



AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

# Gezond zwanger worden

Informatiebrochure voor de patiënt



---

# VOORWOORD

---

Deze brochure bevat informatie over:

1. Algemeen: gezonde levensstijl
2. De menstruele cyclus
3. Preconceptioneel labo
4. Zwanger?

---

# 1. LEVENsstIJL TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

---

## Gewicht en voeding

### *Gewicht:*

Indien je zwanger wil worden, is het aangeraden een gezond gewicht na te streven. Bij twijfel contacteer je best je zorgverlener.

De ideale BMI om zwanger te worden ligt tussen 18,5 kg/m<sup>2</sup> en de 24,9 kg/m<sup>2</sup>. Dit wil niet zeggen dat je niet zwanger kan geraken als je een lagere of hogere BMI hebt, maar je hebt iets minder kans om zwanger te worden en meer kans op zwangerschapsproblemen. Bij een BMI groter dan 30 (obesitas) of lager dan 18,5 (ondergewicht) kan je menstruatiecyclus onregelmatig geraken en je vruchtbaarheid aangetast worden. Een te hoog BMI (vooral bij BMI > 30) verhoogt eveneens de kans op complicaties en miskraam tijdens zwangerschap.

Bereken je BMI op [www.bmivlaanderen.be](http://www.bmivlaanderen.be)

Het beste is om te proberen voor de zwangerschap met gezonde voeding en lichaamsbeweging op een gezond gewicht te komen.

### *Voeding: de actieve voedingsdriehoek*

basisprincipes van gezonde en evenwichtige voeding

- Eet evenwichtig: Het is goed om dagelijks te eten, volgens de juiste verhouding uit de verschillende groepen van de actieve voedingsdriehoek. Zo eet je beter meer uit de grote groepen bovenaan en 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, teveel is teveel;

- Eet gevarieerd: Binnen elke productgroep, zorg je het best voor voldoende afwisseling tussen de verschillende voedingsmiddelen;
- Drink 1,5l water per dag;
- Beperk koffie gebruik.



Indien je zwanger wilt worden of (net) zwanger bent, volg je de actieve voedingsdriehoek, met uitzondering van een aantal te mijden voedingswaren (vnl. rauw vlees of vis,) en extra inname van foliumzuur (zie ook preconceptioneel labo).

### 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:

Gezien je de eerste weken van je zwangerschap nog niet weet dat je zwanger bent, wordt aangeraden om alcohol te vermijden in de tweede helft van je menstruele cyclus. Iedere keer 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 een zwakkere weerstand heeft. Ook de kans op miskraam neemt toe, zelfs bij enkele glazen per week.

Indien je een zwangerschapswens hebt, is beperking van het gebruik van alcohol dus aangewezen. Ook bij mannen kan veel alcoholgebruik leiden tot seksuele problemen en vermindering van de vruchtbaarheid.

### **Stop met roken**

Tijdens het roken 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. Als je rookt heb je minder kans om spontaan of via medische bevruchtingstechnieken zwanger te worden. Bij mannen kan roken de kwaliteit van de zaadcellen verminderen. Een paar maanden na het stoppen met roken keert de normale vruchtbaarheid terug.

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.

Eens geboren, worden kindjes die meeroken sneller ziek en lopen ze meer kans op luchtweginfecties en wiegendood Ook 'meeroken'

zowel tijdens als na de zwangerschap is schadelijk voor je baby. Meeroken gebeurt als er iemand in dezelfde kamer rookt en je die rook inademt. Daarom is het best dat je partner (ook) stopt met roken of zeker niet meer binnenshuis of in jouw aanwezigheid rookt. Stoppen met roken is dus heel belangrijk en 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. Dit kan telefonisch bij Mevr Huysman C : 09/364 88 91

## **Start met foliumzuur**

### *Wat is foliumzuur?*

Foliumzuur is een vitamine die we opnemen uit onze voeding. Je vindt foliumzuur in verse (vooral groene) groenten ( spinazie, broccoli, spruiten), maar 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 0.2mg. Bepaalde medicaties kunnen een ongunstig effect op de opname of de verspreiding van foliumzuur in ons lichaam hebben (bijvoorbeeld anti-epileptica).

### *Waarom foliumzuur innemen voor en tijdens je zwangerschap?*

Als je zwanger wordt, dan heeft je lichaam een grotere hoeveelheid foliumzuur nodig. Dit kan zeer moeilijk via de voeding bereikt worden. Daarom wordt aangeraden je lichaam te versterken met extra foliumzuur om aan je dagelijkse behoefte te voldoen. Je lichaam heeft echter tijd nodig om die voorraad foliumzuur op te bouwen. Daarom raadt men aan extra foliumzuur in te nemen minstens 4 weken voor je zwanger wenst te worden. Dit is dus best minstens een maand voor je met je voorbehoedsmiddel stopt.

### *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 reeds voltooid bij de 6de zwangerschapsweek. Daarnaast komt foliumzuur mogelijk ook tussen 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 ?*

Als je van plan bent om zwanger te worden is het belangrijk om extra foliumzuur in te nemen en dit minstens een maand voordat je met je voorbehoedsmiddel stopt. Lukt dat niet, kun je ook beginnen als je juist zwanger bent. Blijf dagelijks je foliumzuur innemen tot de 12de 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 wilt worden. In geval van een familiale voorgeschiedenis van een open ruggetje of open schedel, bij gebruik van anti-epileptica, bij obesitas, als je diabetes of sikkelcelanemie hebt of een maagverkleining hebt ondergaan. Dan heb je immers een hogere dosis foliumzuur nodig.

## **Medicatie**

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

---

## 2. DE MENSTRUELE CYCLUS

---

Het moment van de **eisprong** of ovulatie is ongeveer **14 dagen voor het begin van je volgende menstruatie**, ongeacht de lengte van je menstruele cyclus.

Je hebt de grootste kans op bevruchting indien je om de twee tot drie dagen, dus **ongeveer twee tot drie maal per week**, geslachtsgemeenschap hebt, en 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 duur van de menstruele cyclus wordt vanaf de eerste dag van de menstruatie tot de eerste dag van de volgende menstruatie geteld. Met de eerste dag wordt bedoeld : de eerste dag van helder rood bloedverlies.

Een menstruatiecycclus duurt gemiddeld 28 dagen; we spreken echter 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 noemt men de 'vruchtbare periode'. De eisprong vindt plaats (ongeveer) 14 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 11 en dag 16 van de cyclus**. De zwangerschapskans is het hoogst **twee dagen voor de ovulatie en op de ovulatie dag zelf** . Heb je een regelmatige cyclus die korter of langer duurt dan 28 dagen, dan kun ook jij je vruchtbare periode min of meer bepalen (cycluslengte - 16 dagen tot cycluslengte - 14 dagen).



Aantal keren geslachtsgemeenschap

Zonder rekening te houden met de dag van de cyclus of het moment van de eisprong heeft men de grootste kans op bevruchting indien men om de twee tot drie dagen, dus **ongeveer twee tot drie maal per week geslachtsgemeenschap** heeft, 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.

---

## 4. PRECONCEPTIONEEL LABO

---

Met een preconceptioneel labo bedoelen we een algemene bloedafname om na te gaan of alle bloedwaarden normaal zijn en tegen welke infectie ziekten 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*

Is een kinderziekte waarvoor de meeste vrouwen gevaccineerd zijn en zodoende antistoffen hebben, indien dit niet het geval is kan je u eerst nog laten vaccineren, maar dan mag je binnen de 4 weken niet zwanger worden.

### *Toxoplasmose of kattenziekte*

Sommige vrouwen zijn hiervoor immuun, en aldus beschermd. Bent u niet immuun (meest voorkomend) dan zijn er toch een aantal voorzorgsmaatregelen te nemen wanneer u zwanger bent:

- verhit voedsel voldoende;
- eet geen rauw of half doorbakken vlees. Pas op met barbecue, rosbief, gemarineerd en gerookt vlees;
- wanneer vlees minstens 3d diepgevroren (-20°C) wordt, is de toxoplasmosekiem eveneens vernietigd;
- rauwe groenten mogen zeker gegeten worden, mits extra goed gespoeld. Geef de voorkeur aan gekookte groenten als u buitenshuis gaat eten.
- laat kattenbakken door iemand anders schoonmaken (uw kat zelf hoeft u niet weg te doen). Uitwerpselen van ander dieren vormen geen risico;
- was steeds uw handen voor elke maaltijd en na elk contact met groenten, fruit en rauw vlees;
- draag altijd handschoenen om in de tuin te werken.

### *Cytomegalievirus of CMV*

Net zoals bij toxoplasmose kan je ook hiervoor antistoffen hebben, maar bij dit virus kunnen wel 2de of re-infecties voorkomen. Het virus wordt overgedragen door intens lichamelijk contact: 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 evt. desinfecterende handgel;
- geef geen kusjes op mond en wang bij kinderen jonger dan 5- 6j die verkouden zijn, U mag ze wel een kusje op hun hoofd of een knuffel geven;

- eet niet uit hetzelfde bord of drink niet uit hetzelfde glas als jonge kinderen en deel ook hun bestek niet;
- vraag ook uw partner deze regels in acht te nemen.

#### *Andere infecties*

- Hepatitis B;
- Hepatitis C;
- HIV;
- Syphilis;
- ...

---

## 5. ZWANGER?

---

### *Wat doen bij een positieve zwangerschapstest?*

U kan een bloedafname laten uitvoeren via uw huisarts ter bevestiging van de zwangerschap. Neem contact op met uw gynaecoloog, om de afspraak te maken voor een eerste zwangerschapscontrole. Deze wordt meestal gepland tussen 6 en 8 weken.

**Meer info op de website : [www.gezondzwangerworden.be](http://www.gezondzwangerworden.be)**

EEN  VOOR ZORG



**NIAZ**<sup>®</sup>  
Nederlands Instituut voor Accreditatie in de Zorg

AZ Sint-Elisabeth Zottegem is NIAZ geaccrediteerd

Godveerdegemstraat 69  
9620 Zottegem

TEL: 0032 9 364 81 11  
FAX: 0032 9 364 89 00

EMAIL: [azstelisabeth.zottegem@sezz.be](mailto:azstelisabeth.zottegem@sezz.be)  
WEBSITE: [www.sezz.be](http://www.sezz.be)