



Hoofdkantoor Enschede
Oldenzaalsestraat 141
7514 DR Enschede

Locatie ClubFit
Parkweg 159 - 161
7545 MV Enschede

Locatie Trifora
Kotkampweg 65
7531 AS Enschede

Locatie Vondersweijde
Ada Kokstraat 20
7572 EA Oldenzaal

www.pro-f.nl

Tel: 053 - 851 06 94

Veranderingen tijdens de zwangerschap

Tijdens je zwangerschap maakt je lichaam veel veranderingen mee. In deze uiteenzetting zijn veel veranderingen benoemd die kunnen voorkomen. Het idee achter deze theorie is, dat wanneer je lichamelijke veranderingen meemaakt, je kunt lezen en begrijpen waaróm dit zo is. Ook is het bedoeld dat je meer herkent wat je eventueel ervaart/voelt. Het idee is dat je zo niet denkt dat iets 'raar' is, of dat je denkt dat het 'niet normaal' is.

Ademhaling

Tijdens de zwangerschap gaat de ademhaling omhoog, tot een licht versnelde ademhaling. Soms kan het aanvoelen als kortademigheid. Door de groei van je baarmoeder krijg je een hogere stand van het diafragma (dit zit tussen je longen en je buikholte). Dit heeft invloed op het longvolume. Oplossing: neem de tijd om op adem te komen na activiteiten zoals traplopen of een sportactiviteit. Ook bij actief bewegen je rust bewaken.

Baarmoeder

In de zwangerschap neemt het toiletgebruik toe. In het eerste trimester verandert de baarmoeder van een peervorm naar een bolvorm. Hierdoor geeft deze meer druk op de blaas. In het tweede trimester verandert de baarmoeder weer naar een ovaalvorm en groeit deze omhoog, waardoor de druk vaak weer wat afneemt. En vervolgens in het derde en laatste trimester wordt de baarmoeder weer peervormig en neemt het gewicht toe, waardoor ook de druk op de blaas weer kan toenemen. Dit zorgt ervoor dat er meer aandrang is om te plassen.

Oplossing: Correct toiletgebruik. Dit houdt in: niet persen, gewoon leeg plassen. Een goede lichaamshouding is daarbij belangrijk. Rechttop het toilet zitten bij plassen en bij poepen is het juist beter om iets naar achter te gaan zitten. De controle over de blaas kun je houden door bij drukverhoging de bekkenbodem meer aan te spannen.

Bandenpijn

In het begin van de zwangerschap, wanneer de baarmoeder begint te groeien, kan men last hebben van kramp en/of rekpain in de onderbuik. De baarmoeder groeit vrij snel in de start van de zwangerschap, van één ons naar één kilogram. Door de rek op de baarmoeder kan een krampachtige pijn ervaren worden. De banden waarin de baarmoeder hangt worden ook opgerekt en dat kan gevoelig zijn.

Oplossing: het lichaam moet wennen aan de veranderingen, de pijn gaat over wanneer er op een rustige manier bewogen wordt.

Bekkenpijn/ lage rugklachten

Tijdens zwangerschap zorgt een hormoon (relaxine) voor verweking. Dit gebeurt in spieren, banden, tussenwervelschijven en organen. Het beperkt zich dus niet alleen tot het bekken en baarmoeder. Door deze verweking kan er een verstoring ontstaan in belasting- en belastbaarheid. Dit kan vervolgens weer leiden tot pijn, moe, beurs gevoel op het schaambeent, in het bekkenbodemgebied, achter in de lage rug en eventueel ook wat uitstraling geven in de billen, heupen en/of benen.

Oplossing: wisselen van houding, activiteiten afwisselen met rustmomenten, de actieve spieren trainen en bewust leren gebruiken.



IEDEREEN ZIJN EIGEN TOPPRESTATIE

Blaas, nieren, urinewegen

Tijdens de zwangerschap komen een blaasontsteking en een nierbekkenontsteking vaker voor. Dit komt doordat uitplassen soms minder goed gaat of door urineverlies. De nieren worden groter en zwaarder door een verbeterde doorbloeding. De nierbekkens en ureters (plasbuis) worden wijder door verslapping en druk van de baarmoeder. In de zwangerschap neemt de doorstroming 25-50% toe. Dat er vervolgens een kleine hoeveelheid achterblijft is voor aanwezige glucose en aminozuren een voedingsbodemp voor bacteriën.

Oplossing: goed toiletgebruik (niet persen, wel goed leeg plassen) en een goede hygiëne.

Bloedsamenstelling

Tijdens de zwangerschap kan makkelijk een ijzertekort ontstaan. Dit heeft er mee te maken dat het bloedvolume tijdens zwangerschap erg toeneemt. Hierdoor heeft wel 50% van de zwangeren last van ijzertekort.

Oplossing: extra ijzertoevoer door voeding en/of medicamenteus. (Spinazie, roosvicee ferro) Let op: melkproducten zorgen voor verminderde opname van ijzer. Neem dus je toetje niet direct na de maaltijd!

Bloedsomloop

Kramp in de kuit/benen, spataders, onrustige benen, flauwvallen, vocht vasthouden en aambeien. Allemaal voorbeelden van klachten die te maken hebben met een veranderde samenstelling van het bloed. Doordat het plasmavolume in het bloed wordt verhoogd, de doorbloeding toeneemt door verwijding van de vaten neemt ook je 'hartminuutvolume' toe in rust en tijdens inspanning.

Oplossing: door te bewegen help je je lijf, vanwege de spierpompwerking wordt de doorbloeding gestimuleerd en dus ook afvalstoffen en vocht weer afgevoerd. Ook kan het helpen aan het eind van de dag je benen omhoog te leggen en zo de zwaartekracht te laten werken. En om de kans op aambeien te verkleinen is het belangrijk niet te persen bij de ontlasting.

Borsten

Zware borsten, lekkende borsten, ingetrokken tepels: dit kan allemaal tijdens de zwangerschap. Dit ontstaat door de verbeterde doorbloeding en door toename van het vocht in het bindweefsel. Ook gaan de melkgangen groeien ter voorbereiding op de borstvoeding.

Oplossing: Een goed passende BH is belangrijk om ongemak te voorkomen. Ook kan men oefeningen doen om de borstspier te trainen; bijvoorbeeld door de handpalmen tegen elkaar aan te duwen voor je borst.

Cardiovasculair

Het kan zijn dat je je sneller warm voelt. Of je hebt het gevoel dat je hartkloppingen hebt. Ook een lage bloeddruk kan veel voorkomen. Daarnaast bestaat er nog het venacavasyndroom. Dit zijn allemaal dingen die te maken hebben met het toenemen van het bloedvolume (25-50%) en het hartminuutvolume. Bij lichte inspanning kan dit ervoor zorgen dat je al eerder licht moet hijgen. Ook in de huid verwijden de vaten zich wat, waardoor je eerder het gevoel krijgt het warm te hebben. In rugligging kan je heel duizelig/benauwd en/of misselijk worden. Dit kan komen doordat de onderste holle ader (vena cava) wordt dichtgedrukt, door je zwaardere buik.

Oplossing: neem de tijd om te rusten en adem te halen. Bij klachten in rugligging deze houding vermijden tijdens de zwangerschap.

Carpaaltunnel syndroom

Dit is een afklemming in het polsgebied, waardoor tintelingen en/of pijn in de hand/pols en soms tot aan de schouder gevoeld kan worden. Dit wordt een compressieneuropathie van de nervus medianus genoemd en komt vaak door een toename van vocht.

Oplossing: een nachtsplak, bewust en minder belasten van de pols en behandeling bij Pro-F fysiotherapie kan hierbij helpen.

Drukkend gevoel in de onderbuik

Het kan zijn dat tijdens zwangerschap een zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik, liezen of bekkenbodemp gevoeld kan worden. Door de sterke toename van doorbloeding in het buikgebied neemt ook de druk hier toe. Ook de groei van de baby zorgt voor meer druk.

Oplossing: niet te lang gaan staan, eerder even zitten/rusten. Niet te zwaar tillen en tussendoor



even gaan liggen. Een correcte houding bij activiteiten is van groot belang om klachten te voorkomen.

Flauwvallen

Bij te lang staan of een te laag bloedsuikergehalte kan men zich wat flauw gaan voelen. In een korte tijd wordt het lijf groter en heb je ook meer zuurstof nodig om alles te voorzien. Het hartritmevolume en ademminuutvolume nemen toe en hiervoor neemt ook de systolische bloeddruk toe. Om dit goed te houden, worden bloedbanen weer minder stevig.

Oplossing: niet te lang blijven staan, soms even extra inademen (zuchten) en meerdere kleine maaltijden per dag eten om de bloedsuikerspiegel op peil te houden.

Gewichtstoename

Dit komt door groei van de moederlijke organen (baarmoeder 1000gram, borsten 400gram, bloedvolumetoename van 1250gram). Ook de kinderlijke groei speelt natuurlijk een rol. (Baby 3400gram, placenta met vliezen 650gram, vruchtwateraanname 800gram). Ook houdt het lichaam een kleine vetreserve vast van ongeveer 3500gram en vocht van zo'n 1500gram. Let op: dit zijn gemiddelden en zal dus bij iedereen wat anders zijn! Het is dus heel normaal om rond de 12 kilogram aan te komen tijdens zwangerschap.

Oplossing: Eet niet voor twee! Tijdens zwangerschap heb je wel meer brandstof nodig, want je lichaam verbruikt ook meer om een baby te maken, maar voor twee eten is te veel. Geregeld kleine porties eten en niet te veel zout i.v.m. het vasthouden van vocht.

Harde buiken

Het gevoel van pijnlijke harde buiken gebeurt meestal bij activiteiten. Het wordt veroorzaakt door het samentrekken van de spieren van de baarmoeder en worden ook wel 'oefenweeën' genoemd. Vanaf 16-20 weken start dit meestal (niet altijd voelbaar overigens) en dit kan voorkomen tot het einde van de zwangerschap. Het is prima om af en toe harde buiken te hebben. Bij inspanning, drukte of vermoeidheid zal dit vaker voorkomen. Houdingsveranderingen of seksuele activiteit kunnen ook harde buiken veroorzaken.

Oplossing: probeer bij veel harde buiken rustig naar je buik te ademen, de buik 'ruimte te geven'. En probeer drukte te voorkomen.

Houding en bewegen

Het kan zijn dat tijdens de zwangerschap het moeilijk is om gewone bewegingen als opstaan, rollen in bed, lopen of lang zitten goed te kunnen uitvoeren. Soms kan het zijn dat er sprake is van lage rugpijn, meestal is dit aan het einde van de zwangerschap als gevolg van de grote buik.

Oplossingen: bewegingsadviezen opvolgen! (vraag je fysio van Pro-F, folder: adviezen rond kraamtijd)

Hoofdpijn

Soms kan er door bloedarmoede, bloeddrukschommelingen, vermoeidheid, slechter slapen, meer zorgen maken of door een slechtere fysieke gesteldheid hoofdpijn ontstaan.

Oplossing: bespreken met begeleidend verloskundige, arts. Soms kan houding de klachten beïnvloeden, hierbij kan een fysiotherapeut goed helpen.

Huid

Er kan sprake zijn van jeuk, irritatie, pigmentvorming, striae of eczeem. Door verwijding van de bloedvaten kan het zijn dat er een actievare zweet- of talgproductie is. Transpiratie of vette haar kan hier gevolg van zijn. Door progesteron (hormoon) wordt de beweeglijkheid van de galwegen minder. Hierdoor heb je meer opslag van gal en dit kan jeuk veroorzaken.

Oplossing: mentholpoeder en niet te heet douchen kan jeuk verhelpen en voorkomen. Soms kan jeuk ook op suikerziekte wijzen, dus is het belangrijk dit wel met de verloskundige of begeleidend arts te bespreken. Striae kan enigszins worden voorkomen door het bindweefsel te rekken/huidrollen. (masseren heeft een gunstig effect, Wát je smeert maakt niet zoveel uit, áls je maar smeert)

Hyperventilatie

Duizeligheid, benauwd gevoel, tintelingen in de vingers en mond zijn symptomen die kunnen horen bij hyperventilatie. Doordat de ademminuutvolume omhoog gaat en de inademing soms korter is dan voor de zwangerschap, kan het zijn dat je wat teveel zuurstof binnenkrijgt.

Oplossing: ademhalingsoefeningen waarbij je een goede, diepe ademhaling aanleert. (vraag je



fysio!) Bij acute klachten ademen in een plastic zakje.

Kindsbewegingen

Soms kan het hinderlijk of pijnlijk zijn. Vanaf de 16-20ste week is de baby vaak voelbaar in de buik. Van 'geplof' naar gewriemel tot getrappel. Dit kan ook blaasdruk geven, maagzuur of pijnlijk ribben.

Oplossing: zachte tegendruk kan soms wat ontspanning in de buik geven door dat je kindje dan anders kan gaan liggen.

Misselijk & brandend maagzuur

Dor de productie van het HCG-hormoon kan misselijkheid ontstaan. Progesteron kan ervoor zorgen dat de sluitspier bovenin de maag wat slapper wordt. Hierdoor kan bij bukken of liggen brandend maagzuur in de slokdarm terecht komen en dit geeft een branderig gevoel in de keel.

Oplossing: regelmatig lichte maaltijden nuttigen i.p.v. grotere maaltijden. (bij een volle maag kan maagzuur makkelijker vrijkomen). Goed op je houding letten, bijvoorbeeld in bed het hoofd iets hoger leggen.

Roken, alcohol en koffie verlagen ook de spanning van de sluitspier. Sterk gekruide spijzen vermijden. Melkproducten kunnen ook weer 'blussen'. (bijvoorbeeld een hapje vla, slokje melk) Ook zijn er medicijnen verkrijgbaar.

HELPP syndroom

Dit syndroom kan herkend worden door een combinatie van misselijkheid/buikpijn met tintelingen in de handen en hoofdpijn/ zichtklachten. Door het controleren van de urine op aanwezigheid van eiwitten en het meten van de bloeddruk kan worden vastgesteld of er hier sprake van is. Door een leverfunctiestoornis kan het gebeuren dat bloedplaatjes worden afgebroken: dit kan levensbedreigend zijn!

Oplossing: als je bovengenoemde symptomen hebt, altijd contact opnemen met de verloskundige of begeleidend arts!!

Nek-/ Schouderklachten

Door de veranderingen in je lijf kan een verstoord evenwicht ontstaan wat zorgt voor nekpijn of pijn tussen de schouderbladen.

Oplossing: Goed ondersteunend ondergoed, een goede lichaamshouding (eventueel met training/oefeningen), en op tijd rust nemen.

Obstipatie

Tijdens de zwangerschap werken de darmen wat trager, omdat de elasticiteit van de darmen toeneemt én wat afgekneld kan zijn door de groeiende baarmoeder. Er wordt in de darmen ook meer vocht afgenomen, waardoor de ontlasting meer indikt dan normaal. IJzerpreparaten (bij ijzertekort) kunnen ook voor obstipatie zorgen.

Oplossing: vezelrijke voeding eten, veel water drinken en voedsel zoals abrikozen, pruimen, kokos, pinda's, ontbijtkoek of roosvicee laxo gebruiken om hun laxerende werking. Fruit en groente is ook erg vezelrijk! Probeer bij het toiletgebruik niet te persen. En zorg voor voldoende beweging zodat de darmperistaltiek (de beweging van de darmen) geholpen wordt.

Osteoporose

Dit is iets wat héél weinig, maar wel eens voorkomt tijdens/door de zwangerschap. Vaak is dit dan wel bekend in de familie. Andere risicofactoren zijn: geschiedenis van roken, laag lichaamsgewicht, vitamine-D tekort. Borstvoeding geeft in het geval dat hier sprake van is een verhoogd risico. Scherpe rugpijn die niet past in het beeld van bekkenklachten is een signaal wat hierop zou kunnen wijzen.

Oplossing: Extra zorg door calcium en vitamine D supplement door de huisarts.

Psychische veranderingen

Dit wordt nog wel eens onderschat, maar is volstrekt normaal en komt erg vaak voor! Het kan zijn dat je tijdens de zwangerschap labielier bent dan anders, emotioneler en sneller geïrriteerd. Zwanger zijn is een ingrijpende gebeurtenis en misschien wel de grootste verandering die je in je leven ervaart. Dit brengt emoties met zich mee. Vervolgens heeft het hormoon 'progesteron' invloed op het chemisch evenwicht in je lijf. Dit in combinatie met het hormoon 'oestrogeen' beïnvloedt weer het metabolisme in de hersenen. Dit zijn dus factoren waar je zelf geen invloed op hebt.



IEDEREEN ZIJN EIGEN TOPPRESTATIE

Oplossing: Het hoort bij zwanger zijn! Leg de lat niet onnodig hoog voor jezelf, maak reële verwachtingen. Bespreek ook je gevoelens met je partner, vrienden, verloskundige of huisarts.

Slaapproblemen

Tijdens zwangerschap gaan veel vrouwen lichter slapen én moeten ze ook vaker plassen. In de fase dat je lichter slaapt, droom je ook meer. Het extra vocht wat overdag door het lichaam wordt vastgehouden, wordt 's nachts verwerkt en zorgt voor een vermeerderd toiletgebruik.

Oplossing: Overdag vaker even rust nemen en vanaf twee uur voor het slapen minder drinken.

Slijmvliezen

Door betere doorbloeding bij de slijmvliezen ontstaat er een toename van speekselvorming. Er kan misselijkheid ontstaan en daarnaast kan je geur/reukvermogen veranderen en maagzuur branden kan toenemen. Ook kan je hierdoor last hebben van meer afscheiding, meer speeksel en de slijmvliezen worden dikker. Mocht je last krijgen van jeuk, dan kan dit op een schimmelinfectie wijzen. Soms hebben vrouwen ook last van gevoeliger ogen, waardoor het dragen van lenzen tijdens zwangerschap ineens vervelend kan zijn.

Stofwisseling

Door veranderingen in de stofwisseling kan het zijn dat je een laag glucosegehalte hebt. Dit uit zich door duizeligheid, transpireren en/of flauwvallen. De andere kant op kan het ook: zwangerschapsdiabetes. Dit is soms te herkennen aan een acetonlucht of smaak bij zware inspanning.

Oplossing: Kleine maaltijden nuttigen om de suikerspiegel op peil te houden en niet te hoge pieken en dalen te krijgen. Bij veel onbedwingbare behoefte aan zoetheid is het belangrijk wel goed op te letten op de suikerinname. Wanneer je zelf een acetonlucht of smaak waarneemt is het goed dit te melden aan de verloskundige en kan het betekenen dat er een te zware belasting is geweest.

Urineverlies/ vaker plassen

Ongewild urineverlies bij drukverhogende momenten (hoesten, niezen, lachen, tillen) en vaker moeten plassen komt vaak voor tijdens zwangerschap. Door toename van druk op de blaas door de baarmoeder en door de versterking van doorstroming van de nieren kan dit komen. Daarnaast wordt ook de blaaswand slapper door de hormonen in je lijf en kan het zijn dat je een verminderde controle hebt van de bekkenbodem.

Oplossing: goed blijven drinken, vooral in de ochtend en de voormiddag. Een goede toilethouding is belangrijk om volledig leeg te plassen.

Vermoeidheid

Tijdens de zwangerschap is je lijf sneller vermoeid of ben je sneller buiten adem. Doordat het gewicht veranderd en het zwaartepunt van je lichaam is veranderd. Hierdoor heeft je lichaam meer zuurstof en brandstof nodig, maar ook meer rust.

Oplossing: goede balans houden tussen belasting en belastbaarheid. (wat doé ik en wat kán ik aan). Dus activiteiten en rust goed afwisselen.

