



GYNAECOLOGIE

VEEL GESTELDE VRAGEN



Inhoud

| | |
|------------------------------|----|
| Misselijkheid en constipatie | 4 |
| Gewichtstoename | 5 |
| Drinken | 7 |
| Voeding | 8 |
| Roken | 16 |
| Nuttige contacten | 17 |

Voorwoord

Tijdens je zwangerschap zit je met heel wat vragen. In deze brochure hebben we de meest voorkomende vragen rond misselijkheid, constipatie, voeding en gewichtstoename, drinken en roken opgenomen. Heb je nog bijkomende vragen, stel ze dan aan de vroedvrouw tijdens de prenatale consultatie of tijdens een raadpleging bij je gynaecoloog.

Misselijkheid en constipatie

WAT KAN JE DOEN TEGEN MISSELIJKHEID?

- Bij ochtendmisselijkheid eet je best iets kleins in bed voor je opstaat. Bijvoorbeeld een cracker of een rijstwafel.
- Ben je de hele dag door misselijk? Eet dan regelmatig kleine maaltijden. Eet bijvoorbeeld een boterham of een stuk fruit tussen de maaltijden door.
- Vermijd erg vetrijke maaltijden. Veel vet zorgt ervoor dat voedsel langer in de maag blijft en kan de misselijkheid dus verergeren.
- Ook in de laatste maanden van de zwangerschap kan je last hebben van misselijkheid. Dat komt vooral doordat de baarmoeder tegen de maag drukt. Eet dan regelmatig kleine maaltijden.

HOE VOORKOM JE CONSTIPATIE?

- Eet vezelrijke voedingsmiddelen: volkoren of bruin brood, volkoren ontbijtgranen, bruine rijst, volkoren deegwaren, groenten, fruit, noten, vijgen, peulvruchten ...
- Drink minstens 1,5 liter per dag, bij voorkeur water.
- Laxerende voedingsmiddelen: een glas water en een kiwi op nuchtere maag, peperkoek, volkoren speculaas, vers fruitsap, gedroogde pruimen.
- Beweeg voldoende want dat stimuleert de darmen.
- Voel je aandrang? Ga dan naar het toilet. De stoelgang ophouden verergert de verstopping. Neem rustig de tijd om naar het toilet te gaan.
- Gebruik geen laxemiddelen zonder advies van de arts!

Gewichtstoename

HOEVEEL GEWICHT MAG IK BIJKOMEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

De richtlijnen voor gewichtstoename zijn afhankelijk van je Body Mass Index voor de zwangerschap. Hoe meer je voor de zwangerschap weegt, hoe minder gewicht je tijdens de zwangerschap mag bijkomen. Je hebt dan geen extra energie, maar wel extra kwaliteit van voeding en variatie nodig. Omgekeerd geldt dit ook. Hoe minder je voor de zwangerschap weegt, hoe meer je tijdens de zwangerschap mag bijkomen.

| BMI | Gewicht voor de zwangerschap | Aanbevolen gewichtstoename |
|---------|------------------------------|----------------------------|
| < 20 | onvoldoende | 12 - 18 kg |
| 20 - 27 | normaal | 9 - 13 kg |
| > 27 | overgewicht | 7 - 11 kg |

WELKE RICHTLIJNEN VOOR GEWICHTSTOENAME ZIJN ER BIJ EEN TWEELINGZWANGERSCHAP?

Opnieuw zijn de richtlijnen voor gewichtstoename afhankelijk van je Body Mass Index. Bij een gezond gewicht voor de zwangerschap, mag je bij een tweelingzwangerschap 17 tot 25 kg gewicht bijkomen. Bij overgewicht mag je 14 tot 23 kg bijkomen. Heb je obesitas? Dan mag je 11 tot 19 kg bijkomen in gewicht.

| BMI | Gewicht voor de zwangerschap | Aanbevolen gewichtstoename |
|---------|------------------------------|----------------------------|
| 20 - 25 | normaal | 17 - 25 kg |
| 25 - 30 | overgewicht | 14 - 23 kg |
| > 30 | obesitas | 11 - 19 kg |

WELKE NEGATIEVE GEVOLGEN HEEFT OBESITAS TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

Heb je overgewicht of obesitas voor de zwangerschap? Of kom je meer gewicht bij tijdens de zwangerschap dan aangeraden? Dan heb je een groter risico op allerlei complicaties tijdens de zwangerschap en de bevalling.

Te veel bijkomen tijdens de zwangerschap

- Je verdubbelt het risico op hoog geboortegewicht van de baby.
- Het risico op keizersnede verhoogt.

Obesitas hebben tijdens de zwangerschap

- Je verdubbelt het risico op hoge bloeddruk.
- Je verdubbelt het risico op hoog geboortegewicht van de baby.
- Het risico op keizersnede verhoogt.
- Het risico dat je zwangerschapsdiabetes krijgt, is ongeveer verviervoudigd bij obesitas.
- Je hebt ook een hoger risico op hart- en vaatziekten, ontsteking van de baarmoeder, wondinfecties en urineweginfecties.
- Je verhoogt het risico op een verlengd verblijf in ziekenhuis.

Om deze complicaties te voorkomen, is het belangrijk dat je al voor je zwangerschap gewicht verliest.

Drinken

MAG IK KOFFIE DRINKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

De voorkeursdrank is en blijft water. Als afwisseling mag je af en toe iets anders drinken, zoals koffie. Koffie bevat echter wel cafeïne. In hoge dosissen leidt dit soms tot een miskraam, vroeggeboorte en laag geboortegewicht. Beperk daarom je koffiegebruik tot één of twee kopjes per dag tijdens de zwangerschap.

MAG IK TONIC DRINKEN TIJDENS MIJN ZWANGERSCHAP?

De voorkeursdrank is en blijft water. Als afwisseling mag je af en toe iets anders drinken, zoals koffie, thee of licht frisdrank. Tonic is een gesuikerde frisdrank en beperk je dus best. Daarnaast bevat het ook kinine.

Kinine is een additief dat aan voedingsmiddelen een typisch bittere smaak geeft. Het is van nature aanwezig in de schors van de kinaboom en in het hart van een ananas. Kinine wordt toegevoegd in tonic, bitter lemon en in medicatie tegen malaria. In hoge concentraties is kinine schadelijk voor de baby en wekt het weeën op. Een glas tonic per dag is geen probleem.

MAG IK ALCOHOL DRINKEN TIJDENS DE BORSTVOEDING?

Alcohol komt in de moedermelk terecht en dus ook bij je baby. Je baby wordt er suf van, hij drinkt minder en het verstoort zijn/haar slaap. Drink dus best geen alcohol tijdens de periode van borstvoeding. Is het een speciale gelegenheid? Voed dan eerst je baby en drink daarna een glaasje.

WELKE SUPPLEMENTEN MOET IK NEMEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

- Foliumzuursupplement: alle vrouwen vanaf zwangschapswens tot een zwangschapsduur van twaalf weken.
- IJzersupplement: enkel als je aan het begin van de zwangschap een te laag ijzergehalte hebt en als tijdens het verloop van de zwangschap de ijzerwaarden te veel zakken.

IK BEN VEGETARIËR. IS DIT SCHADELIJK VOOR MIJN BABY?

Het is van groot belang dat je voldoende reserves hebt van vitaminen en mineralen. Je hebt deze nodig tijdens de zwangschap. Bij vegetariërs bestaan er dikwijls tekorten aan ijzer, vitamine B12 en calcium. Deze voedingsstoffen neem je voornamelijk op via vlees, vis en melkproducten. Vermijd deze tekorten door deze voedingsmiddelen te vervangen door volwaardige alternatieven. Begin hier al voor de zwangschap mee zodat je reserves aanlegt.

Aminosuren

Vlees vervang je door vleesvervangers, zoals tofu, tempeh, quorn ... Je kan ook een combinatie maken van peulvruchten, noten en granen. Afzonderlijk zijn die laatste geen volwaardige vleesvervangers want ze brengen niet alle essentiële aminosuren aan.

Essentiële aminosuren zijn aminosuren (bouwstof van eiwitten) die je lichaam niet zelf kan aanmaken. Je neemt deze dus volledig op via voeding. Een volwaardige vleesvervanger bevat dus alle essentiële aminosuren. Om dat te bereiken moet je peulvruchten, noten en granen met elkaar combineren.

IJzer

Je doet je ijzergehalte stijgen door dagelijks ijzerrijke voedingsmiddelen te eten, zoals donkere bladgroenten, peulvruchten, zaden, zeewier, vijgen, dadels, gedroogd fruit, noten en volle granen of graanproducten.

Je verhoogt de ijzeropname ter hoogte van de darm door tegelijkertijd een ijzerrijk voedingsmiddel en een vitamine C-bron (vb. vers sinaasappelsap) te eten. Verhoog je ijzerstatus best voor de zwangerschap. Als je aan het begin van je zwangerschap een ijzertekort hebt, moet je een ijzersupplement nemen.

Vitamine B12

Vitamine B12 zit van nature enkel in dierlijke voedingsmiddelen. Tegenwoordig voegen ze vitamine B12 ook toe aan plantaardige voedingsmiddelen, zoals aan sommige vruchtensappen, ontbijtgranen, verrijkte sojamelk en verrijkte vleesvervangers. Lees de verpakking om te weten te komen of een voedingsmiddel verrijkt is met vitamine B12.

Calcium

Drink je geen melk en eet je geen melkproducten? Vervang deze dan ook door volwaardige alternatieven om een tekort aan calcium te vermijden. Eet dagelijks calciumrijke voedingsmiddelen, zoals broccoli, boerenkool, spinazie, gedroogde vijgen, peulvruchten, zeewier en noten. Er zijn tegenwoordig ook veel calcium verrijkte dranken op de markt zoals fruitsap en water. Daarnaast is er ook sojamelk dat volledig plantaardig is. **Let op:** gebruik enkel de sojamelk die verrijkt is met calcium en vitamine B12.

IS VIS ETEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP GEVAARLIJK?

Als zwangere vrouw eet je best twee keer per week vis. Wissel hierbij vette vis af met magere vis. Dat heeft zeer veel gezondheidsvoordelen voor jou en je baby.

Roofvissen zoals zwaardvis, tonijn, snoekbaars, haai en koningsmakreel bevatten veel kwik (zwaar metaal) in vergelijking met andere vissen. Ongeboren baby's zijn hier gevoelig voor. Toch is het niet verboden deze te eten. Bij maximaal twee porties per week is er geen gevaar. Tonijn uit blik bevat veel minder kwik dan verse tonijn. Dit advies geldt ook voor niet-zwangeren.

WELKE VIS EN SCHAAL- EN SCHELPDIEREN MAG IK NIET ETEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

Rauwe en koud-gerookte vis, zoals gerookte zalm en haring, bevatten een zeker risico op listeriose. Ook bij rauwe schaal- en schelpdieren en bij oesters is er een zeker risico.

Verse zalm of zalm uit blik mag je wel eten zonder angst op mogelijke besmetting. Gekookte garnalen en mosselen vormen geen risico en mag je dus ook eten. Vis uit blik is ook hitte-behandeld en vormt dus geen risico.

MAG IK MOSSELEN ETEN TIJDENS MIJN ZWANGERSCHAP?

We denken soms nog dat mosselen eten gevaarlijk is tijdens de zwangerschap. Deze waarschuwing komt voornamelijk uit de tijd dat de koeling nog niet zo goed was en salmonella een veel voorkomende besmetting vormde in mosselen.

Tegenwoordig is die kans veel kleiner. Je kan veilig mosselen eten tijdens de zwangerschap. Ze bevatten namelijk waardevolle voedingsstoffen die je hard nodig hebt als je zwanger bent. In twee gevallen moet je als zwangere vrouw opletten wanneer je mosselen eet.

- Eet geen mosselen uit vervuilde wateren of rauwe mosselen. Het is mogelijk dat deze virussen en bacteriën bevatten.
- Eet geen mosselen wanneer je een schaal- of schelpdieren allergie hebt.

MAG IK SUSHI ETEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

Sushi is een combinatie van Japanse rijst met een variatie van vis, ei en groenten. Het is dus erg gezond en rijk aan verschillende voedingsstoffen.

Vermijd de sushicombinaties met rauwe vis. Je weet namelijk niet of deze vis vers of vacuümverpakt is. Verder bestaan er ook sushicombinaties die volkomen veilig zijn. Bijvoorbeeld:

- vegetarische sushi met avocado, wortel, komkommer
- sushi met surimistiks of gekookte garnaal
- sushi met Japanse omelet
- sushi met gekookte of goed gewassen groente
- sushi met goed verhit vlees

Een leuk weetje: sushi past perfect in een cholesterolarme voeding of caloriearme voeding.

MAG IK VOEDINGSMIDDELEN OF GERECHTEN MET RAUWE EIEREN, ZOALS MAYONAISE, ETEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

Soms zijn eieren onvoldoende verhit. Dan zorgt de salmonellabacterie voor problemen in je maag en darmstreek. De gevolgen hiervan zijn misselijkheid, braken en diarree. Dit is niet alleen vervelend voor jou, maar ook niet goed voor de ontwikkeling van je baby.

WANNEER IS EEN EI NOG RAUW EN IN WELKE PRODUCTEN ZITTEN RAUWE EIEREN?

- spiegelei of zacht gekookt ei (het ei is niet volledig verhit en bevat dus nog risico op besmetting)
- zelfgemaakte (chocolade)mousse, ijs, tiramisu, bavarois ...
- zelfgemaakte mayonaise
- aardappelpuree met ei

WAT KAN JE WEL NOG ETEN?

- hard gekookt ei
- gebakken ei
- bereidingen waarin de eieren voldoende verhit/gebakken zijn (bv. cake)
- mayonaise en andere gerechten met ei vanuit de winkel. In België moeten gerechten die gemaakt zijn met rauwe eieren voldoen aan een aantal eisen om geen ziektes te veroorzaken. Verpakte voeding die rauwe eieren bevat is daarom wel veilig.

MAG IK KANEEL ETEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Een belangrijk bestanddeel van kaneel is Coumarine. Er zijn indirecte aanwijzingen dat Coumarine schadelijk is voor ongeboren baby's. Coumarine zelf is nooit op dit effect onderzocht.

Coumarine komt van nature voor in kaneel. Kaneel wordt verwerkt in producten als appeltaart, ontbijtkoek, speculaas en kaneelthee. Uit voorzorg adviseren we zwangere vrouwen om zo weinig mogelijk kaneelrijke voedingsmiddelen te eten.

MAG IK DROP ETEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

Tijdens de zwangerschap raakt het evenwicht tussen opname en uitscheiding van natrium, een bestanddeel van zout, soms verstoord. Daardoor verhoogt je bloeddruk en hou je vocht vast. Daarom meten we je bloeddruk bij elke controle, want een te hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap leidt soms tot complicaties.

Alle dropsoorten bevatten de stof glycyrrhizine. Die stof verhoogt de bloeddruk. Een hoge bloeddruk komt regelmatig voor tijdens de zwangerschap dus daarom matig je best het gebruik van drop.

MAG IK RAUWE GROENTEN ETEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

Wanneer je rauwe groenten eet, heb je een grotere kans op besmetting met listeriose of toxoplasmose. Je voorkomt dit door de groenten zeer goed te wassen.

Vermijd rauwe groenten dus zeker niet. Het is zelfs zeer belangrijk dat je rauwe groenten eet, anders geraak je moeilijk aan de 300 gram groenten per dag. Eet je buitenshuis en weet je niet of ze de groenten goed wassen? Kies dan best voor bereide groenten.

MAG IK GEPASTEURISEERDE KAAS ETEN?

Pasteuriseren is intensief verhitten. Hiermee verminder je het aantal micro-organismen tot een ‘veilig’ niveau. Zo veroorzaken ze geen ziektes (bij gekoeld bewaren en gebruik voor de vervaldatum).

Alle vaste kazen en smeltkazen zijn toegelaten tijdens de zwangerschap, dus ook kwark, cottage cheese, Hüttenkäse, smeerkaas en kruidensmeerkaas. Fetakaas en zure room vormen ook geen probleem. Brie, Franse schimmelkazen en boerenkazen vermijd je beter. Mozzarella is meestal ook op basis van gepasteuriseerde melk, maar kijk bij deze soort altijd op de verpakking.

WAT MAG IK ECHT NIET ETEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

- rauw vlees
- rauwe vis, schaal- en schelpdieren
- rauwmelkse kaas
- lever

MAG IK EEN VERMAGERINGSDIEET VOLGEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

De basis van een gezonde voeding tijdens de zwangerschap is de actieve voedingsdriehoek. Wanneer je minder eet en bijgevolg vermageret, voorziet je voeding niet meer in alle voedingsbehoeften. Zo ontstaan er tekorten aan voedingsstoffen. Voor een gezonde zwangerschap, zowel voor jou als je baby, is het belangrijk dat je aan alle voedingsbehoeften voldoet. We raden daarom een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding aan.

WAT KAN IK DOEN TEGEN BRANDEND MAAGZUUR?

- Eet op je gemak en kauw goed.
- Gebruik geen dranken met prik (bv. cola, limonade, bruisend water).
- Sinaasappelsap, koffie en scherpe kruiden prikkelen de maag.
- Neem kleine porties.
- Vermijd vetrijke maaltijden. Veel vet zorgt ervoor dat voedsel langer in de maag blijft.
- Zit rechtop tijdens het eten. Ook vlak na de maaltijd niet gaan liggen.
- Doe geen inspanningen tijdens of na de maaltijden.
- Lig tijdens het slapen met het bovenlichaam iets hoger. Dat doe je door het hoofdeinde van je bed iets hoger te zetten of een extra kussen onder je matras te leggen.



Roken

HEEFT ROKEN EEN INVLOED OP DE BABY EN TIJDENS DE BORSTVOEDING?

Als je rookt tijdens de zwangerschap en de borstvoeding, dan rookt je baby mee. Nicotine en andere giftige stoffen komen in je moedermelk en zo bij je baby terecht. Roken is dus slecht voor jou en de baby.

Ook remt roken de melkproductie af. We raden je aan om te stoppen met roken of toch minder te roken. Rook nooit vlak voor of tijdens de borstvoeding en rook nooit in de nabijheid van je baby.



Nuttige contacten

Indien je meer informatie wenst, vragen hebt of onverwachts niet naar een afspraak kan komen, kan je contact opnemen via onderstaande gegevens.

Dokter Toenga De Vos
Dokter Els Keymeulen
Dokter Liesbet Lagaert
Dokter Stefanie Lambrecht
Dokter Nele Loret
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

