

## Zwangerschapskwaaltjes

Zwanger!! Verbazing, verrassing, ongeloof... Het vaststellen van de zwangerschap kan heel wat emoties oproepen. Eén ding is zeker: je lichaam maakt een enorme verandering door. Wonderlijk toch hoe het in staat is om onder invloed van hormonen een compleet nieuw mensje te maken.

Maar... je zult ook op minder leuke manieren merken dat er veel gebeurt in je lichaam. Gelukkig is het niet zo dat je in één zwangerschap alle genoemde kwaaltjes zult ervaren, maar het kan je wel helpen te weten dat ze bestaan.

Heb je klachten? Lees er alles over in *Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek* en/of vraag je verloskundige/arts om uitleg en advies.

## Oei, ik groei!



*Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek* is het handboek voor de moderne ouder. *Oei, ik groei!* vertelt je alles over de 10 mentale sprongen van je baby. De boeken van *Oei, ik groei!* zijn voor meer dan 2 miljoen ouders wereldwijd een steun geweest in de eerste 1001 belangrijke dagen; van eisprong tot de eerste sprongetjes. *Oei, ik groei!* is in meer dan 25 landen verschenen. Kijk voor meer informatie op [oeikgroe.nl](http://oeikgroe.nl).

**Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek**  
Xaviera Plas-Plooi | Prijs € 29,99 | ISBN 978 90 5956 931 7

ik **Oei,  
groe!**

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



## Alles over... Zwangerschapskwaaltjes

wat | wanneer | tips



## Begin zwangerschap

Onder invloed van hormonen zul je in het begin van de zwangerschap last kunnen hebben van misselijkheid en/of braken. Dit komt veel voor. Neem iets te eten voordat je je bed 's morgens uitkomt, en eet verspreid over de dag kleine beetjes. Meld het bij je verloskundige of gynaecoloog als je misselijkheid niet verdwijnt of je vaak moet overgeven.

Vermoeidheid: je slaapt je de dag door... en 's avonds totaal futloos op de bank of om 19 uur naar bed? Zo ken je jezelf niet! En dat klopt, het is zo'n typische zwangerschapskwaal en verdwijnt meestal in de 4e maand. Heel veel slapen kan soms gewoon echt de oplossing zijn. Accepteer het, maar probeer wel minstens eenmaal per dag iets leuks te doen, en vraag je omgeving om je er af en toe even 'doorheen' te trekken.

Gespannen borsten, hoofdpijn en veel plassen zijn ook typische klachten die je in deze fase tegen kunt komen.



## Halverwege de zwangerschap

Sommige zwangeren hebben last van een lage bloeddruk; je voelt je dan slap, duizelig en hebt de neiging om flauw te vallen. In dat geval kan een (zoethout)dropje helpen, of een kopje bouillon.

Onderhoud van je gebit is nu extra belangrijk. Je zult merken dat je wat bloedend tandvlees kunt hebben. Ga een keertje extra naar je tandarts of mondhygiëniste.

Een van de meest voorkomende kwaaltjes is maagzuur: eet rustig, kleine beetjes, niet te veel vet en neem eventueel een maagzuurremmer die in de zwangerschap gebruikt mag worden.

Ook al zit je baby in je buik, je kunt ook last van je kuiten hebben! Met name 's nachts kun je forse kramp ervaren.

Voel je dat je een pijnlijk bekken krijgt? Dit is ook een typische zwangerschapskwaal: schaambeent, onderrug (SI gewrichten), heupen, stuitje, liezen: allemaal plekken waar je een aanhoudend zeurend of pijnlijk gevoel kunt hebben. Blijf vooral in beweging! Vraag je verloskundige om adviezen.

Heel bijzonder, maar de hormonen in de zwangerschap kunnen ook je geheugen en je stemming behoorlijk beïnvloeden: is je geheugen een zeef? Heb je een kort lontje? Accepteer het, tel tot 10, vraag je omgeving om begrip en zet alles om in notities in je mobiel! Ook rustige meditatiemuziek en een wandeling in de buitenlucht kan je helpen.

Door de hormonen maar ook de druk op je vaten kun je last hebben van spataderen, verstopping en/of aambeien. In algemene zin: veel drinken, vezelrijk eten en goed in beweging blijven! Gaan je klachten niet over, vraag dan om advies.

## Laatste maanden van de zwangerschap

Jeukklachten kunnen erbij horen in de zwangerschap door de groei van borsten en buik. Ook kan dit gepaard gaan met kleine bultjes. Probeer wisseldouches, een verkoelende of verzachtende gel. Zorg dat je niet gaat krabben. Verergert de klacht, geef het dan bij je verloskundige of arts aan.

Rugpijn in de zwangerschap komt veel voor bij vrouwen die ook al voor de zwangerschap last hadden van hun rug. Doe oefeningen, blij in beweging (wandelen, fietsen, zwemmen), houd je rug warm, zorg voor goede schoenen en ga naar zwangerschapsgym of -yoga of een therapeut.

Meld je bij hoofdpijn, misselijkheid, sterretjes of wazig zien, een bandgevoel in je bovenbuik of -rug of algehele malaise altijd bij je verloskundige of gynaecoloog. Dit kan met een hoge bloeddruk te maken hebben.

Aan het eind van je zwangerschap kun je veel vocht (water) vasthouden in je enkels, benen en handen. Dit heet oedeem en kan normaal zijn. Soms gaat het gepaard met een hoge bloeddruk dus meld het zodra je merkt dat het toeneemt.

Je baarmoeder trekt regelmatig samen. Dit noem je harde buiken; meestal voel je dit niet. Het hoort erbij. Ben je nog geen 37 weken zwanger? Als de harde buiken heel regelmatig (à 5-10 minuten) komen, en je ervaart er een krampend gevoel in onderbuik en/of onderrug bij, is het belangrijk dit dezelfde dag nog te melden. Ook als je twijfels hebt of je vruchtwater verliest: meld dit op tijd.

Denk je na het lezen van deze brochure: is het eigenlijk nog wel leuk om zwanger te zijn? Ja, natuurlijk! De meeste zwangeren ervaren gelukkig slechts een of enkele van bovenstaande klachten.