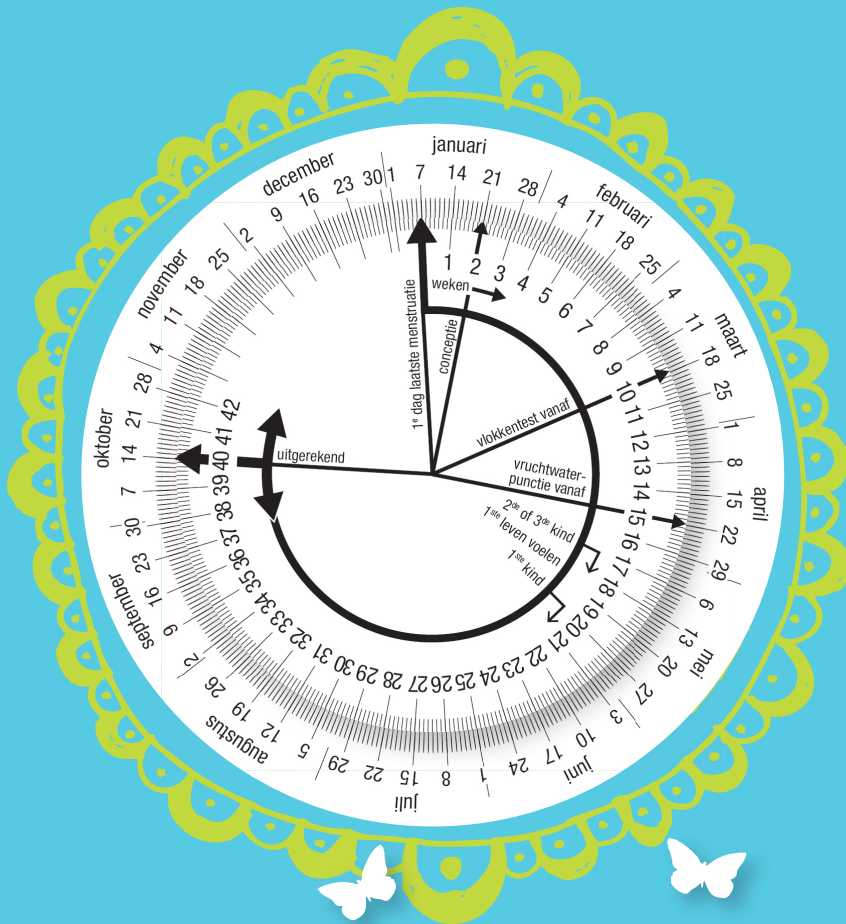


BEATRIJS SMULDERS



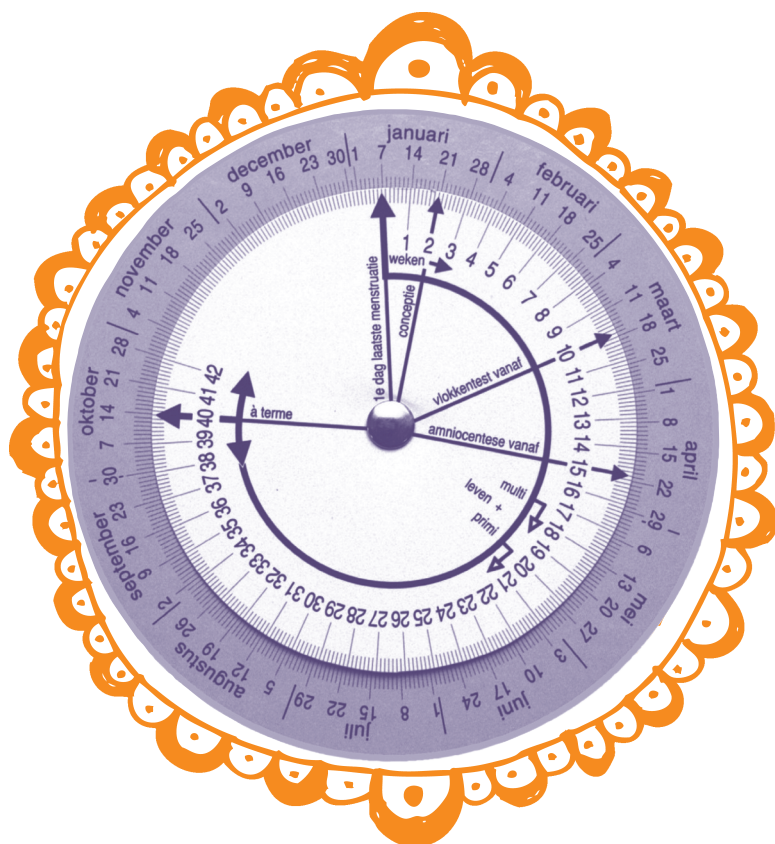
VEILIG ZWANGER

HET COMPLETE HANDBOEK
VOOR DE ZWANGERSCHAP

MET UNIEKE
ZWANGERSCHAPS-
SCHIJF


VEILIG
ZWANGER
HET COMPLETE HANDBOEK

BEATRIJS SMULDERS



VEILIG ZWANGER

HET COMPLETE HANDBOEK



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

In dit boek heb ik het woord kraamverzorgster af en toe met opzet weer in ere hersteld. Het nieuwerwetse woord 'kraamverzorgende' is in het leven geroepen omdat er ook enkele mannen tot dit beroep toetraden. Veruit de meeste kraamverzorgsters zijn echter vrouw. De term 'kraamverzorgster' vind ik mooi en authentiek. Het klinkt 'warmer' dan het meer gekunstelde woord 'kraamverzorgende'.

Beatrijs Smulders

16^{de}, geheel herziene editie

© 2013 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK|media

Grafisch ontwerp en opmaak: Michelangela, Utrecht

Illustraties: Mylo Freeman

Auteursfoto: Roel van Dalen

ISBN 978 90 215 5355 9

ISBN e-book 978 90 215 5643 7

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.

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van een medische diagnose en de lezer wordt nadrukkelijk geadviseerd zijn arts te raadplegen voor specifieke informatie over zijn persoonlijke gezondheidssituatie.

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

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	10
De gezonde zwangerschap	13
1 Je bent zwanger, wat nu?	14
2 Het prille begin	20
3 Beheerst door hormonen	26
4 Eerste bezoek aan de verloskundige	39
<i>Controles en prenataal onderzoek</i>	45
5 Bloedverlies in het begin van de zwangerschap	64
6 Miskraam	67
7 Groei en ontwikkeling van maand tot maand	74
8 Een wonderlijke fabriek van hormonen	77
9 Progesteroneffect	81
10 Over de groei van baarmoeder en buik	100
11 De baby beweegt!	109
12 Zien, horen, voelen	115
13 Emoties tijdens de zwangerschap	118
14 Stress in de zwangerschap	129
15 Nog meer zwangerschapsverschijnselen	135
16 Gouden tips voor partners	144
17 Zwangerschap en de liefde	149
18 Slapen in de zwangerschap	154

19	Sport en zwangerschap	157
20	Zwangerschap en energie	160
21	Eten voor twee?	163
22	Gezonde voeding in de zwangerschap	172
23	Extra's voor de baby	175
24	Extra's voor de moeder	177
25	IJzer en kalk	180
26	Diverse diëten	184
27	Eten tegen kwalen	186
28	Verboden in de zwangerschap	189
29	Verboden verslavingen	194
30	Mag je in de zwangerschap...	199
31	Zwangerschapscursus	207
32	Zwangerschapsverlof	213
33	Zwangerschap en werk	217
34	Zwangerschap, ouderschap en werk	227
35	Zwanger op herhaling	236
36	Ouder moederschap	238
37	Zwanger in je eentje	240
38	Zwanger van een meerling	242
39	Zwanger langs een omweg	248
40	De laatste maand	252
41	Als de baby op zich laat wachten	259
42	Straks gaat het gebeuren	262

Als het anders loopt	269
43 Complicaties in de zwangerschap	270
44 Bekkenpijn en preventie	272
45 Uitscheiding en afscheiding	282
46 HELLP, de bloeddruk stijgt!	285
47 De baby is te klein of te groot	290
48 Bloedverlies of hevige buikpijn later in de zwangerschap	296
49 Ziekten en infecties in de zwangerschap	298
50 Seksueel overdraagbare aandoeningen	304
51 Als de baby te vroeg komt	308
52 Soms gaat een baby dood tijdens de zwangerschap	315
53 Aangeboren afwijkingen	321
54 Moeilijke dilemma's: verwachtingen & ervaringen	326
55 Afscheid nemen en opnieuw beginnen	334
56 Veilig bevallen! Succes!	334
Literatuur	336
Oproep	341
Woord van dank	341
Register	343



Onze moeder

Een tweeling zit in de buik van hun moeder.

Zegt de ene helft tegen de andere: 'Denk jij dat er leven is na de geboorte?'

Zegt die andere: 'Nou, dat lijkt me niet hoor.'

'Waarom niet dan?'

'Er is bijvoorbeeld nog nooit iemand teruggekomen om erover te vertellen, dus bewijs is er niet.'

'Ik denk toch wel dat er "iets" is na de geboorte, hoor.'

'Welnee, hou maar op met dromen, deze buik, dit water, jij en ik,

dat is het en meer is er niet. Wat denk je dan dat er zou moeten zijn na de geboorte?'

'Misschien dat we onze moeder dan wel gaan ontmoeten.'

'Wie?'

'Je weet wel, onze moeder.'

'Geloof jij in een moeder? Die bestaat toch helemaal niet!'

'Toch wel.'

'Ja? waar zie jij die dan?'

'Die zie ik niet, die voel ik, ze is overal om ons heen en wij zijn in haar.'

Naar embryoloog Jaap van der Wal, zie www.embryo.nl



Voorwoord

Elke zwangerschap is een unieke ervaring met omstandigheden die in elk opzicht kunnen verschillen. Maar de enorme hoeveelheid vragen die een zwangerschap met zich meebrengt, is iets wat alle zwangere vrouwen met elkaar gemeen hebben, zelfs als er al sprake is geweest van een eerdere zwangerschap. Dit geweldige handboek gaat op een heel directe en aansprekende manier in op alle mogelijke vragen die bij vrouwen kunnen leven. Sommige lezeressen zullen hun weg in dit boek vinden met behulp van het register, maar de meeste zullen het in één ruk uitlezen.

Beatrijs Smulders is een verloskundige met een wereldwijde reputatie. Zij heeft geput uit haar enorme ervaring met de zorg voor duizenden zwangere vrouwen. De stemmen van een groot aantal van deze vrouwen klinken door in dit handboek. Hun bijdragen brengen de emotionele en praktische aspecten van een zwangerschap en de voorbereiding op het jonge ouderschap op een bijzonder aansprekende manier tot leven.

Zwangere vrouwen van over de hele wereld hebben al eeuwenlang steun gezocht bij een

verloskundige of vroedvrouw. Al vanaf de achttiende eeuw kunnen vrouwen in Nederland terecht bij een officieel gevestigde verloskundige voor persoonlijke begeleiding en steun tijdens de zwangerschap en in de eerste weken na de geboorte. Ook in andere delen van de wereld, zoals in Nieuw-Zeeland en Australië, is in de afgelopen vijftien jaar in dat opzicht veel verbeterd.

Nederlandse verloskundigen werken veelal vanuit hun eigen praktijk en zorgen er op die manier voor dat zwangere vrouwen vol vertrouwen de geboorte en het aanstaande ouderschap tegemoet zien. Deze manier van werken vindt zijn weerslag in dit handboek dat al generaties zwangere vrouwen, hun partners, vrienden en families tot steun is geweest. Daarnaast is het een inspiratiebron van onschatbare waarde voor iedereen die zorg verleent aan zwangere vrouwen.

Nicky Leap,

*Directeur verloskundige praktijk Sydney
Bijzonder hoogleraar verloskunde aan de
Technische Hogeschool van Sydney*

Inleiding

Honderd-en-een vragen

Een voorzichtige blijdschap, ongeloof, verbijstering of uitzinnige vreugde. Hoe je je ook voelt: je zwangerschap is een feit en je hebt honderd-en-een vragen. Hoelang ben ik precies zwanger? Wat is de uitgerkende datum? Is die dronken nacht een probleem? Wat moet ik allemaal gaan regelen? Waar moet ik speciaal op letten met eten en drinken? Bij welke verloskundige praktijk meld ik me aan? Hoe zit het met foliumzuur slikken, en hoe lang moet ik dat doen? Mag ik naar de sauna? Levert mijn werkplek voor de zwangerschap extra risico's op? Hoe vind ik mijn weg in het woud van zwangerschapscursussen? Is een echo noodzakelijk? Hoe zit het met zwangerschapsverlof?

Vragen, vragen, vragen... Naarmate je zwangerschap vordert, zullen er steeds weer nieuwe vragen in je opkomen. Waar ga ik bevallen? Hoe gaat mijn leven er straks uitzien? Moeten we groter gaan wonen en hebben we dan nog genoeg geld? Op de meeste vragen krijg je in dit handboek antwoord en op veel onderwerpen wordt dieper ingegaan. Ook voor je partner en iedereen die bij je zwangerschap betrokken is, staan in dit boek waardevolle informatie en tips. Ze kunnen je hiermee tot steun zijn.

Gezond leven tijdens de zwangerschap helpt

Een kind dat een gezonde zwangerschap achter de rug heeft, kan tijdens de bevalling veel aan en heeft later een grotere kans op een gezond leven. Een kind dat gedurende de zwangerschap een slechte conditie heeft opgebouwd, is tijdens de bevalling juist extra kwetsbaar. Een baby die een gezonde zwangerschap achter de rug heeft, kan tijdens de bevalling veel meer hebben. Er is inmiddels

veel onderzoek verricht naar de gevolgen van de omstandigheden in de baarmoeder. In dit boek hebben we de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek verwerkt tot praktische gouden tips die je helpen tijdens je zwangerschap zo gezond mogelijk te leven. Een gezonde zwangerschap draagt bij aan de gezondheid van je kind voor de rest van zijn leven.

Het grote verschil

Wat is het grote verschil tussen zwanger zijn vroeger, tot aan de jaren zestig, en nu? Vroeger werd je in de regel op jonge leeftijd moeder, punt uit. Begin twintig, zodra je getrouwd was, stichtte je doorgaans een groot gezin. Getrouwd zijn en werken gingen voor vrouwen lang niet altijd samen. Vroeger moest je ophouden met werken als je ging trouwen. Werkende vrouwen – onderwijzeressen of vroedvrouwen bijvoorbeeld – bleven vaak verstokte vrijgezellen.

De jaren zestig en de daaropvolgende emancipatiegolf hebben grote maatschappelijke invloed gehad. Vooral de anticonceptiepill en abortus hebben het leven van vrouwen drastisch veranderd. In principe kies je tegenwoordig zélf het moment waarop een zwangerschap welkom is. Hoewel, er valt niet altijd iets te kiezen, want nog steeds is 10 procent van de Nederlandse echtparen ongewenst kinderloos. De meeste vrouwen van nu gaan na hun schooltijd studeren, werken en beginnen aan een carrière. Er is daarom altijd een dilemma wanneer het de juiste tijd is om zwanger te worden. Al jaren krijgen vrouwen gemiddeld dan ook wat later kinderen, maar wel heel bewust.

Daarmee rijst de vraag hoe alles vervolgens goed te combineren is. Welke eisen stel je aan jezelf, en aan je partner? Hoe ga je het doen



met je werk? Je wilt het samen zo goed mogelijk doen en je hebt er veel voor over om je kind gezond op de wereld te zetten.

Natuurlijk hadden onze ouders en voorouders die wens ook, maar destijds was er veel minder bekend over erfelijke aandoeningen, oorzaken van afwijkingen en de invloed van de zwangerschap op de gezondheid van het kind. Dit gebrek aan kennis zorgde er wel voor dat onze grootmoeders en moeders zorgelozer zwanger waren. Onbewust waren ze veel meer bereid om afwijkingen te accepteren. Ook wanneer een echtpaar kinderloos bleef, zat er weinig anders op je daarin te schikken. Dat ligt nu heel anders. We willen alles weten en onderzocht hebben. Als het kan, willen we graag een gezond en perfect kind.

Nieuwe ontwikkelingen en dilemma's

De laatste decennia zijn er op het gebied van voortplanting veel nieuwe ontdekkingen gedaan. Nieuwe vruchtbaarheidstechnieken hebben ongekende mogelijkheden geschapen. Spermata en embryo's kunnen ingevroren worden 'voor later' en je kunt zelfs een eicel aan een ander 'doneren'. Ook zijn afwijkingen tegenwoordig al in een vroeg stadium op te sporen. Daarnaast is inmiddels wetenschappelijk aangetoond dat een gezonde manier van eten en leven (minder stress) de kans op een gezond kind verhoogt.

Deze ontwikkelingen leiden ertoe dat vrouwen van nu zowel voor als tijdens de zwangerschap bewuster met hun zwangerschap willen omgaan. Al deze dilemma's dwingen je ertoe je bezig te houden met mogelijke risico's, hoe klein die soms ook zijn.

Dat alles maakt zwanger zijn minder zorgeloos dan vroeger, maar het levert je wel wat op: een positieve bijdrage aan de gezondheid van je kind!

Dit boek helpt je om alles op een rijtje te krijgen en de goede afwegingen te maken.

Ook is het een manier om samen met je partner met de zwangerschap bezig te zijn. Samen stukjes voorlezen in bed kan heel nuttig en gezellig zijn. Dat brengt het gesprek over belangrijke dingen op gang. Dat werkt beter dan samen achter de computer of laptop!

Er is veel normaal!

Zwangerschap is geen ziekte maar een gezonde toestand! Vrouwen zijn nooit meer zo gezond als tijdens hun zwangerschap. Er zijn veel manieren om zwanger te zijn. De ene zwangerschap kan heel anders verlopen dan de andere en er kunnen zich veel verschillende soorten zwangerschapsverschijnselen voordoen. De meeste verschijnselen zijn normaal.

In dit boek vind je talrijke herkenbare verhalen en gouden tips waar je tijdens de zwangerschap iets aan kunt hebben. Veel adviezen zijn het resultaat van jarenlange ervaring van verloskundigen en moeders. Het zijn tips die je kunnen helpen je zwangere leven te vergemakkelijken.

Zwanger zijn, een kind onder je hart dragen, is een bijzondere ervaring. Vaak hebben vrouwen achteraf heimwee naar hun zwangerschap. *Veilig zwanger* kan je helpen er bewuster van te genieten. Zwanger zijn is ook lang niet altijd leuk en comfortabel. *Veilig zwanger* kan je daarbij troost bieden.

Zorgeloos

Het is fijn om zo zorgeloos mogelijk zwanger te zijn. Vertrouwen in het lichaam helpt. Daarom gaat het eerste gedeelte van het boek in principe over de gewone, gezonde zwangerschap.



Ik heb besloten om toch een hoofdstukje in te lassen over prenataal onderzoek omdat iedereen het er in het begin van de zwangerschap over heeft en je informatie nodig hebt om goed te kunnen beslissen. Echt vrolijk word je daar niet van, maar je kunt het ook gewoon overslaan en doorbladeren naar de normale zwangerschap.

Later in het boek komen meer specifieke onderwerpen aan bod, zoals ziekten en complicaties tijdens de zwangerschap. Ook die hoofdstukken mag je gerust nog even overslaan! Het zou zonde zijn als je je onnodig ongerust gaat maken. Mocht er in de toekomst toch iets niet in orde zijn, dan word je meteen doorgestuurd naar de gynaecoloog in het ziekenhuis. Meestal is er iets aan te doen. De meeste zwangerschappen verlopen echter normaal.

Hanteer dit boek als een naslagwerk dat je op je nachtkastje legt en in kunt kijken als je uitrust van de dag en je je laptop en iPad niet meer kunt zien of luchten. Dat schept rust

voor je ogen. Het boek is zo ingedeeld dat je via de inhoudsopgave selectief te werk kunt gaan en alleen datgene kunt lezen waar je op dat moment behoefte aan hebt.

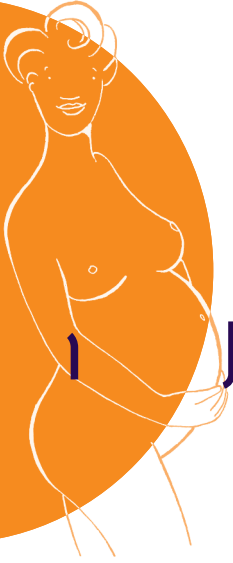
Dit is een handboek over de zwangerschap, maar de bevalling zelf komt ook nog kort ter sprake. Voor uitgebreide informatie en gouden tips over de bevalling verwijzen we naar mijn handboek *Veilig bevallen*. Veruit de meeste 'normale' bevallingen in Nederland worden begeleid door verloskundigen. Af en toe gebruiken we in dit boek ook het ouderwetse, nog veel gebruikte woord voor verloskundige: vroedvrouw.

Aangezien de meeste verloskundigen vrouwen zijn en het merendeel van de gynaecologen nog steeds man is, beschrijven wij in dit boek de verloskundige voor het gemak als vrouw ('zij') en de gynaecoloog als man ('hij'), vertrouwend op begrip van de mannelijke verloskundigen en de vrouwelijke gynaecologen. Ik wens je tijdens je zwangerschap een bijzondere tijd toe!

Beatrijs Smulders

De gezonde zwangerschap





I Je bent zwanger, wat nu?

Over tijd!

Het zijn spannende en onzekere dagen als je n et over tijd bent en nog niet weet of je zwanger bent. Je duikt regelmatig het toilet in, louter en alleen om vol spanning te ‘inspecteren’ of er al bloed te zien is. Nog niets te bespeuren. En dat is vreemd, want je had al twee dagen geleden ongesteld moeten worden. Je voelt wat krampjes, je bent niet zo lekker, maar je interpreteert dit nog als de bekende voortekenen van de menstruatie. De volgende ochtend... Nog altijd geen bloed. Je onderwerpt je slijpe even later nog eens aan een zorgvuldige inspectie: melkwitte afscheiding, maar geen spoortje ‘rood’. Zou het dan toch...? Allerlei gedachten en gevoelens spoken door je hoofd. Is dit wel het juiste moment om zwanger te worden? Je wilde net solliciteren! Wat zal je moeder ervan vinden? Of je wordt uitzinnig blij bij de gedachte zwanger te zijn.

Even later slaat de twijfel toch weer toe en verdwijn je voor de zoveelste keer richting toilet. De volgende dag houd je het niet meer uit en je koopt, enigszins verlegen en met gepaste terughoudendheid, een zwangerschapstest. Samen met je vriend, man, vriendin, of liever nog alleen, doe je de test. Je hart klopt in je

keel. Nauwelijks kun je de rust vinden om de gebruiksaanwijzing goed door te lezen. Gelukkig is het simpel: gewoon over een staafje heen plassen, een minuutje wachten en dan gespannen turen naar het resultaat in de venstertjes.

Die kleine minuut duurt bizar lang. Je durft bijna niet te kijken. Is het wel of is het niet...? En heel langzaam doemt uit de diepte van het tweede venstertje een kleurtje op. Je zou wel even in je arm willen knijpen om te controleren of je niet droomt, maar dan wordt het toch steeds duidelijker. Het is ongelofelijk, je bent echt zwanger!

Maar het is tegelijk onwerkelijk. Je vraagt je meteen af of die test wel klopt. Je moet de neiging onderdrukken direct naar de winkel te rennen om n og een zwangerschapstest te kopen. Gewoon, omdat je het niet kunt geloven...



De zwangerschapstesten die in Nederland en België op de markt zijn, blijken voor 99 procent betrouwbaar te zijn, dus de aanschaf van een tweede is niet nodig en zonde van het geld. Je kunt de testen op elk willekeurig tijdstip van de dag



Oproep

Als je dit boek gelezen hebt en je wilt reageren: graag! Waardevolle aanvullingen, opmerkingen of suggesties zijn van harte welkom. Wanneer je nog een gouden tip weet die jou speciaal geholpen heeft, schrijf hem dan op en mail het. Zo kun je anderen met jouw ervaring van dienst zijn. Ook cursusleidsters, verloskundigen, kraamverzorgenden en gynaecologen zijn van harte welkom met al hun suggesties. In de volgende drukken kunnen we de waardevolle reactie verwerken.

Stuur je reactie naar:
Beatrijs Smulders
mail@beatrijssmulders.nl

Lees mijn blog www.beatrijssmulders.nl
Lees ook mijn blog en de vragen en antwoordenrubriek op mijn deskundigenpagina en op www.mammaenzo.nl

Woord van dank

Dit boek is de weerslag van de jarenlange ervaring die wij hebben opgedaan in onze verloskundigenpraktijk en van de zoektocht naar wetenschappelijke informatie op ons vakgebied.

Onze dank gaat uit naar al onze collega-verloskundigen, niet alleen in Amsterdam maar uit het hele land, die met hun ervaring en inzet de hoedsters zijn van de gezonde zwangerschap. In het bijzonder zijn wij dank verschuldigd aan Mariël Croon, Roel van Dalen, Nicky Lean, Pieter Treffers en Albert Smulders sr., Petra Blokker, Mary Elliz Sheridan, Yvonne Smit, Michelle ten Berge, Winfried van der Veen, Marianne Mulder, Liesbeth ter Braak, Paula Hoonhout, Carita Salomé, Marianne Terpstra en Dirk van Weelden.

Onze speciale dank gaat uit naar alle vrouwen die ons deelgenoot maakten van een zo bijzondere ervaring in hun leven als het dragen van een kind. Zij hebben mij geïnspireerd tot het schrijven van dit boek.

Beatrijs Smulders

VEILIG ZWANGER

HET COMPLETE HANDBOEK VOOR DE ZWANGERSCHAP

Veilig zwanger is de klassieker over de zwangerschap. Hét complete handboek vol gouden tips voor jou en je partner. Het boek is volledig herzien en vertaalt de laatste wetenschappelijke inzichten over zwanger zijn naar het dagelijkse leven.

Veilig zwanger biedt je houvast waardoor eventuele angsten verdwijnen en het vertrouwen in je eigen lichaam en kracht toeneemt. Dat draagt weer bij aan de veiligheid van je zwangerschap, belangrijk, omdat meer dan ooit is aangetoond dat de zwangerschap de toekomst van je kind voor een groot deel bepaalt. Daarom is de zwangerschap de beste periode om te werken aan de toekomstige gezondheid van je kind.

Een boek vol ervaringen van zwangere vrouwen, geschreven door de bekende verloskundige Beatrijs Smulders, een topverloskundige met jarenlange ervaring.



Foto: Roel van Dalen

‘Verplichte kost voor op het nachtkastje van elke zwangere.’

 *Angela Groothuizen*

‘Veilig Zwanger versterkt het vertrouwen van de zwangere in haar lichaam en zwangerschap. Een helder, duidelijk en zeer toegankelijk handboek.’

 *Fedde Scheele, gynaecoloog*

 KOSMOS

ISBN-13: 978-90 215 6622 1



9 789021 566221

NUR 851

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

www.kosmosuitgevers.nl