

# Gezond zwanger

Informatie voor patiënten



Elke zwangere stelt zich tijdens deze bijzondere periode wel enkele vragen. Het laatste wat je wil is je prille geluk beschadigen.

**De gekste verhalen doen de ronde en van alle kanten krijg je goedbedoeld advies.**

Om je een leidraad te geven wat hier allemaal van aan is, geven we een antwoord op de meest voorkomende vragen.

Staat je bekommernis niet vermeld, gebruik dan je gezond verstand. Bovendien is het beter iets te laten, dan je de hele tijd ongemakkelijk te voelen achteraf.

### Rauwkost en slecht doorbakken vlees

Enkel als uit je bloedonderzoek blijkt dat je niet beschermd bent voor toxoplasmose, vermijd je rauwkost en slecht doorbakken vlees.

Toxoplasmose wordt veroorzaakt door een parasiet die zich verbergt in uitwerpselen van katten die de ziekte op dat moment doormaken. Je kan toxoplasmose oplopen door het eten van rauw voedsel dat met deze uitwerpselen in contact is gekomen.

Voorbeelden hiervan zijn ongewassen rauwkost, besmette eieren, filet américain, paté en steak saignant.

### Listeria

Omdat er een verhoogd risico is op miskraam, vroeggeboorte en overlijden van de foetus bij een Listeriabesmetting, kan dit erg gevaarlijk zijn bij zwangere vrouwen. Ongepasteuriseerde melk of producten, zoals kaas en boter, gemaakt van ongepasteuriseerde melk moeten daarom vermeden worden tijdens de zwangerschap.

Ook rauw vlees, rauwe vis en onvoldoende gewassen rauwe groenten en fruit kunnen gevaarlijk zijn.

Een vervelende eigenschap van de listeria bacterie is dat deze goed groeit bij koelkasttemperaturen.

### Mosselen eten

Dat je als zwangere geen mosselen, scampi's of andere schaaldieren mag eten is een fabel.

In het slechtste geval loop je een voedselvergiftiging op en heb je een tijdje last van misselijkheid, braken en diarree. Daarmee veroorzaakt je geen schade aan je ongeboren kindje.

### Sporten

Sportieve vrouwen met een normale zwangerschap mogen tijdens de zwangerschap verder met mate aan sport doen.

Zelfs paardrijden en skiën kunnen in principe, als je het gevaar niet opzoekt. Hard vallen kan wel ernstige gevolgen hebben!

Vermijd een langdurig verblijf boven een hoogte van 2000 meter. Dat kan een zuurstofgebrek en groeivertraging bij de foetus veroorzaken.

Door hormonale veranderingen heb je als zwangere lossere gewrichten, waardoor je bijvoorbeeld sneller je enkel kan omslaan.

Aangewezen is geen nieuwe, intensieve sporten op te starten tijdens de zwangerschap.

### Haarkleuring

Studies toonden aan dat zwangere vrouwen die door hun beroep vaak in contact komen met chemische haarkleurmiddelen, zoals kapsters, een iets hogere kans hebben op miskramen en afwijkingen bij de baby.

Het lijkt dan ook voorzichtiger die haarkleuring uit te stellen tot na de bevalling.

### Light dranken

Kijk uit met light dranken. De kunstmatige zoetstoffen belemmeren het transport van aminozuren naar de foetus. Deze aminozuren zijn nodig als bouwsteen van eiwitten.

Te veel light dranken gebruiken zou dus misschien tot een groeivertraging van de foetus kunnen leiden.

Beperk je dus tot 1 of 2 glazen per dag.

### Alcohol en cafeïne

Alcohol en cafeïne laat je beter aan de kant staan.

Overmatig alcoholgebruik tijdens de zwangerschap is uit den boze. Het kan leiden tot 'foetaal alcohol syndroom' met gelaatsafwijkingen en mentale achterstand. Het kan ook leiden tot een miskraam. Gezien men niet precies weet welke dosis alcohol schadelijk is, wordt alcohol algemeen afgeraden. Van koffie, thee en cola mag je maximaal twee koppen per dag drinken. Meer kan leiden tot groeivertraging doordat de cafeïne de bloedvaten vernauwt. Let ook op met energiedrankjes; deze bevatten naast een kleine hoeveelheid alcohol ook veel cafeïne en suiker.

### Roken

Roken voor en tijdens de zwangerschap is erg schadelijk. Roken verlaagt de kansen op zwangerschap.

Roken tijdens de zwangerschap, zelfs een klein beetje maar, houdt een groot risico in op miskraam en buitenbaarmoederlijke zwangerschap.

Het belemmert ook de groei van de baby en zal wellicht ook zijn intelligentie nadelig beïnvloeden.

Bovendien is er een grotere kans op vroeggeboorte en zwangerschapscomplicaties, zoals placentaloslating.

Roken verhoogt ook het risico op overlijden van de baby voor, tijdens en na de geboorte.

Zelfs enkele sigaretten per dag of niet inhaleren zijn schadelijk.

## Vliegtuig

Het drukverschil dat je lichaam ondergaat tijdens een vliegreis of bij duiken, heeft geen invloed op de vruchtvliezen. Zij staan niet in contact met de lucht. Van de licht verhoogde straling waaraan je blootstaat tijdens een vliegreis, is het nooit bewezen dat het een effect heeft op de gezondheid van je baby.

Je kan dus een vliegreis maken tijdens de zwangerschap.

De termijn tot wanneer je kan vliegen hangt af van maatschappij tot maatschappij, maar ligt meestal tussen de 32 en 34 weken. Dit is niet om medische redenen, maar eerder uit financiële en verzekeringstechnische overwegingen (noodlandingen bij geboorte...)

## Sauna

Vaak wordt saunabezoek afgeraden aan zwangere vrouwen, vooral tijdens de eerste 14 weken van de zwangerschap. In deze periode is de gevoeligheid van de zich ontwikkelende vrucht voor invloeden van buitenaf het sterkst. Beperkt experimenteel onderzoek bij dieren toonde dat hoge temperaturen meer risico geven op een miskraam en op cardiale of neurologische afwijkingen (zoals open rug) bij de foetus.

Recent hebben verschillende onderzoeken bij mensen geen verhoogd risico op miskraam of aangeboren misvormingen kunnen aantonen.

Bij een normale zwangerschap blijkt sauna geen enkele negatieve invloed te hebben op moeder of kind, en bestaat er dus geen enkele reden om sauna af te raden voor zwangere vrouwen.

Alleen bij zwangeren met een verhoogd risico op pre-eclampsie, zou de blootstelling aan de hitte wel tot complicaties kunnen leiden en moet saunagebruik worden afgeraden.

### Zonnebank

Zonnebanken is voor niemand echt gezond, maar een zwangere vrouw heeft een hogere kans op de vorming van een zwangerschapsmasker of een streep tussen de navel en het schaambeem. Dit komt door de hogere pigmentatie van de huid die kenmerkend is tijdens de zwangerschap.

Die vlekken gaan pas na weken of zelfs maanden weg.

De UV-stralen gaan niet door de huid en kunnen dus geen kwaad doen aan de baby.

### Bubbelbad

Door de grote hoeveelheid ontsmettingsmiddel in het water loopt de zwangere een groter risico op een vaginale schimmelinfectie. Een zwangere vrouw is hier al gevoeliger aan.

Een bubbelbad nemen is dus niet echt aan te raden.

### Autogordel

De zwangere is verplicht de autogordel te dragen.

De voornaamste oorzaak van foetale dood is de dood en/of shock van de moeder. Het onderste deel van de riem wordt best onder de zwangere buik geschoven.

### Geslachtsgemeenschap

Enkel in geval van dreigend miskraam, dreigende vroeggeboorte en het breken van de vliezen worden seksuele betrekkingen afgeraden.

Door de veranderingen die het lichaam ondergaat, kan penetratie soms onaangenaam of zelfs pijnlijk worden. Dit heeft echter geen invloed op de foetus.



**ZNA Middelheim**

**03 280 24 60**

Centrum voor Reproductieve Geneeskunde  
Lindendreef 1, 2020 Antwerpen