



Verloskundigen  
Amsterdam Oost

# Contents

<b>Gezond zwanger</b> .....	2
<b>DOEN!</b> .....	2
Drink veel vocht. ....	2
Eet elke dag verse groenten en fruit. ....	2
Slik dagelijks foliumzuur. ....	2
Slik een multivitamine speciaal voor zwangeren. ....	2
Zorg voor goede hygiëne. ....	2
Zorg voor voldoende beweging. ....	3
<b>NIET DOEN!</b> .....	3
Alcohol .....	3
Bepaalde kruiden .....	3
Cafeïne .....	3
Contact met schadelijke stoffen .....	3
Drugs .....	3
Medicijnen .....	4
Organvlees .....	4
Rauwemelkse producten .....	4
Rauwe eieren .....	4
Rauw vlees en kattenontlasting .....	4
Roken .....	4
Stress .....	5
Voorverpakte vis, rauw schaal en schelpdieren en roofvis .....	5

# Gezond zwanger

Als je zwanger bent is het belangrijk dat je gezond leeft. Je baby is volledig afhankelijk van jou. Om je baby zo gezond en sterk mogelijk op de wereld te zetten volgen hier een aantal adviezen.

## DOEN!

### **Drink veel vocht.**

Drink minimaal 2 liter op een dag. Liefst water, thee, suikerarme dranken. In je zwangerschap heb je veel vocht nodig. Buiten het feit dat je baby dit nodig heeft om zich te ontwikkelen, maak je bijna een liter extra bloed aan. Verder moeten je nieren nu de afvalstoffen van jullie beide verwerken, je helpt ze door veel te drinken. Een extra voordeel is dat het je stoelgang bevordert.

### **Eet elke dag verse groenten en fruit.**

In verse groente en fruit zitten veel belangrijke voedingsstoffen. Verder zitten er ook veel vezels in. Eet het liefst geen voorverpakte groenten en fruit en was ze voor gebruik.

### **Slik dagelijks foliumzuur.**

Slik elke dag 0,4 mg foliumzuur vanaf het moment dat je zwanger wilt worden t/m de 10e week van je zwangerschap.

Deze vitamine speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Het kan helpen het zogenaamde "open ruggetje" te voorkomen.

### **Slik een multivitamine speciaal voor zwangeren.**

Bepaalde vitaminen en mineralen zijn belangrijk voor de ontwikkeling van je kindje. Bij een gevarieerde voeding met genoeg groenten en fruit haal je veel uit je voeding. Extra vitamine D (10 microgram per dag) wordt ook bij een gezonde gevarieerde voeding geadviseerd, dus slik dit in elk geval. Als je kiest voor een multivitamine, neem er één speciaal voor zwangeren. De samenstelling is hiervan aangepast.

### **Zorg voor goede hygiëne.**

Houd je koelkast schoon, bewaar producten niet te lang in de koelkast, was altijd je handen voordat je eten klaarmaakt. Wees voorzichtig met lichaamsvocht van je eventueel andere jonge kindje(s). Was je handen na een luierverschoning en voorkom contact met speeksel, ontlasting of snot. Dit om het contact met CMV (cytomegalovirus) te voorkomen.

### **Zorg voor voldoende beweging.**

Een goede conditie helpt je bij de bevalling. Heel fanatiek beginnen met sporten is niet aan te raden, maar kom wel in beweging! Je lichaam geeft zelf aan wanneer je teveel doet, dan krijg je pijn in je bekken en harde buiken. Is het sporten niets (meer) voor jou, ga lekker wandelen, zwemmen en pak vaak de fiets.

## **NIET DOEN!**

### **Alcohol**

Drink geen alcohol tijdens je zwangerschap. De alcohol gaat door de placenta naar je kindje. De lever van je kind is nog onrijp en kan het niet zelf verwerken. Ook kleine hoeveelheden alcohol hebben invloed op de ontwikkeling van de hersenen.

### **Bepaalde kruiden**

Pas op grote hoeveelheden van bepaalde kruiden. Drink op een dag niet meer dan een of twee kopjes thee gemaakt van venkel, anijs of zoethout. Andere kruiden die je beter kunt vermijden en nogal eens in kruiden preparaten zitten zijn: efedra, aloë, sassafras, dong quai, kava kava, absint-alsem, venkel, anijs, komkommerkruid, hoefblad, smeerwortel en boerenwormkruid.

### **Cafeïne**

Gebruik niet meer dan 2 cafeïnehoudende drankjes per dag. Denk aan koffie, sterke zwarte thee, cola en energiedrankjes.

### **Contact met schadelijke stoffen**

Wees voorzichtig met stoffen zoals verf op terpentinebasis, ongediertebestrijdingsmiddelen, chemicaliën.

### **Drugs**

Gebruik geen drugs in de zwangerschap. Zowel hard als softdrugs zijn slecht voor je kindje. De kans

---

op sterfte rondom de bevalling is verhoogd en je kind komt verslaafd ter wereld en moet na de geboorte afkicken.

### **Medicijnen**

Gebruik geen medicatie zonder overleg met je huisarts of verloskundige. Ook geen medicijnen die je zonder recept kunt krijgen of homeopatische middelen. Vertel je huisarts en apotheek altijd dat je zwanger bent.

### **Orgaanvlees**

In lever en ander orgaanvlees zit veel vitamine A. Inname van grote hoeveelheden vitamine A in de zwangerschap verhoogt het risico op aangeboren afwijkingen. Eén boterham met leverworst of paté kan geen kwaad.

### **Rauwemelkse producten**

Kazen gemaakt van rauwe melk, "au lait cru" (melk direct van de koe) moet je laten staan. Er bestaat een kans dat hier listeria in te vinden is. De kans op een listeria-infectie is heel klein, maar voorzichtigheid is geboden. Nederlandse harde kaas mag je gewoon eten en ook de buitenlandse kazen van gepasteuriseerde of gesteriliseerde melk.

### **Rauwe eieren**

Eet liever geen rauwe eieren. Een half zacht gekookt eitje kan prima, maar eet geen "snot-ei". Pas ook op met producten waar rauwe eieren in verwerkt zijn, zoals zelfgemaakt mayonaise en zelfgemaakte mousse.

### **Rauw vlees en kattenontlasting**

In rauw vlees kan toxoplasmose zitten, dit is een parasiet die in kattenontlasting zit. Maak dus geen kattenbakken schoon, draag handschoenen bij het tuinieren, was je groente voor gebruik en eet geen rauw vlees. Bij rauw vlees moet je denken aan rode en roze biefstukken e.d., filet american, ossenworst, rosbief, maar ook aan theeworst, boerenmetworst, chorizo, rauwe ham, salami en cervelaat.

### **Roken**

Rook niet in je zwangerschap. Probeer echt te stoppen voor je kind. Elke keer als jij een sigaret opsteekt krijgt je kindje minder bloedtoevoer via de placenta. Je kind blijft achter in groei en heeft meer kans te sterven rond de geboorte dan een kind van een moeder die niet rookt. Het is het waard om te stoppen. Dit is het moment om het te doen. Wij kunnen je begeleiden in het stoppen met roken. Aanvaard onze hulp!

---

## Stress

Langdurige stress is slecht voor jou en je baby. Het is niet zo dat een ruzie of een drukke dag invloed heeft op de gezondheid van de baby. Maar loop je continu op je tenen en lukt het je niet meer om te ontspannen, zoek dan hulp. De kunst van het zwanger zijn is om de signalen van je lijf op te pikken en te respecteren. Dat betekent vooral dat je rust neemt als je vermoeid bent of pijn voelt. Heb je hier moeite mee, kies voor een zwangerschapsyoga of meditatiecursus.

### **Voorverpakte vis, rauw schaal en schelpdieren en roofvis**

De listeriabacterie wordt ook gevonden in voorverpakte (vacuüm) visproducten. Koop liever je vis vers bij de viswinkel. Vis is erg gezond en essentieel in een gezond voedingspatroon. Voorverpakte visproducten kun je wel eten als je de vis goed verhit. Eet ook liever ook geen rauwe schaal- en schelpdieren (rauwe mosselen en oesters), en roofvis (zoals tonijn, zwaardvis, koningsmakreel)

lees meer over gezond leven:

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)