



Verloskundigen  
Amsterdam Oost

# Contents

|  |   |
|--|---|
| <b>Zwangerschapskwaaltjes</b> .....          | 2 |
| Aambeien .....                               | 2 |
| Bandenpijn .....                             | 2 |
| Bekkenklachten .....                         | 2 |
| Blaasontsteking .....                        | 3 |
| Bloedneus of bloedend tandvlees .....        | 3 |
| Duizelig en flauwvallen .....                | 3 |
| Emoties .....                                | 4 |
| Harde buiken .....                           | 4 |
| Hartkloppingen .....                         | 4 |
| Jeuk .....                                   | 4 |
| Kortademigheid .....                         | 4 |
| Maagzuur .....                               | 5 |
| Melk uit je borsten .....                    | 5 |
| Misselijkheid .....                          | 5 |
| Obstipatie (verstopping) .....               | 6 |
| Rusteloze benen en krampen .....             | 6 |
| Slecht slapen .....                          | 6 |
| Spataderen .....                             | 7 |
| Striae .....                                 | 7 |
| Urineverlies .....                           | 7 |
| Vaak plassen .....                           | 7 |
| Vaginale afscheiding .....                   | 8 |
| Vaginale infectie .....                      | 8 |
| Vermoeidheid .....                           | 8 |
| Vocht vasthouden en tintelende vingers ..... | 8 |
| Zwangerschapsmasker en pigmentatie .....     | 9 |

# Zwangerschapskwaaltjes

Iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken; de zwangerschapskwalen. Het hoort erbij, maar lastig is het soms zeker. Hier volgen wat tips en adviezen om je zwangerschapsgeluk niet te laten bederven.

## Aambeien

Aambeien zijn uitstulpende bloedvaten rondom je anus. Het zwangerschapshormoon progesteron zorgt voor een verslapping van je vaten. Persen bij obstipatie (harde ontlasting) veroorzaakt dan vaak aambeien.

- Houd je ontlasting soepel, drinkt veel, eet vezelrijk, gebruik extra vezels, bijvoorbeeld colon clean.
- Pers niet hard mee tijdens de stoelgang.
- Spoel na met koud water, of gebruik een koud kompres om de pijn te verzachten
- Je kunt pijnlijke aambeien terugduwen.
- Je kunt er een zalf op smeren, bijvoorbeeld Curanol. Te bestellen op [curanol.nl](https://www.curanol.nl)

## Bandenpijn

Bandenpijn is een pijn meestal laag aan de zijkant van je buik uitstralend naar je liezen. Soms zijn het pijnscheuten, soms een aanhoudende pijn die zich verergert als je een plotselinge beweging maakt. En hoe vervelend ook, het is een goed teken, je buik en dus je baby groeit.

- Een buikband dragen kan verlichting geven
- Ondersteun je buik bij opstaan, niezen of lopen
- Neem een warme douche of bad
- Doe rustig aan, blijf een dagje in bed met een warme kruik

## Bekkenklachten

Al vroeg in de zwangerschap zorgen hormonen ervoor dat je bindweefsel verslapt. Hierdoor komt je bekken wat "los" te zitten. Dat is fijn voor de bevalling maar minder fijn tijdens je zwangerschap. Je verliest steun, kan pijn krijgen in je SI-gewrichten laag in je rug, in je heupen en liezen. Je zenuwen kunnen klem komen te zitten waardoor je een slapend gevoel in je been krijgt en je gaat waggelen. De ernst van de klachten kan enorm verschillen, van af en toe een zeurderige pijn in de onderrug tot niet meer kunnen lopen.

- Beweeg rustig, vooral bij asymmetrische bewegingen als trappen lopen.
- Sta altijd op twee benen.
- Ga niet met je benen over elkaar zitten.
- Niet voorover bukken, buig altijd je knieën als je iets laag bij de grond moet doen.

- Loop niet op hoge hakken.
- Til geen zware tassen.
- Ga even zitten als je de pijn voelt.
- Een evenwicht tussen in beweging blijven en voldoende rust werkt het beste.
- Laat je begeleiden door een mensendiecktherapeut of een

### **Blaasontsteking**

Zwangeren zijn gevoeliger voor blaasontsteking. De klachten zijn anders en minder duidelijk dan buiten de zwangerschap. Heb je last van: een zeurderig gevoel in je onderbuik, vaak harde buiken, branderig gevoel bij of na het plassen, heftige aandrang, maar kleine plasjes, troebele sterk ruikende urine, laat dan je urine onderzoeken bij je huisarts.

- Drink veel.
- Drink cranberry sap.
- Plas na gemeenschap.
- Houd de plas niet te lang op.
- Plas goed uit.

### **Bloedneus of bloedend tandvlees**

Tijdens de zwangerschap is er een toegenomen doorbloeding van de slijmvliezen. Hierdoor gaan deze relatief snel bloeden. Dit kan zich uiten in bloedneuzen of bloedend tandvlees bij het tandenpoetsen.

- Zorg voor een goede gebitsverzorging.
- Poets naast je tanden ook je tandvlees met een zachte tandenborstel.
- Gebruik dagelijks tandenstoker of flos.
- Breng een bezoekje aan de mondhygiëniste.

### **Duizelig en flauwvallen**

Tijdens de zwangerschap verslappen je vaten en daalt je bloeddruk. Daarnaast zorgt de zware baarmoeder voor een mindere terugvoer van bloed naar het hart. Hierdoor kan de bloedtoevoer van je hoofd tijdelijk minder zijn. Je voelt je duizelig, trekt wit weg, begint te zweten en krijgt zwarte vlekken voor je ogen. Je voelt dat je gaat flauwvallen. Heel naar, maar zolang je niet vervelend valt is het ongevaarlijk.

- Voorkom lang staan en drukke ruimten. (staan in een drukke tram is vragen om problemen)
- Lig niet plat op je rug.
- Sta langzaam op.
- Ga liggen of zitten met je hoofd tussen je knieën als je voelt dat je duizelig wordt.
- Zorg voor frisse lucht.
- Eet of drink een opkikker, bouillon, een dextro of dropje
- Regelmatig kleine beetjes eten.

## Emoties

Zwangeren zijn veel gevoeliger. Je bent sneller geraakt. Iedereen reageert natuurlijk anders. De één huilt meer, de ander bijt veel heftiger van zich af dan anders. Dit hoort erbij.

- Praat erover met je partner en je omgeving.
- Spreek zorgen uit.
- Zeg sorry als je vindt dat je onredelijk bent geweest.
- Zorg goed voor jezelf, trek lekker de buitenlucht in.

## Harde buiken

Harde buiken is een normaal verschijnsel in je zwangerschap. Je baarmoeder is een spier en die trekt soms samen. Een aantal keer per dag is normaal. Heb je heel vaak last van harde buiken en je bent nog geen 37 weken meldt ons dit dan.

- Neem rust, toenemende harde buiken komen meestal doordat je te druk bent. Doe een weekend helemaal niks of meldt je een dagje ziek.
- Ga je bed in met een warme kruik. Warmte helpt je baarmoeder ontspannen.
- Laat je urine testen bij je huisarts, veel harde buiken kunnen veroorzaakt worden door een blaasontsteking
- Neem het serieus. Harde buiken zijn een teken van je lijf waar je naar moet luisteren.

## Hartkloppingen

In je zwangerschap maak je een liter meer bloed aan. Je hart moet extra hard pompen om ook de baby van bloed te voorzien. Je kunt dit ervaren als hartkloppingen.

- Ga even rustig zitten of liggen. Adem rustig in door je neus en uit door je mond. Het kan even duren maar het trekt vanzelf weer weg.

## Jeuk

De zwangerschapshormonen kunnen jeuk veroorzaken. Vaak op je buik, en ledematen. Er kunnen ook jeukende bultjes ontstaan. Als je de jeuk ook op je handpalmen en voetzolen hebt, bel ons dan. Anders geen zorgen, het trekt weer weg.

- Mentholpoeder of mentholgel kan verlichting geven
- Koel met een koude douche of koude kompressen.
- Probeer niet te krabben.

## Kortademigheid

Als je zwanger bent heb je extra zuurstof voor je kindje nodig en daardoor zijn je hersenen zo

ingesteld dat je meer ademt. Dit maakt dat je sneller buiten adem bent. Later in de zwangerschap drukt daarbij de baarmoeder van onderaf tegen de longen. Wat het gevoel van te kort aan adem versterkt

- Hijk rustig uit boven aan de trap.
- Adem rustig in door je neus en uit door je mond.
- Geef je longen ruimte door niet te lang achter elkaar te zitten.

### **Maagzuur**

Onder invloed van hormonen worden alle spieren in het lichaam slapper en het bindweefsel weker. Dat maakt dat de klep bij je maag niet goed meer sluit, hierdoor kan er maagzuur in je slokdarm komen. Aan het einde van je zwangerschap drukt je kindje ook nog eens tegen je maag waardoor het kan verergeren.

- Eet of drink geen koolzuurhoudende dranken, grote maaltijden, vette voedingsmiddelen, scherpe kruiden, koffie, sinaasappelsap, tomatenpuree, chocolade en kauwgom.
- Eet kleine porties verdeeld over de dag, eet rustig en kauw goed.
- Slaap een beetje rechtop, je hoofdeinde iets omhoog of kussens onder je matras.
- Eet 2 uur voordat je naar bed gaat niet meer, dit zorgt voor minder zuur in je maag.
- Je kunt zuurremmers als rennies of graviscon gebruiken.

### **Melk uit je borsten**

Je borsten kunnen al wat melk produceren in de zwangerschap. Dit is een normaal verschijnsel.

- Draag een goede, stevige bh.
- Knijp de melk niet uit je borsten.
- Gebruik zo nodig een zoogkompres om de melk in op te vangen.

### **Misselijkheid**

Veel vrouwen hebben de eerste 3 maanden last van misselijkheid, dit komt door het zwangerschapshormoon HCG. Na ongeveer 3 maanden nemen andere hormonen de werking van HCG over en verdwijnt de misselijkheid meestal. Het kan zijn dat je de eerste maanden 1 of 2 kg gewicht verliest, maak je hier geen zorgen over. Verlies je veel gewicht of houdt je niets binnen, neem dan contact met ons op.

- Drink en eet iets voor je opstaat. Laat je partner een beschuitje met een kopje thee maken of leg 's avonds al iets klaar.
- Eet en drink kleine hoeveelheden gespreid over de dag, geen grote maaltijden maar ook geen lege maag.
- Zorg dat je altijd iets te eten bij je hebt.
- Je kunt ook misselijk worden van bepaalde geuren, bij koken of stomen komen er minder luchtjes vrij.
- Drink thee van verse gember.
- Je huisarts kan medicijnen voorschrijven bij ernstige misselijkheid

## Obstipatie (verstopping)

Door de hormonen en de verminderde ruimte voor je darmen gaat de doorstroom van je darmen minder vlot. De ontlasting wordt hard en krijg je een moeizame stoelgang.

- Drink heel veel, minimaal 2 liter per dag.
- Eet regelmatig en sla vooral het ontbijt niet over.
- Eet vezelrijk, bruin brood, rogge brood, veel groente en fruit en gedroogd fruit zoals pruimen en abrikozen.
- Een schepje zemelen door je yoghurt helpt. Maar bedenk dat vezelrijk eten alleen helpt als je er ook veel bij drinkt.
- Je kunt colon clean gebruiken, dit is een poeder met psylliumvezels, deze houden heel goed vocht vast. Veel bij drinken dus.
- Lijnzaad is natuurlijk en werkt laxerend, te koop bij natuurwinkels. Drink geen laxerende thee.
- Eet geen wit brood, croissantjes of beschuitjes, rijpe bananen.
- Ga sporten, beweging zet je darmen in beweging.
- Ga direct naar het toilet zodra je aandrang voelt. Neem er de tijd voor.

## Rusteloze benen en krampen

Door de verminderde doorbloeding in je benen kun je onrustige benen en krampen krijgen. Dit is meestal bij rust in bed.

- Neem wisselbaden.
- Laat je partner de benen masseren met olie voor het slapen gaan.(vanaf de tenen naar boven toe)
- Streck bij kramp het been; je tenen naar je neus.
- Beweeg even je benen, draai rondjes met je voeten.
- Slik extra magnesium.

## Slecht slapen

Veel zwangeren slapen slechter in de zwangerschap. Je droomt intensiever, ligt minder comfortabel en hebt ineens midden in de nacht een wakker hoofd.

- Zorg voor voldoende beweging overdag
- Maak 's avonds voor het slapen gaan een wandelingetje
- Volg een vast ritueel voor je naar bed gaat; neem een douche, smeer je buik lekker in met lavendel olie.
- Maak gebruik van ondersteunde kussens.
- Verschoon lekker vaak je bed.
- Zorg voor een koele slaapkamer
- Maak je niet druk om het feit dat je wakker ligt. Zie het als een voorbereiding op de gebroken nachten na de bevalling.
- Ga je bed uit, zet een kopje thee of warme melk voor jezelf. En ga pas weer je bed in als je voelt dat je moe bent. Dit voorkomt piekeren.
- Ben je overdag moe, doe gewoon een middagdutje. Dit heeft geen invloed op je nachtrust.

## Spataderen

Door de verslapping van het bindweefsel in je vaten (o.i.v.? hormonen) en de verminderde bloedterugvoer in je benen kunnen spataderen ontstaan. Deze kunnen op verschillende plekken ontstaan, op je benen, bij je vagina, bij je anus (aambeien). Om spataderen te voorkomen moet je zorgen voor een goede doorbloeding in je benen. Meestal verdwijnen aambeien of spataderen grotendeels na je bevalling.

- Zit niet met je benen over elkaar.
- Beweeg je voeten als je lang stil zit.
- Leg je benen omhoog als je zit.
- Probeer niet lang te staan.
- Blijf in beweging.
- Draag geen knellende kousen.
- Neem wisselbaden, zet de warme douche op je benen, dan de koude, warme, etc.
- Bij ernstige spataderen aan je benen kunnen steunkousen een uitkomst bieden.
- Bij vaginale spataderen leg een washandje met ijsklontjes erop voor drukvermindering en pijnstilling.
- spatadertherapie.

## Striae

Striae ontstaan doordat de huid snel moet oprekken terwijl het bindweefsel onder de huid niet zo gemakkelijk mee rekt waardoor het gaat scheuren. Je krijgt dan rode strepen op je buik, billen, heupen en of je borsten. Deze strepen worden na verloop van tijd lichter en minder opvallend. Vooral jonge dames hebben er last van, omdat de huid nog strak is.

- Smeer je buik gerust in met een lekkere olie, maar er is helaas geen middel dat striae kan voorkomen.
- Eet gezond, wees matig met suiker en vet, dit voorkomt dat je niet teveel vet opslaat, wat de rek van de huid rond de buik nog groter maakt.

## Urineverlies

Door het verslappen van de bekkenbodemspieren en de druk van je baarmoeder op je bekkenbodem kun je zomaar ineens wat urine verliezen. Vooral bij bewegen, hoesten, niezen of lachten.

- Train je bekkenbodemspieren. Dit doe je door je vagina en anus "naar binnen te trekken", steeds wat hoger. Houdt 10 seconde vast en laat weer los. Herhaal zo'n 8 keer en doe dit 3 x per dag.

## Vaak plassen

Door de hormonen verslapt de sluitspier van je blaas. Daarbij neemt de druk op je blaas toe door de groei van je baarmoeder. Hierdoor moet je vaak plassen. Zolang je geen blaasontstekingklachten hebt (pijn in je onderbuik of bij het plassen) hoort het erbij.



- Ga gewoon plassen, ophouden heeft geen zin.
- Zorg voor een toiletje (emmer) dicht bij je bed. Dan is de kans het grootst dat je daarna weer rustig in slap valt.

### **Vaginale afscheiding**

Een toename van vaginale afscheiding is tijdens de zwangerschap heel normaal. Dit komt door een betere doorbloeding van je vagina.

- Draag katoenen ondergoed.
- Gebruik geen inlegkruisjes. Stop een extra onderbroek in je tas.

### **Vaginale infectie**

Als je zwanger bent ben je gevoeliger voor (schimmel)infecties bij je vagina. Dit komt omdat de zuurgraad verandert. Heb je last van jeukende, veel witte, groene, gele of stinkende afscheiding neem dan contact op met je huisarts. Het is geen gevaar voor je kindje, maar behandeling is mogelijk en wel zo prettig.

- Draag katoenen ondergoed.
- Slaap 's nachts zonder ondergoed.
- Was je vagina niet met zeep.
- Eet niet teveel suiker.

### **Vermoeidheid**

Veel vrouwen zijn de eerste 3 maanden moe, dit komt door het zwangerschapshormoon HCG. Na ongeveer 3 maanden nemen andere hormonen de werking van HCG over en krijg je meer energie.

- Gun jezelf een dagje vrij, ga lekker vroeg naar bed en slaap uit.
- Doe middagdutjes waar mogelijk.
- Neem langere pauzes op je werk.
- Zorg dat je niet teveel te doen hebt in het weekend of als je 's avonds thuis komt van werk.
- Als je 's ochtends niet je bed uit kan komen, overleg dan met je werkgever, een uurtje later beginnen en een uurtje eerder klaar kan veel schelen.

### **Vocht vasthouden en tintelende vingers**

Je kunt in je zwangerschap behoorlijk opzwellen. Je voeten, benen, vingers of gezicht worden dik. Vaak komt het voor aan het einde van je zwangerschap en bij warm weer. Door je dikke buik neemt de druk op je vaten toe en treedt er vocht uit je bloedbaan. Je vingers tintelen omdat je zenuwen door het vocht in de verdrukking komen. Plotseling vocht vasthouden kan een teken zijn van een hoge bloeddruk, laat het ons dan weten.

- Zorg voor beweging, van je handen en je benen.
- Slaap 's nachts met je voeteneinde een beetje omhoog.
- Zit je lang, leg je benen omhoog.

- 
- Raar maar waar, drink veel.

### **Zwangerschapsmasker en pigmentatie**

UV-straling kan in je zwangerschap pigmentvlekken veroorzaken. Ook moedervlekken en sproetjes worden duidelijker. Bij veel zwangere vrouwen ontstaat er in de loop van de zwangerschap een bruine streep die verticaal over je buik loopt. Deze streep en vlekken verdwijnen weer na de zwangerschap.

- Wees voorzichtig in de volle zon; probeer de schaduw op te zoeken.
- Gebruik een hoge beschermingsfactor voor je gezicht.
- Ga liever niet onder de zonnebank of hoogtezon.