

Tips bij zwangerschapsklachten

Misselijkheid en braken :

Dit zijn een van de meest voorkomende klachten gedurende de zwangerschap. Meestal beperkt het ongemak zich tot ochtendmisselijkheid, alhoewel het zich ook 's middags, 's avonds kan voordoen. Normaal gezien komt het voor gedurende de eerste 3 zwangerschapsmaanden, om daarna geleidelijk aan te verminderen en te verdwijnen. Misselijkheid kan samengaan met bepaalde producten vb. koffie en/of geuren.



Wanneer het braken overvloedig is, geen voedsel of drank wordt ingehouden, spreekt men van hyperemesis gravidarum of pathologisch zwangerschapsbraken. In dit geval moet de behandelende arts geraadpleegd worden ; ziekenhuisopname is niet uitgesloten.

Wat kan je doen om misselijkheid en braken te voorkomen/verminderen ?

- vermijd spijzen en/of geuren die dit uitlokken
- zorg ervoor dat je geen lege maag hebt ; gebruik vaak kleine maaltijden
- eet ook iets lichts voor het slapen gaan
- gebruik het ontbijt op bed ; last hierna een rustpauze in
- vermijd sterk gekruide en vette spijzen
- drink na de maaltijd licht bruisend water (bevordert de vertering)

Citroenmelisse - Melissa officinalis

Zeer zacht kalmerend effect op de spijsvertering, werkt via het zenuwstelsel en gaat het gevoel van misselijkheid tegen, geeft een fris gevoel. Met name de etherische oliën in de plant hebben dit effect. Alleen wanneer nodig, in een lichte thee.

Kruisemunt - Menta spicata

Heeft een krampopheffende en verfrissende werking op de spijsvertering, zal misselijkheid verminderen. Gebruik **GEEN** PEPERMUNT tijdens de zwangerschap! Gebruik het alleen in het eerste stadium van de zwangerschap, aangezien het kruid een negatieve invloed heeft op de melkafscheiding.

2. Maagzuur en zure oprispingen

Dit ongemak doet zich vooral voor naar het einde van de zwangerschap en kan zich ook vooral 's nachts voordoen.

Tips : gebruik vooral vaak kleine maaltijden, wees matig met gebruik van sterke kruiden, vet en koffie, ga in rusthouding niet helemaal plat liggen.

Wanneer het ongemak te veel last bezorgt is het wenselijk advies te vragen aan je arts, die dan eventueel iets zal voorschrijven.

3. Spataders

Spataders komen meestal tot uiting in de tweede helft van de zwangerschap ; een erfelijke factor speelt hier ook zeker een rol.

De spataders kunnen voorkomen ter hoogte van de benen, de vulva en/of de aarsstreek (= aambeien of hemorrhoiden).

Spataders ter hoogte van de benen brengen een gevoel van zwaarte en spanning teweeg. Vermijd hierbij langdurig rechtstaan, zorg voor voldoende beweging, rust met de benen hoger dan het lichaam, neem geen te warme baden, zorg voor een goede houding (benen niet kruisen), eventueel kunnen steunkousen aangewezen zijn.

Ook voor spataders ter hoogte van de vulva geldt het niet nemen van warme baden; lokale aanwending van koude is aangewezen (vb ijsblokjes) en ook voldoende rust.

Aambeien zijn meestal heel vervelend en kunnen pijnlijk zijn en/of jeuken ; ze kunnen ook bloeden na ontlasting. Zorg voor een goede ontlasting (zie obstipatie), was de aarsstreek na toiletgebruik met koud water; indien je te veel last hebt : raadpleeg je arts.

4. Obstipatie of verstopping : ten gevolge van een tragere darmwerking

Om dit ongemak te voorkomen gelden volgende praktische tips :

- zorg voor voldoende vochtinname (minstens 1,5l per dag)
- drink 's morgens een glas lauwwarm water, vers fruitsap
- eet veel fruit, volkorenbrood, peperkoek
- maak vooral tijd vrij om naar het toilet te gaan
- zorg voor voldoende beweging
- gebruik zeker nooit laxeremiddelen op eigen houtje = gevaarlijk.



5. Veelvuldiger urineren

Dit ongemak treedt vooral op gedurende de eerste zwangerschapsmaanden (druk van de zwangere baarmoeder op de blaas) en in de laatste zwangerschapsmaand (voorliggend deel dat in het bekken indaalt drukt op de blaas). Vooral 's nachts kan dit heel vervelend zijn. Probeer daarom om 's avonds wat minder te drinken. Beperk echter algemeen de vochtinname niet want te weinig vocht kan blaas- en/of nierproblemen met zich meebrengen.

Indien je gedurende het plassen pijn ervaart, dient dit gemeld te worden aan de arts : waarschijnlijk is dit te wijten aan een blaasontsteking.

6. Witverlies

Een verhoogde vaginale afscheiding dewelke kleur- en pijnloos is, is normaal. Gaat het echter om verhoogd witverlies met jeuk en/of irritatie, wijst dit op een ontsteking en zal de arts de nodige behandeling voorschrijven.

Tips : gebruik niet overvloedig veel zeep, was regelmatig met water zonder zeep, gebruik inlegkruisjes en ververs deze regelmatig.

7. Oedeem of vochttopstapeling

Een normale vochttopstapeling komt voor ter hoogte van benen en voeten vb. 's avonds, bij warm weer. Het is belangrijk om regelmatig met de benen in hoogstand te rusten en lang rechtstaan te vermijden.

Indien je voeten, handen of gelaat plots gaan opzwellen, dient de arts steeds geraad-pleegd te worden. Dit teken kan erop wijzen dat je een beginnende zwangerschaps-vergiftiging ontwikkelt.

8. Kuitkrampen

Deze krampen zijn hinderlijk omdat ze zich vooral 's nachts voordoen. Ze worden toegeschreven aan vitamine D of B-tekort.

De krampen kunnen verholpen worden door de tenen naar de knie toe te trekken ; soms helpt het ook om op een koude vloer te gaan staan.

Indien je er te veel last van hebt zal de arts je iets voorschrijven : neem niet op eigen houtje extra vitaminepreparaten in.

9. Zwangerschapsstriemen

Dit zijn roze strepen (streepjes) die ontstaan ten gevolge van overrekking van de huid. Ze verschijnen ter hoogte van de buik, borsten en/of dijen. Deze striemen verdwijnen niet volledig na de bevalling (verkleuren wit).



Zorg er in de eerste plaats voor dat je gewicht binnen de perken blijft ; zorg er tevens ook voor dat de huid soepel blijft (vochtinbrengende lotion). Er bestaan geen producten die dit kunnen voorkomen, dus geef geen nodeloos geld uit.

Bamboe (Tabashir) – Bambusa arundinacea

Het hoge gehalte aan silicium versterkt het onderhuidse bindweefsel zodat striae geen kans krijgt. Voorkomt ook bekkenbodeminstabiliteit en onderhoudt tijdens de zwangerschap alle harde lichaamsdelen en helpt bij de botopbouw van het ongeboren kind.

Grote Brandnetel – Urtica dioica

Zeer rijk aan opbouwende inhoudsstoffen die essentieel zijn voor het onderhoud van het onderhuidse bindweefsel, rijk aan silicium, calcium, magnesium, koper, kalium en boron (helpt het calciumgehalte van de botten op peil te houden) en de vitamine A, B, C en K. Groot constitutiekruid, urinedrijvend zodat ook oedeem aan handen en voeten kan worden bestreden.

10. Zwangerschapsmasker

In medische termen wordt dit chloasma gravidarum genoemd. Hiermee wordt het verschijnen van bruine vlekjes in het gelaat bedoeld ; de vlekjes trekken na de bevalling meestal weg.

Gebruik een goede dagcreme met zonnfilter, wees matig met zonnebaden, pas op met geparfumeerde schoonheidsproducten.

11. Rugpijn

Rugpijn is een algemeen gehoorde klacht gedurende de zwangerschap, ten gevolge van een veranderde houding met een accentuering van de uitholling ter hoogte van de rug.

Deze kwaal kan verholpen worden door o.a. regelmatig bekkenkanteling uit te voeren (eventueel een kinesist raadplegen voor het aanleren van oefeningen), langdurig rechtstaan te vermijden, regelmatig te gaan zwemmen, slapen op een goede matras.

12. Slaapproblemen

Gedurende het eerste zwangerschapstrimester neemt de slaapbehoefte toe : tracht hieraan te voldoen.

Naarmate het einde van de zwangerschap nadert, zal de vermoeidheid ook toenemen. Er kunnen zich echter ook meer en meer nachten met slaapproblemen voordoen (baby stamp, je kan niet meer op je favoriete zijde slapen, dromen,...). Zorg hierbij dat je 's avonds niet te veel eet, drink geen koffie, drink een glas warme melk, neem een warm bad, gebruik voldoende kussens.