

Ayse: 'Mijn vorige zwangerschap eindigde bij 32 weken. Veel te vroeg... Mijn partner en ik waren daar dan ook behoorlijk van geschrokken. Gelukkig maakt ons kindje het goed, maar er zijn wel flinke zorgen geweest over de ontwikkeling. En ook nu nog blijven we hopen dat ze er geen restverschijnselen aan overhoudt. Ik zou vóór een eventuele volgende zwangerschap dan ook graag willen weten of ik er zelf invloed op heb en wil me goed laten informeren. Want je gunt iedere ouder een onbezorgde tijd en ieder kindje een goede start.'

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.

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

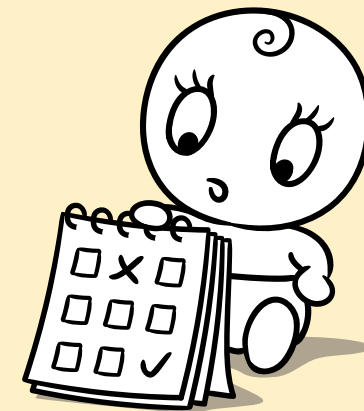


www.oeikgroe.nl



Alles over... **Vroeg- geboorte**

wat | wanneer | tips



Vroeggeboorte

Als je baby voor de 37^{ste} week geboren wordt, spreken we van een vroeggeboorte (prematuur). Dit betreft een ruime 7% in Nederland.

Natuurlijk hoop je niet dat je baby te vroeg ter wereld komt. Kinderen die prematuur geboren worden, hebben vaak moeilijkheden met de ademhaling, de zuurstofvoorziening in de organen en hersenen en met de bloedsomloop. Dit kan leiden tot lichamelijke handicaps en gedragsproblemen. Ook komen er vaker voedingsproblemen en infecties voor en houden baby's zich minder goed op temperatuur. Iedere week die een kindje langer in de buik kan zitten, is goed om de baby te laten rijpen en groeien.



Herkennen van een vroeggeboorte

Harde buiken

De baarmoeder is een grote spier die onwillekeurig kan samentrekken. Als zwangere merk je dan dat je baarmoeder hard aanvoelt, als een zware steen in je buik. Bij harde buiken zonder pijn en regelmaat hoef je niet aan een bevalling te denken. Wel kan het goed zijn om wat meer rust te nemen.

Voorweeën

Een stapje verder: de baarmoeder trekt samen en er wordt in meer of mindere mate pijn ervaren. Meestal is er geen regelmaat in de samentrekkingen. Meld je bij je verloskundige of gynaecoloog als je denkt dat je voorweeën hebt en je nog geen 37 weken zwanger bent.

Ontsluitingsweeën

Ben je nog geen 37 weken zwanger en heb je regelmatige, pijnlijke samentrekkingen en/of verlies je slijm, bloed of vruchtwater, laat dit dan meteen weten aan je verloskundige of gynaecoloog. Het is een reden om extra onderzocht te worden.

Vroegtijdig vruchtwaterverlies

In 10% van de bevallingen is het verlies van vruchtwater het eerste signaal dat het gaat beginnen. De kans dat dit gebeurt vóór 37 weken is klein. Toch is het belangrijk het vocht op te vangen en te melden dat je vochtverlies hebt. Je krijgt dan een extra controle en adviezen.

Als het ernaar uitziet dat je bevalling voor de 34e week gaat doorzetten, kan er in het ziekenhuis een behandeling ingezet worden waarbij de vroegtijdige weeën geremd kunnen worden. Het lukt hiermee regelmatig een bevalling uit te stellen.

Zoals je waarschijnlijk weet, heb je niet altijd invloed op factoren die voor een vroeggeboorte kunnen zorgen. Maar toch zijn er adviezen te geven die de kans op een premature geboorte verkleinen.

- Doe je best om alcohol, nicotine en (soft)drugs te laten staan. Vind je dit moeilijk, zoek dan hulp. Je verloskundige of gynaecoloog kan je advies geven en doorverwijzen.
- Ga na of je meer kans hebt op een soa. Deze hoeft niet altijd gepaard te gaan met klachten. Heb je meer kans omdat je bijvoorbeeld onveilige seks hebt gehad, laat dan een soatest doen.
- Probeer na te gaan wat jou stress oplevert; bespreek dit met je omgeving en kijk of je je situatie kunt verbeteren met hulp van mensen om je heen.
- Poets in de zwangerschap je tanden én je tandvlees tweemaal per dag volgens de richtlijn van de tandarts. Bezoek je tandarts of mondhygiëniste een keer extra.
- Meld je bij je verloskundige of huisarts als je denkt dat je een blaasontsteking hebt: deze zal dan behandeld worden. Een verwaarloosde urineweginfectie kan vroegtijdige weeën veroorzaken.
- Vraag als je een stand beroep hebt, of veel moet tillen bij je werkgever om een zogenaamd 'preventief consult' bij een bedrijfsgeneeskundige: hij of zij kan je helpen je werksituatie te veranderen en te verbeteren.