nummer AZ Sint-Elisabeth Zottegem

09 364 81 11


Spoedgevallendienst


09 364 85 55

Aanvullende informatie op www.sezz.be.

AZ Sint-Elisabeth Zottegem vzw

 Godveerdegemstraat 69
9620 Zottegem

 T 0032 9 364 81 11
F 0032 9 364 89 00


 info@sezz.be


 www.sezz.be

0418.558.166

RPR Gent, afd. Oudenaarde

Medisch Centrum Brakel

 Watermolenstraat 74-76
9660 Brakel

 T 0032 55 42 66 01

 **ZORG**

 **Qualicor** 

Lid van  **E17**
ziekenhuis
netwerk