



MOM IN BALANCE

# Fit Zwanger!

Oefeningen, tips en recepten

Inclusief  
ZWANGERSCHADS-  
AGENDA



ESTHER VAN DIEPEN



ESTHER VAN DIEPEN



**MOM IN BALANCE**

# **FIT ZWANGER!**

**OEFENINGEN, TIPS EN RECEPTEN**

Esther van Diepen





Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen





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

 [kosmos.uitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

 [kosmosuitgevers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)

© 2017 Esther van Diepen/Kosmos

Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Auteur: Esther van Diepen

Grafisch ontwerp: Studiozilt.nl

DTP binnenwerk: Scribent.nl

Fotografie: Jeannette Huisman,

Klaas-Jan Timmerman

Foodfotografie: José van Riele

Recepturen en foodstyling:

Nanneke Schreurs

Tekeningen: Ingrid Robers

ISBN 978 90 215 6439 5

ISBN e-book 978 90 215 6440 1

NUR 851

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Let op: raadpleeg eerst je huisarts, verloskundige of gynaecoloog voordat je met de verschillende programma's uit dit boek van start gaat. Zodra je iets van pijn of ongemak ervaart, stop dan onmiddellijk en raadpleeg je arts.

# Inhoud

Gefeliciteerd met je zwangerschap	6	Bekkenbodemspieren	88
De meest gestelde vragen over sporten tijdens de zwangerschap	7	Core	90
Voordelen van sport	8	Eten in het tweede trimester	92
Voordelen van gezonde voeding	10	Quinoasalade	92
Tips om meer groente te eten	11	Spaanse tortilla-omelet	95
Vitamines en mineralen	12	Avocado	97
Het belang van ontspanning	15	Zwanger zijn in... Japan	98
Basisrichtlijnen voor het sporten	16	Weekagenda tweede trimester	100
10 redenen om te blijven sporten tijdens de zwangerschap	18	<b>HET DERDE TRIMESTER</b>	<b>115</b>
Goede sportkleding	20	Wat gebeurt er in je lichaam?	116
Stretchen en sterke spieren	21	Sporten in het derde trimester	120
Werken aan je conditie	22	Je bent er bijna!	
<b>HET EERSTE TRIMESTER</b>	<b>24</b>	Beginnende sporter	122
Lichaamsveranderingen	26	Geoefende sporter	123
Hormonale veranderingen	28	Je actieplan opstellen	124
Sporten in het eerste trimester	30	Stretchen	126
Klaar voor de start		Sterke spieren	
Beginnende sporter	33	Benen en billen	128
Geoefende sporter	34	Bovenlichaam	130
Plan van aanpak	36	Ontspanningsoefeningen	132
Actieplan	38	Eten in het derde trimester	
Stretchen	40	Havermout-rozijnenkoek	134
Sterke spieren		Healthy snacks	
Benen en billen	43	Banaan-caramelfudge	136
Bovenlichaam	45	Energieriep	139
Core	48	Weekagenda derde trimester	140
Eten in het eerste trimester	50	Zwanger zijn in... de Verenigde Staten	153
Recepten		<b>HERSTEL NA DE BEVALLING</b>	<b>156</b>
Boekweitpannenkoeken	55	De eerste zes weken na de bevalling	158
Eiwitshakes	57	Je veranderde lichaam	160
Weekagenda eerste trimester	58	Sporten na de bevalling	164
Zwanger zijn in... Zweden	64	Je actieplan opstellen	166
<b>HET TWEEDE TRIMESTER</b>	<b>70</b>	Veilige oefeningen voor na de bevalling	168
Wat gebeurt er in je lichaam?	72	Voedingstips	171
Sporten in het tweede trimester	76	Soepele spieren	172
Ga door!		Weekagenda voor de eerste 6 weken na de bevalling	177
Startende sporter	78	Over de auteur	178
Geoefende sporter	79	Gebruikte bronnen	180
Je actieplan opstellen	80	Register	182
Stretchen	82		
Sterke spieren			
Benen en billen	84		
De armen	86		



# Gefeliciteerd met je zwangerschap!

Allereerst: gefeliciteerd met je zwangerschap! En wat fijn dat je hebt gekozen voor dit boek, want dat zal je helpen om met meer energie je zwangerschap te beleven. De eerste jaren met kleine kinderen worden terecht tropenjaren genoemd, waarbij je alle extra energie goed kunt gebruiken. Door tijdens de zwangerschap al gezond en actief te leven, ben je de eerste periode van het moederschap veel energiekeer. Hierdoor kun je de combinatie met werk en alle andere dingen die belangrijk voor je zijn, beter aan.

## MOM IN BALANCE

De missie van Mom in Balance is om met haar netwerk van positieve vrouwen zo veel mogelijk (aanstaande) moeders te helpen aan een sterke, energieke basis. Met als doel vrouwen fysiek en mentaal goed in hun vel te laten zitten, zodat ze makkelijker de juiste keuzes kunnen maken, kunnen werken aan persoonlijke ambities én genieten van het gezin.

## WAT DIT BOEK VOOR JE KAN BETEKENEN

Met dit boek wil ik je graag motiveren en begeleiden om energiek en fit je zwangerschap te doorlopen. Je vindt hier een heleboel trainingstips, oefeningen, adviezen en heel veel achtergrondinformatie over je veranderende lijf en je groeiende baby. De basis van dit boek is mijn eigen kennis, en ik heb input gehad van experts op het gebied van zwangerschap, sport en voeding. Zo geeft bekkenfysiotherapiepraktijk Hageman advies over training en herstel van de bekkenbodemspieren. Samen met voedingsdeskundige Nanneke Schreurs stelde ik de recepten samen.

## KOM IN ACTIE!

Of je nou een startende of een geoefende sporter bent, in dit boek vind je advies en tips om het sporten je hele zwangerschap vol te houden. Alle voordelen die sporten tijdens de zwangerschap biedt, komen voorbij. Ik geef een heleboel trainingsideeën en oefeningen, waaruit je zelf een persoonlijk plan van aanpak samenstelt. Al je bijzondere momenten door de drie trimesters heen kun je vastleggen op de agendapagina's. Ook de lichaamsveranderingen die je de komende negen maanden zult ondergaan, kun je vastleggen in die agenda.





## DE MEEST *gestelde* VRAGEN

### OVER SPORTEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP:

- ◆ Is het wel veilig voor de baby als ik sport?
- ◆ Hoelang kan ik mijn buikspieren blijven trainen?
- ◆ Wat is de beste trainingmethode om actief te blijven tijdens de gehele zwangerschap?
- ◆ Kan ik tot het einde van de zwangerschap blijven doortraineren?
- ◆ Kan ik blijven hardlopen tijdens mijn zwangerschap?
- ◆ Ik heb fysieke klachten, kan ik veilig blijven sporten?

Al deze vragen worden in dit boek beantwoord.

Gebruik *Fit Zwanger!* de komende negen maanden om optimaal te genieten van je zwangerschap en je sterk en energiek te voelen!

**BELIEVE YOU  
CAN AND YOU  
ARE HALF WAY  
THERE**



A photograph of four pregnant women jogging on a dirt path through a lush, green forest. They are wearing colorful athletic wear: a bright green long-sleeve shirt, a purple long-sleeve shirt, a grey zip-up jacket, and a coral long-sleeve shirt. They are all smiling and appear to be in good spirits.

# 10 redenen

## OM TE BLIJVEN SPORTEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

- ◆ Je voelt je gezond en fit en krijgt meer energie.
- ◆ Sporten heeft een positieve invloed op je kind.
- ◆ Het zorgt ervoor dat je conditie op peil blijft of zelfs verbetert.
- ◆ Het draagt bij aan een gezonde gewichtstoename.
- ◆ Je hebt minder last van zwangerschapskwalen.
- ◆ Sport bevordert een goede nachtrust.
- ◆ Je hebt een beter uithoudingsvermogen voor, tijdens en na je bevalling.
- ◆ Je hebt sneller je eigen lijf weer terug na de bevalling.
- ◆ Sporten geeft een ontspannen gevoel en een goed humeur.
- ◆ Met andere zwangere vrouwen sporten stimuleert en levert leuke contacten op.



## WELKE SPORTEN WEL OF NIET

Verreweg de beste sporten die je kunt blijven doen tijdens je zwangerschap zijn wandelen, zwemmen, fietsen en een combinatie van kracht- en cardio-oefeningen: een total body work-out. Wanneer je graag zo lang mogelijk je eigen sport wilt blijven beoefenen, is het raadzaam om van de volgende tips gebruik te maken.

Je gewrichten worden tijdens de zwangerschap soepeler, waardoor er eerder een blessure kan ontstaan, dus probeer draaibewegingen en plotseling stoppen te voorkomen. Train dan ook het liefst op een vlakke ondergrond.

Sporten waarbij je het risico loopt om iets tegen je buik aan te krijgen of sporten waarbij je gemakkelijk kunt vallen of met andere mensen botst, kun je beter zo veel mogelijk vermijden vanaf de 16de week van je zwangerschap. Denk aan bijvoorbeeld tennis, volleybal, hockey, voetbal en schaatsen. De ervaring leert dat hierbij vaak blessures ontstaan.

### SKIËN

is in het begin van je zwangerschap geen probleem, zeker als je een geoefende skiër bent. Als je verder in je zwangerschap komt, wordt het risico groter bij vallen op de buik, dus dan raad ik je aan een tripje naar de sneeuw een jaartje over te slaan.

### BERGBEKLIMMEN

en abseilen is vroeg in de zwangerschap geen enkel probleem, tot 2500 meter hoogte. Daarboven wordt de lucht te ijl waardoor zuurstoftekort voor de baby kan optreden. Als je buik dikker begint te worden, wordt deze sport afgeraden. Het

risico van fors stoten van de buik tegen de bergwand wordt dan te groot.

### DUIKEN EN PARACHUTESPRINGEN

worden tijdens de zwangerschap afgeraden. Je bent als zwangere extra gevoelig voor decompressieziekte.

### WANNEER STOPPEN

Bij de volgende verschijnselen adviseren wij je je sportactiviteiten tijdelijk te staken.

- ◆ Hoge bloeddruk
- ◆ Duizeligheid
- ◆ Hoofdpijn die plotseling komt opzetten
- ◆ Misselijkheid en/of braken
- ◆ Terugkerende harde buiken
- ◆ Vaginaal bloedverlies

Heb je last van duizeligheid of misselijkheid, pas dan je tempo aan. Intensief sporten gaat misschien niet, maar spieroefeningen en stretchen op de plaats nog wel.

### LET OP

Overleg altijd eerst met je huisarts, verloskundige of gynaecoloog voordat je met een sportprogramma van start gaat.



# SPORTEN in het EERSTE TRIMESTER

Ondanks dat je misschien al een opgezette buik hebt en je borsten al aanvoelen alsof er direct melk geproduceerd kan worden, wil je misschien nog niet aan iedereen laten zien dat je zwanger bent. Maar door de hormonen die nu al actief zijn kun je je juist heel erg zwanger voelen. Zwangerschap kan dus best verwarrend zijn. Sporten zal je helpen om de eerste drie maanden een stuk makkelijker door te komen. Het geeft afleiding, je voelt je fitter en de baby heeft er geen last van, want die zwemt beschermd rond in het vruchtwater.

Probeer dus direct vanaf de start van je zwangerschap te (blijven) sporten. Stel eerst je actieplan op, zodat je gemotiveerd raakt om je zwangerschap zo gezond en actief mogelijk van start te laten gaan.

## SPORTEN HELDT ECHT!

*'Deze zwangerschap is een heel verschil met de eerste keer. Ondanks de vermoeidheid voel ik me energiek en fit met de tips en schema's van Mom in Balance. Bij mijn eerste zwangerschap stopte ik direct met sporten, voelde me heel onzeker en dacht ik dat rusten beter was. Nu ik sport, zie ik dat ik veel meer kan dan ik had gedacht. Ik voel me sterk en zit lekker in mijn vel. Met een kleine van 1,5 jaar til ik behoorlijk veel en zijn sterke spieren in de onderrug, buik en armen erg prettig!'*

*Marianne, moeder van twee*







### KUITHEFFEN

Dit is een goede spierversterkende oefening voor de kuiten. Deze spieren zijn belangrijk tijdens de zwangerschap, maar ze zijn ook kwetsbaar. Door ze goed te trainen, blijft de doorbloeding van de kuiten optimaal.

- 1** Ga staan met je voeten op heupbreedte uit elkaar.
- 2** Ga langzaam op je tenen staan en zak weer langzaam met de hielen terug naar de grond.

Herhaal deze oefening 10-12 keer.

### ACHTERWAARTSE LUNGE

Met deze oefening train je met name je bovenbenen en bilspieren.

- 1** Ga staan met je voeten op heupbreedte uit elkaar.
- 2** Stap met je linkervoet achteruit en laat vervolgens je linker knie naar de grond zakken. Houd je bovenlichaam rechtop en zorg dat de hoek in je knieën 90 graden wordt.
- 3** Zet je linkervoet weer terug naast je rechtervoet en herhaal de oefening met het andere been.

Herhaal deze oefening 10-12 keer in totaal, benen om en om naar achteren.

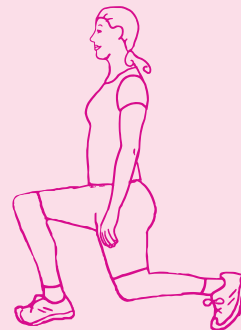


### BEENHEFFEN ACHTERWAARTS

Met deze oefening maak je de bilspieren, onderrug en hamstrings sterker.

- 1** Ga staan met je voeten op heupbreedte uit elkaar.
- 2** Span je bilspieren aan.
- 3** Breng je linkerbeen langzaam naar achteren, waarbij je de bilspieren blijft aanspannen. Breng tegelijkertijd je armen gestrekt boven je hoofd.
- 4** Kom weer terug naar de startpositie en doe dezelfde oefening met het andere been.

Herhaal deze oefening 10-12 keer in totaal, benen om en om naar achteren.



# week nr 10

DATUM: \_\_\_\_\_ DAG: \_\_\_\_\_

**OP DIT MOMENT IS JOUW KINDJE ONGEVEER 4,5 CM LANG!**

Spannend: de eerste echo!



MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

OMVANG BUIK:

GEWICHT:

TE DOEN:

HET MOOISTE VAN VANDAAG:

HET EERSTE  
TRIMESTER  
IS BIJNA OM



# Eten in het TWEEDE TRIMESTER

Heb je een kantine op je werk, ga dan voor de voedzame keuzes die je energie opleveren. Varieer salade met soep en/of brood met licht beleg zodat je je ook in de middag energiek blijft voelen.

## TIP:

Ga naar buiten in je lunchpauze, een klein ommetje kan al wonderen doen in je energieniveau en als je veel achter de computer zit is het heel goed om dit af te wisselen met bewegen!

## QUINOASALADE MET RODE BIET EN FETAKAAS

voor 2 personen

- 200 g quinoa, afgespoeld en uitgelekt
- 2 rode bieten (gekookt)
- 1 bosuitje
- 50 g gehalveerde kerstomaatjes
- 2 el olijfolie
- 2 el citroensap
- 1 tl mosterd
- 50 g walnoten
- 2 el pompoenpitten
- 1 el bieslook
- peper en zout
- 100 g feta, in blokjes

Spoel de quinoa af en kook ze in 10 minuten gaar. Laat de quinoa volledig afkoelen. Snijd de gekookte bieten in stukken en de bosui in ringen.

Meng de koude quinoa met de rode biet, bosui en tomaat.

Maak een dressing van de olie, het citroensap en de mosterd.

Schep de noten, pitten en de dressing door de salade en maak op smaak met de kruiden, peper en zout.

Garneer de salade met de blokjes geitenkaas.







# Wat gebeurt er IN JE LICHAAM?

Je lichaam is nu duidelijk aan het veranderen en de extra kilo's die je met je mee moet zeulen vormen al een flinke work-out op zich. Dus alle credits voor jou, want je bent een fantastische prestatie aan het leveren! In het laatste trimester van je zwangerschap zal je baby tot het volle geboortegewicht gaan groeien. Het is dus heel fijn als je lichaam in topconditie verkeert. Hieronder noem ik de verschillende lichaamsveranderingen die je in de laatste maanden van je zwangerschap kunt verwachten.

## VERANDERING VAN JE POSTUUR

Bij het tweede trimester gaf ik al aan dat het heel belangrijk is dat je de juiste houding blijft aannemen. Hoe meer je buik naar voren komt, hoe meer je onderrug gaat holtrekken. Daardoor kun je eerder last krijgen van lage rugpijn, zeker als je veel staat. Doe regelmatig de houdingcheck die beschreven staat op pagina 42. Dit zal je helpen om de lage rugpijn zo veel mogelijk te voorkomen. Bovendien kan het groter worden van je buik en het steeds soepeler worden van je bekken ervoor zorgen dat je waggelend gaat lopen. Zeker als de baby al is ingedaald, kan het iets lastiger worden je voeten soepel op te tillen. Misschien worden daarom je wandelingen wat korter. Geef hier aan toe en luister naar je lichaam. Je kunt alles wat goed en comfortabel voelt

nog blijven doen, maar pas je sportactiviteit aan als het nodig is.

## SLAPEN

Veel zwangere vrouwen slapen slechter. Waarom dit is, is niet duidelijk, maar waarschijnlijk komt het door hormoonveranderingen, je veranderende lijf, het frequent plassen en klachten als maagzuur of beenkrampen. Maak je hier niet te veel zorgen over. Zorg voor voldoende beweging, bij voorkeur in de buitenlucht. Maak een avondwandeling en ontspan goed voor je gaat slapen. Neem een warme douche of lees nog wat. Ook is het belangrijk dat je comfortabel ligt met bijvoorbeeld een kussen tussen je benen.

## BUITEN ADEM

In de laatste maanden van je zwangerschap kan het zijn dat je wat sneller buiten adem raakt. Als je na het bestijgen van een trap loopt uit te hijgen, voelt het alsof je conditie tot het nulpunt is gedaald. Maar wees niet bang – al het harde werken van de afgelopen maanden is zeker niet voor niets geweest. Nu je baby steeds meer aan het groeien is, is je baarmoeder ongeveer 20 keer zo groot geworden. Geen wonder dus, dat je baarmoeder steeds meer tegen je ribben drukt. Je longen en ademhaling hadden al last van het hormoon progeste-



# Over de auteur

Als moeder van vier geweldige kinderen heb ik zelf ervaren hoe sport en gezonde voeding je zwangerschap en het herstel na de bevalling op een heel positieve manier beïnvloeden. En ik merk aan de vrouwen aan wie ik Zwanger Work-out geef hoe sport en bewegen ervoor zorgen dat zij hun zwangerschap op een gezonde en energieke manier beleven.

Ik heb zelf altijd veel gesport. Een aantal jaren heb ik zelfs op hoog niveau, gefietst en geschaatst. Daarna gaf ik jarenlang trainingen. Na mijn studie HBO-V was ik verpleegkundige, en vervolgens studeerde ik af aan de Vrije Universiteit als organisatie-antropoloog. Na een aantal jaar actief geweest te zijn als health care manager in de thuiszorg, ben ik in 2005 bevallen van onze eerste dochter. Vrijwel direct daarna verhuisden we naar New York. Aan de New

York University haalde ik een degree in Life Coaching, en volgde ik een personal trainingsopleiding aan de American College of Sports Medicine.

Tijdens ons verblijf in New York viel het me op dat vrouwen daar nog zo ontzettend actief zijn tijdens hun zwangerschap. Het was niet uitzonderlijk om in Central Park een 8 maanden zwangere vrouw nog haar rondjes te zien rennen. Dit is mijn grote inspiratiebron geweest en Mom in Balance werd geboren! Twee jaar lang heb ik in Central Park trainingen en coaching gegeven aan zwangeren en moeders in New York. Eind 2008 kwamen we weer terug naar Nederland. Mijn ervaringen in de Verenigde Staten vormen de basis voor Mom in Balance in Nederland.

Esther van Diepen







## MOM IN BALANCE

Gefeliciteerd, je bent zwanger!

Wist je dat sporten tijdens de zwangerschap heel gezond is voor jou en je baby? Met dit boek haal je het beste uit jezelf en geniet je maximaal van je zwangerschap!

In *Fit zwanger!* vind je praktische work-outschemas en oefeningen, informatie over gezonde voeding, lekkere recepten en fijne ontspanningstips. Zo zorg je zelf voor een fitte en energieke zwangerschap en ben je na de bevalling snel weer in vorm. Leg al je plannen en belangrijke sport- en zwangerschapsmomenten vast in de weekagenda aan het einde van elk trimester.

**Mom in Balance** inspireert vrouwen om het beste uit zichzelf te halen! Met oefeningen, tips en recepten helpen wij vrouwen bij een gezonde en actieve levensstijl. Dit geeft de energie die nodig is om een goede balans te vinden tussen jezelf, werk en het gezin. Mom in Balance heeft de afgelopen tien jaar al duizenden vrouwen begeleid tijdens hun zwangerschap. In dit boek is al die ervaring verwerkt, aangevuld met wetenschappelijk onderzoek en de input van vooraanstaande professionals.

**Esther van Diepen** is oprichtster van Mom in Balance, moeder van vier kinderen, trainer, life coach en fanatiek sporter.

ISBN 978-90-215-6439-5



9 789021 564395 >

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



KOSMOS

NUR 851

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen