

Heleen Vaessen verloskundige

Riek Kuiperssingel 12

2642 DA Pijnacker

06-38533246

info@verloskundigeheleenvaessen.nl

 **FAQ in de zwangerschap**

Een zwangerschap kan klachtenloos verlopen, maar helaas hebben maar weinig zwangeren dit geluk. Vaak ervaren zwangeren ergens tijdens de zwangerschap toch wat ongemakken. De meeste hiervan zijn onschuldig, maar ze kunnen wel hinderlijk zijn. Hieronder zie je de meest voorkomende klachten. Veel klachten zijn te verminderen door het volgen van een aantal eenvoudige adviezen. Bij twijfel over je klacht of behoefte aan persoonlijk advies, kun je altijd contact met ons op nemen.

Aambeien

Aambeien zijn uitstulpende bloedvaten rondom je anus. Ze kunnen jeuken en pijn doen, en soms kun je wat bloed bij je ontlasting hebben. Het zwangerschapshormoon progesteron zorgt ervoor dat de wanden van de bloedvaten verslappen. In de loop van de zwangerschap maakt je lichaam meer bloed aan en door de groei van de baarmoeder komt er meer druk op de bloedvaten te staan. Door deze  hogere druk kun je last krijgen van aambeien.

* Zorg dat je ontlasting zo soepel mogelijk blijft door goed vezelrijk te eten en voldoende te drinken (tussen de 2,5 en 3 liter per dag).
* Leg een koud kompres tegen de aambeien, dit kan de jeuk of pijn iets verlichten.
* Gebruik eventueel een zalf zoals Curanol of Sperti.

Bandenpijn

Je baarmoeder wordt via banden (ligamenten) op zijn plek gehouden in je buik. Aan beide zijkanten van je baarmoeder lopen twee banden via je liezen naar je bekken. Doordat je baarmoeder groeit‚ komt er meer rek op de banden te staan. Bij hoesten, niezen of bij het maken van onverwachte bewegingen kan dit een trekkend of stekend gevoel geven. Deze klacht kun je al vroeg in de zwangerschap krijgen, maar het kan absoluut geen kwaad voor jou of de baby.

* Je kunt je buik ondersteunen met je handen bij opstaan, hoesten / niezen en bij het omdraaien in bed.
* Soms kan het dragen van een buikband of een stevige onderbroek verlichting geven.
* Een warme douche of bad kan ontspanning geven.

Bekken- en rugklachten

Bekkenpijn en rugklachten zijn veel voorkomende klachten tijdens de zwangerschap en ook hierin spelen de zwangerschapshormonen een grote rol. Deze verweken het kraakbeen tussen de botten. De verweking is bedoeld om meer ruimte in je bekken te creëren, wat gunstig is tijdens de bevalling. In de zwangerschap kan het een zeurend gevoel in je onderrug geven, een stekende pijnscheut bij je schaambot of een uitstralende pijn / tinteling richting je bovenbenen of billen.

* Probeer op je houding te letten; kantel je bekken en span je bekkenbodemspieren aan voordat je gaat bewegen, lopen, opstaan of omdraaien in bed.
* Draag niet altijd schoenen met hakken.
* Tips voor het uitvoeren van alle dagelijkse dingen: de app Rost moves mamas.
* Zorg voor een goede balans tussen rust nemen en beweging; probeer dit af te wisselen

Zorgen deze tips niet voor verbetering van je klachten? Dan is het verstandig om langs te gaan bij een fysiotherapeut.

Blaasontsteking

De medische term voor een blaasontsteking is cystitis. Als je zwanger bent is de kans dat je een blaasontsteking krijgt iets groter dan wanneer je niet zwanger bent. Dat komt doordat de urinewegen verwijden door de zwangerschapshormonen en doordat zwangere vrouwen soms wat lastiger uit kunnen plassen waardoor er een beetje urine achter kan blijven in de blaas. Door de groei van de baarmoeder en de druk van je kindje op je blaas, is het normaal dat je in je zwangerschap wat vaker en kleinere beetjes moet plassen, maar dit kan ook een teken van een blaasontsteking zijn! Andere symptomen kunnen zijn: een zeurende pijn in de onderbuik, harde buiken en/of een sterk ruikende troebele urine. Breng bij twijfel dus altijd even wat ochtend urine weg naar de huisarts om deze te laten controleren. Mocht je een blaasontsteking hebben, dan zal de huisarts je hiervoor een antibiotica kuur voorschrijven die geen kwaad kan voor je kindje. Wanneer je buiten de zwangerschap al gevoelig bent voor een blaasontsteking of als je denkt dat je een blaasontsteking op voelt komen, kan je zelf met de onderstaande tips proberen om de blaasontsteking te voorkomen.

* Drink veel water (2,5 tot 3 liter per dag) om je nieren en blaas zo goed mogelijk door te spoelen en ga regelmatig plassen (om de 3 uur).
* Neem wat extra vitamine C en cranberry tabletten of drink cranberrysap.
* Ga nadat je gemeenschap hebt gehad altijd even plassen.

Bloedverlies

Bloedverlies in je zwangerschap kan veroorzaakt worden door een onschuldig gesprongen vaatje van je baarmoedermond maar kan ook een andere oorzaak hebben. De meeste zwangeren zullen hier toch wel een beetje van schrikken! Neem daarom als je bloedverlies hebt altijd even contact met ons op op mijn mobiele nummer: **06-38533246**. Ik zal je dan een aantal vragen stellen (hoe ver je zwanger bent, welke kleur het bloedverlies heeft en de hoeveelheid bloed die je verliest) om in te schatten of het inderdaad om een onschuldige bloeding gaat. Als dat het geval is kan ik hierover uitleg geven en jullie geruststellen.

Bloedend tandvlees en bloedneuzen

In je zwangerschap worden je slijmvliezen beter doorbloed en kun je sneller last hebben van bloedneuzen en/of bloedend tandvlees. Dit zijn vervelende klachten, maar kunnen verder geen kwaad.

Tips bij een bloedneus:

* Ga rustig rechtop zitten met je hoofd licht naar voren gebogen en adem rustig door je mond;
* Snuit je neus een keer goed en knijp daarna de neus gedurende 10 minuten goed dicht. Plaats je handen vlak onder de plaats waar het bovenste harde stuk overgaat in het zachte gedeelte van de neus. Herhaal dit een tweede keer, als de bloedneus nog niet gestopt is.

Tips bij bloedend tandvlees:

* Zorg voor een goede gebitsverzorging: poets je tanden minstens twee keer per dag en masseer ook je tandvlees met een tandenborstel tijdens het tandenpoetsen.
* Maak de ruimtes tussen je tanden en kiezen elke dag schoon met flossdraad, tandenstokers of ragertjes.

Blijft je tandvlees ondanks de bovenstaande tips toch snel bloeden? Dan is het verstandig om eens bij een mondhygiënist langs te gaan voor advies.

Brandend maagzuur

De medische term voor brandend maagzuur is reflux. Door het zwangerschapshormoon progesteron wordt de sluitspier van je maag wat slapper en kan maagzuur vanuit de maag gemakkelijker je slokdarm in lopen. Je kan dan een pijnlijk, branderig gevoel achter je borstbeen ervaren. Sommige ervaren het als een drukkende of knijpende pijn en deze kan uitstralen naar de hals en de rug. Vooral aan het eind van de zwangerschap krijgen zwangeren hier vaker last van doordat de groeiende baarmoeder de maag ook in een andere positie drukt. Als je veel last hebt van brandend maagzuur kan je slokdarm flink geïrriteerd raken.

* Vermijd grote en zware maaltijden Je krijgt eerder last van brandend maagzuur als je maag erg vol zit. Eet dus liever 6 keer een klein beetje dan 3 keer een grotere maaltijd.
* Vermijd vet eten. Vet eten blijft namelijk langer in je maag en kan dan gemakkelijker terug je slokdarm inlopen.
* Ga na het eten niet direct liggen en zet het hoofdeind van je bed wat omhoog.
* Wees voorzichtig met de volgende producten: pepermunt, chocola, scherpe kruiden, koolzuurhoudende dranken en zuur vruchtensap.
* Gebruik zuivelproducten zoals vanillevla en melk. Neem alleen liever geen zuivelproducten tijdens het eten, want dit verminderd de opname van ijzer uit je voeding.
* Buk niet voorover, maar zak door je knieën.
* Zorg dat je maag niet te vol is als je wilt gaan slapen, dus eet tenminste 3 uur voordat je gaat slapen niet meer.

Mochten deze tips niet voor voldoende verlichting zorgen dan kan je bij de apotheek een maagzuurremmer halen, zoals Rennies of Gaviscon. Baking soda (een halve theelepel opgelost in een paar slokken koud water) kan ook verlichting bieden.

Carpaal tunnel syndroom (tintelende of pijnlijke handen)

Als de middelste handzenuw ter hoogte van de pols bekneld raakt ontstaat er het carpaal tunnel syndroom. Je kan dan tintelende, pijnlijke, gevoelloze of slapende vingers en/of handen krijgen. Soms kunnen je handen in de ochtend stijf zijn en kan je verminderde kracht in je vingers hebben. In je zwangerschap wordt deze kwaal vaak veroorzaakt door het vasthouden van vocht en zijn de klachten in de nacht vaak het ergst. Belangrijk is dat de beknelde zenuw zo veel mogelijk tot rust komt. De onderstaande tips kunnen hierbij helpen.

* Probeer te ontdekken welke bewegingen pijnklachten en prikkelingen veroorzaken en probeer deze bewegingen een aantal weken te vermijden.
* Probeer zo min mogelijk bewegingen te maken waarbij kracht met de hand moet worden gezet terwijl de vingers worden bewogen, zoals aardappels schillen.
* Ook het lang vasthouden van een stuur van de fiets of auto kan de zenuw afknellen. Probeer deze houding dan ook af te wisselen en niet te lang achtereen vol te houden (maximaal een half uur).
* Je kan de zenuw ’s nachts rust geven door een polsbeschermer te dragen die ook gebruikt wordt bij het skeeleren.
* Drink veel: tussen de 2,5 en 3 liter per dag zodat je lichaam gestimuleerd wordt om het vocht weer af te drijven.
* Leg tijdens het slapen je handen wat hoger dan de rest van je lichaam, zodat het vocht gemakkelijker terug kan stromen.
* Wisselbadjes kunnen soms helpen (30 seconden koud water, 30 seconden warm water)

Meestal verdwijnen deze klachten gelukkig weer vanzelf nadat je bevallen bent.

Duizeligheid en flauwvallen

Als je zwanger bent kun je sneller last hebben van duizeligheid. Deze gaat vaak gepaard met transpireren, zwarte vlekken voor de ogen zien, oorsuizen en het wit wegtrekken in je gezicht. Het is erg vervelend als je hier last van hebt en het kan voor jezelf en voor omstanders behoorlijk beangstigend zijn als je ook daadwerkelijk flauw valt. Probeer daarom zodra je de duizeligheid op voelt komen te gaan zitten, daarmee kan je het flauwvallen meestal voorkomen en verklein je de kans op een harde val.

Duizeligheid kan verschillende oorzaken hebben:

**Een lage bloeddruk.** Onder invloed van zwangerschapshormonen verwijden de bloedvaten. Dit heeft een daling in je bloeddruk tot gevolg. Je bloeddruk is over het algemeen op zijn laagst als je rond de 20 weken zwanger bent en dit noemen we ook wel de mid prenancy drop. Na de 20 weken zal je bloeddruk weer geleidelijk aan iets gaan stijgen, omdat je lichaam meer bloed gaat aanmaken.

* Voorkom duizeligheid door rustig op te staan (uit bed, een stoel of na bukken) en vermijd abrupte bewegingen.
* Ga rustig zitten als je duizelig bent en doe eventueel je hoofd even tussen je knieën. Hierdoor kan het bloed weer makkelijker terug naar je hoofd stromen en zullen de klachten sneller weg zijn.
* Neem regelmatig een zout dropje of neem een kopje bouillon, deze verhogen je bloeddruk.
* Maak loopbewegingen als je lang stil moet staan. Hierdoor word je bloed beter terug gepompt naar je hart en hoofd.

**Een laag suikergehalte in je bloed.** Tijdens je zwangerschap verbruikt je lichaam veel energie en hierdoor schommelt je suikerspiegel sneller dan buiten je zwangerschap. Als je suiker erg laag is kun je; gaan zweten of trillen, duizelig, moe, hongerig en/of ongeconcentreerd zijn en een wisselend humeur of hoofdpijn hebben.

* Probeer regelmatig wat te eten zodat je suikerspiegel op peil blijft. Eet dus liever minimaal 6 keer per dag een klein beetje dan 3 keer een grotere maaltijd.
* Zorg dat je dextro bij je hebt. Deze kan je nemen als je je duizelig voelt. Het suiker wordt door de slijmvliezen in je mond snel opgenomen in je lichaam en hiermee kan je vaak voorkomen dat je flauw valt. Een dextro geeft een snelle suiker boost, maar dit is maar voor korte duur. Het is daarom heel erg belangrijk dat je hierna ook wat eet, zodat je suikerspiegel goed blijft.

**Liggen op je rug.** Als je op je rug ligt, kan je kindje in je buik op een groot bloedvat gaan liggen die het bloed vanuit je benen terug naar je hart vervoerd. De medische term hiervoor is het vena cava inferior syndroom. Als dit bloedvat wordt afgekneld is er tijdelijk wat minder zuurstof in je hersenen en zal je je naar gaan voelen. Deze klacht komt vooral voor in de tweede helft van je zwangerschap omdat de baby nu steeds groter en zwaarder wordt.

* Draai op je linker zij zodra je je naar begint te voelen. Het bloedvat komt in deze houding weer vrij, zodat er weer voldoende zuurstof in je hersenen komt.
* Vermijd in de tweede helft van je zwangerschap het liggen op je rug en probeer te gaan slapen op je linker of rechter zij. Wees niet bang als je in je slaap toch per ongeluk op je rug draait. Ook in je slaap merkt je lichaam dat het bloedvat eventueel door de zwaarte van je kindje wordt dicht gedrukt en zal je vanzelf weer naar je zij toe draaien. Kan je alleen in slaap vallen als je op je rug ligt? Leg dan een kussentje onder de rechter kant van je bil. Hierdoor lig je niet helemaal plat op je rug en blijft het bloedvat vrij.

**Bloedarmoede/ ijzertekort.** De medische term voor bloedarmoede is anemie. Zwangere vrouwen die een tekort aan ijzer in hun rode bloedcellen hebben voelen zich vaker duizelig en vermoeid. In het begin van je zwangerschap en bij 30 weken, zal ik daarom je ijzergehalte bepalen door wat bloed bij je af te laten nemen. Als je ijzergehalte te laag is zullen we je hiervoor ijzertabletten geven, zodat je je goed blijft voelen en je ijzergehalte weer hoog genoeg is op het moment dat je gaat bevallen. Zelf kan je door middel van je voeding ook proberen je ijzergehalte zo hoog mogelijk te houden:

* Eet volkorenbrood, volkorenpasta, noten, gedroogd fruit (rozijnen, abrikozen, tutti frutti) en peulvruchten (zoals bonen en linzen). Ook appelstroom is rijk aan ijzer.
* Neem bij elke maaltijd groente of fruitsoorten die rijk zijn aan vitamine C, hierdoor neemt je lichaam het ijzer uit je voeding gemakkelijker op.
* Als je vleesvervangers eet, kies dan bij voorkeur vleesvervangers die ijzer bevatten.
* Neem als je een laag ijzer hebt Roosvicee ferro of Floradix. Dit zijn dranken die verrijkt zijn met ijzer en de ijzervoorraad weer helpen aanvullen. Ze zijn verkrijgbaar bij de drogist of apotheek.

Harde buiken

De medische term voor harde buiken is braxton hicks contracties. Dit zijn pijnloze samentrekkingen van de baarmoeder die ontstaan omdat de baarmoeder groeit. Maar soms worden deze ook veroorzaakt door drukte, stress, een blaasontsteking of door een erg bewegelijk kindje. Tijdens je gehele zwangerschap kan je eens last hebben van een harde buik en tegen het eind van je zwangerschap zullen ze vaak wat toenemen. Je baarmoeder is zich als het ware al aan het voorbereiden op je bevalling en wordt daarom ook steeds gevoeliger voor prikkels. Het af en toe hebben van een harde buik kan absoluut geen kwaad, want deze zorgen in principe nog niet voor ontsluiting. Komen de harde buiken in een bepaalde regelmaat (bijvoorbeeld om de 5 à 10 minuten) en vind je ze pijnlijk, neem dan direct contact met ons op!

* Zorg voor voldoende rust, vooral als je merkt dat de harde buiken toenemen. Je lichaam probeert je dan te vertellen dat je het echt even wat rustiger aan moet gaan doen. Voel je dan ook niet bezwaard om een stapje terug te doen en neemt dit signaal serieus.
* Neem lekker een warme douche/bad of een warme kruik op je buik. Warmte ontspant je spieren en ook je baarmoeder zal hier op reageren door te ontspannen.

Hartkloppingen en kortademigheid

Tijdens je zwangerschap maakt je lichaam extra bloed aan. Je hart moet in je zwangerschap dus harder werken om al het bloed goed rond te pompen. Het is daarom normaal als je af en toe eens last hebt van hartkloppingen. Vooral aan het eind van de zwangerschap kun je sneller kortademig zijn. Dit komt doordat je groeiende baarmoeder je organen naar boven duwt en je longen dus wat minder ruimte hebben.

* Luister goed naar je lichaam en ga even rustig zitten of liggen. Adem hierbij een paar keer goed in door je neus en weer rustig uit door je mond.
* Probeer bij het zitten je rug recht te houden en dus niet in elkaar gezakt te zitten. Hiermee geef je je kindje en je longen wat meer de ruimte.

Jeuk

Jeuk in je zwangerschap kan meerdere oorzaken hebben. Meestal wordt hij veroorzaakt door zwangerschapshormonen, een droge huid of door de extra rek die op je huid komt te staan. Zwangeren kunnen dan jeuk ervaren op hun buik, borsten, armen en benen. Na je bevalling zal deze vervelende kwaal vanzelf weer over zijn.

* Smeer je huid regelmatig in met een bodylotion, zodat hij niet droog wordt.
* Gebruik bij jeukklachten een mentholgel, deze verlicht de jeuk.
* Een koude douche kan soms verlichting geven en zorg dat je je niet te warm aankleed in bed.

Neem altijd even contact met ons op als de jeuk, ondanks bovenstaande tips, niet minder wordt en als je veel jeuk in je handpalmen en/of onder je voetzolen ervaart!

Kuitkrampen

Vooral aan het einde van je zwangerschap kun je last krijgen van kuitkrampen. De oorzaak hiervan is waarschijnlijk de moeilijkere doorbloeding in je benen.

* Een massage kan verlichting geven.
* Wisselbadjes kunnen helpen (30 seconden koud water, 30 seconden warm water)
* Magnesiumdrank kan ook helpen, dit kun je bij de apotheek halen.
* Magenesium voetenbadjes of smeren met magnesiumolie helpen vaak
* Soms is het prettig het voeteneinde van je bed iets te verhogen‚ zodat je benen iets hoger liggen tijdens de nacht. Leg dan een kussen onder je matras, niet erop.

Misselijkheid

Helaas is misselijkheid één van de meest gehoorde klacht in de zwangerschap. Het zwangerschapshormoon HCG is de veroorzaker. Dit hormoon zorgt voor meer aanmaak van speeksel en voor een trager maag- darmstelsel. De vochtophoping in je maag die dan ontstaat zorgt voor misselijkheid. Vaak beperkt zich dit tot de ochtend, maar helaas hebben sommige zwangeren de hele dag deze klacht. De meeste vrouwen hebben na 3 a 4 maanden geen last meer van misselijkheid, maar helaas hebben een aantal zwangeren er de hele zwangerschap last van.

* Neem voordat je opstaat een droog koekje of een beschuitje. Dit zorgt ervoor dat het vocht in je maag gelijk al wordt opgenomen.
* Eet kleine maaltijden verspreid over de dag. Eet liever 6 keer een klein beetje dan 3 keer een grotere maaltijd.
* Zorg voor een gevulde maag, dus probeer wel te blijven eten en drinken. Een lege maag maakt je alleen maar misselijker.
* Probeer goed te drinken, helemaal als de misselijkheid gepaard gaat met spugen. Je lichaam heeft het vocht hard nodig.
* Eet niet te vet of gekruid, en vermijd koffie en koolzuurhoudende dranken.

Bij aanhoudend spugen en het ook niet binnen kunnen houden van vocht is het verstandig om mij te bellen. Ook als je veel gewicht verliest of minder plast dan normaal, wil ik het graag weten!

Spataderen

De medische term voor spataderen is varices. De kans op spataderen is verhoogd tijdens de zwangerschap. Door de groei van je baarmoeder worden de bloedvaten die van je benen terug naar je hart lopen dichtgedrukt. De druk in je onderlichaam wordt hierdoor groter, dus de kans op spataderen neemt toe. Spataderen komen het meest voor in je benen, maar kunnen ook in je schaamlippen zitten. Je kunt spataderen hebben zonder dat je hier last van hebt, maar helaas kunnen ze soms ook pijnlijk zijn. Als dit het geval is, kun je via je huisarts steunkousen aangemeten krijgen.

* Beweeg voldoende, hierdoor wordt het bloed de goede kant op gestuurd.
* Ga niet met je benen over elkaar zitten en probeer niet lang op je knieën te zitten. Hierdoor worden de aderen afgeklemd.
* Soms is het prettig het voeteneinde van je bed iets te verhogen‚ zodat je benen iets hoger liggen tijdens de nacht. Leg dan een kussen onder je matras, niet erop.

Vaak plassen

Ook hierin spelen de zwangerschapshormonen weer een grote rol. Deze maken de spierwand slapper tijdens je zwangerschap. Dit maakt dat je blaas minder urine kan binnenhouden. Daarnaast drukt ook de groeiende baarmoeder de blaas samen. Door een toegenomen doorstroming in de nieren, produceer je meer urine. Deze dingen samen  zorgen ervoor dat je tijdens de zwangerschap vaker moet plassen. In sommige gevallen kan het zelfs voor ongewild urineverlies zorgen, dit heet stressincontinentie.

* Ga niet minder drinken, dit vergroot namelijk weer de kans op een blaasontsteking.
* Ga naar het toilet als je aandrang voelt, probeer de urine niet lang op te houden.
* Probeer goed uit te plassen. Zit daarom rechtop als je gaat plassen. In die houding knelt je baarmoeder de blaashals niet kan af zodat alle urine uit de blaas weg kan.

Vaginale afscheiding

Een toename van vaginale afscheiding tijdens de zwangerschap is heel normaal. Door de zwangerschapshormonen verandert de zuurgraad in je vagina, wat ervoor zorgt dat de afscheiding vermeerdert. Ook kan de afscheiding gedurende de zwangerschap wateriger en plakkeriger worden.

* Draag katoenen ondergoed.
* Draag geen inlegkruisjes. Deze zorgen voor warmte waardoor de afscheiding alleen maar verergert. Het is beter om wat vaker je ondergoed te verschonen.
* Was je schaamlippen en je vagina niet met zeep. Afspoelen met water is voldoende, anders verstoor je het natuurlijke evenwicht.

Vaginale schimmelinfectie

De medische term voor een vaginale schimmelinfectie is candida. Het gaat hier om vaginale afscheiding met een abnormale geur of kleur, vaak wat wittig en kwarkachtig. Daarnaast kun je jeuk, pijn of een branderig gevoel hebben. Via de huisarts en nu ook vrij verkrijgbaar bij de apotheek kun je hiervoor medicijnen krijgen (creme of een inwendig ei), deze kun je veilig gebruiken tijdens de zwangerschap.

Vermoeidheid

Dit is een veel voorkomende klacht tijdens de zwangerschap, voornamelijk in het begin en aan het einde. Er zijn verschillende verklaringen voor vermoeidheid, maar helaas is er maar weinig aan te doen. Een zwangerschap vraagt veel van je lichaam. Uiterlijk hoef je nog niet veel te zien van een zwangerschap, maar in je baarmoeder gebeurd een hoop! De groei van je baarmoeder en de ontwikkeling van de baby vergt veel energieverbruik van je lichaam. Vermoeidheid kan dan een gevolg zijn. In een enkel geval is vermoeidheid een gevolg van bloedarmoede. Vaak komen er dan klachten bij zoals hoofdpijn of duizeligheid. Als dit het geval is, neem dan contact met ons op.

* Geef toe aan de vermoeidheid; ga 's avonds eerder naar bed‚ doe een middagdutje en neem niet teveel hooi op je vork.

Verstopping

De medische term voor verstopping is obstipatie. De zwangerschapshormonen hebben invloed op de spieren van je darmen. De darmen kunnen wat trager gaan werken waardoor je last kunt krijgen van obstipatie. Ook de groei van de baarmoeder speelt een rol. Hierdoor nemen je darmen een andere positie in waardoor ze zich niet voldoende kunnen legen.

* Drink veel: minimaal twee liter per dag.
* Eet veel vezels; bruinbrood, volkorenbrood, minstens twee stuks fruit en 200 gram groente per dag.
* Eet regelmatig en sla vooral het ontbijt niet over.
* Drink geen laxerende kruidenthee‚ die is niet geschikt voor zwangere vrouwen.
* Drink eventueel Roosvicee Laxo of Stimulance van Nutricia, dit werkt laxerend en is verkrijgbaar bij de supermarkt.
* Ga meteen naar het toilet als je aandrang voelt en neem er de tijd voor.
* Zorg voor voldoende beweging: dat stimuleert de darmen.
* Als deze tips onvoldoende werken kan de huisarts je iets voorschrijven

Vocht vasthouden

Tijdens de zwangerschap houdt je lichaam meer vocht vast. In de eerste plaats zorgen de zwangerschapshormonen daarvoor. Daarnaast belemmert je groeiende baarmoeder de afvoer van vocht uit je onderlichaam, waardoor het vocht in je benen niet goed kan terugstromen naar je hart. Hierdoor hoopt het zich op. Bij warmte en weinig beweging kan dit verergeren.

* Drink veel, zo’n 2 liter per dag.
* Beweeg regelmatig.
* Soms is het prettig het voeteneinde van je bed iets te verhogen‚ zodat je benen iets hoger liggen tijdens de nacht. Leg dan een kussen onder je matras, niet erop.
* Wisselbadjes kunnen helpen (30 seconden koud water, 30 seconden warm water)
* Massage in de richting van je hart helpt het vocht afvoeren