

RELAXED ZWANGER

Wekelijkse oefeningen om
fysiek en mentaal krachtig
in je zwangerschap te staan

Heleen Cool

Lannoo



Inhoud

Voorwoord 9

Deel 1 – Theorie 10

HF 1 OEFENING BAART KUNST 12

5 mythes 12

HF 2 BAARMOEDER ONDER STRESS 14

Acute stress 15

Aanhoudende stress 16

Wat is dan chronische stress? 16

Moeder of baarmoeder onder stress 17

Magische pil 18

HF 3 VERANDERINGEN 19

Hormonale veranderingen 19

Opgezette buik 19

Pijnlijke borsten en veranderende tepels 20

Brandend maagzuur 20

Hoofdpijn 20

Lakse gewrichten 22

Misselijkheid 22

Acne en huidproblemen 22

Tandvleesontstekingen 22

Slecht slapen 23

Krampen en rusteloze benen 23

Fysiologische veranderingen 24

Stijgende hartslag 24

Kortademigheid 24

Fysieke veranderingen 25

Diastase van de buikspieren 25

Veranderingen aan de ademhalingspier 29

Bekkenbodemplachten 30

Houding 32

Zwangerschapsdementie 33

Gênante veranderingen en taboes 35

Aambeien 35

Veranderende schaamlippen 35

Vaginale spataders 35

Vaginale afscheiding 36

Veranderend libido 36

Geen band voelen met de baby 36

Matrescence 37

Deel 2 – Oefeningen per week 39

Eerste trimester 41

WEEK 1-8 43

Fysiek & mentaal: Ademhaling 43

WEEK 9 48

Fysiek & mentaal: Voeding 48

WEEK 10 52

Fysiek & mentaal: Progressieve relaxatie 52

WEEK 11 54

Fysiek: Mini-evenwichtsoefening 54

Mentaal: Mindfulness zintuigoefening 56

WEEK 12 57

Fysiek: buikspieren go or no? 57

Mentaal: Massage o'clock 61

Tweede trimester 63

WEEK 13 65

Fysiek: Diafragma losmaken 65
Mentaal: Zelfzorg 68

WEEK 14 70

Fysiek: Bovenrug 70
Mentaal: Dankbaarheid 73

WEEK 15 74

Fysiek & mentaal: Yoga 74

WEEK 16 76

Fysiek: Heupen 76
Mentaal: Gedachten op een wolkje 79

WEEK 17 80

Fysiek: Eerste hulp bij bekkeninstabiliteit 82
Mentaal: Liefdevolle compassiemeditatie 86

WEEK 18 87

Fysiek: Bewustwording van je houding 88
Mentaal: Bodyscan 89

WEEK 19 90

Fysiek & mentaal: Wandel-
of fietsmeditatie 91

WEEK 20 92

Fysiek: Dansen 93
Mentaal: Ochtendstond heeft
goud in de mond 94

WEEK 21 97

Fysiek: Kracht 97
Mentaal: Visualisatie 100

WEEK 22 102

Fysiek & mentaal: Pilates 102

WEEK 23 105

Fysiek & mentaal: De natuur 105

WEEK 24 107

Fysiek & mentaal: Relatie 107

WEEK 25 110

Fysiek: Balans 110
Mentaal: Energiebalans 112

WEEK 26 114

Fysiek: 3D-ademhaling 115
Mentaal: Ademhaling verlengen 116

WEEK 27 117

Fysiek: Multitasking 117
Mentaal: Plannen 118

Derde trimester 121

WEEK 28 124

Fysiek: Kracht billen 124
Mentaal: DIY aroma therapie 126

WEEK 29 127

Fysiek: Fotomodel 127
Mentaal: Hypnobirthing 128

WEEK 30 130

Fysiek: Houdingen 130
Mentaal: Geboortewensen 131

WEEK 31 135

Fysiek & mentaal: Mediterend zwemmen 135

WEEK 32 136

Fysiek: Een band creëren 137
Mentaal: Harde buiken 138

WEEK 33 140

Fysiek & mentaal: Slaapmeditatie 140

WEEK 34 142

Fysiek: Je koffer maken 142
Mentaal: Visualisatie van de baby 144

WEEK 35 145

Fysiek: Kramp 145

Mentaal: Ooohmmeditatie 146

WEEK 36 148

Fysiek: Perineummassage 148

Mentaal: 1, 2, 3, relax 149

WEEK 37 150

Fysiek: Let it go 150

Mentaal: Mantrameditatie 153

WEEK 38 150

Fysiek & mentaal: Balsport 155

WEEK 39 158Fysiek: Een voorbereide vrouw
is er twee waard 158

Mentaal: Lotusbloem 159

WEEK 40 161

Fysiek & mentaal: De bevalling 161

Vierde trimester 169

En dan is het zover 171

Fysiek 172

Dankwoord 183

Bronnenlijst/ inspiratie 185



Voorwoord

Alvast een dikke, dikke proficiat! Je wordt mama. Wauw. Je bent nu al een andere vrouw, meer vrouw dan ooit tevoren. Negen maanden lang ben jij alles voor dat kindje in je buik. En of er veel verandert! Sommige vrouwen vinden dit de mooiste periode in hun leven, anderen kunnen niet wachten tot de baby er is. Niettemin komt elke vrouw die zwanger is, in een transitie terecht. Plots ben je niet alleen meer verantwoordelijk voor je eigen lichaam en de keuzes die je maakt, maar ook voor dat kleine schaapje in je buik. Dit kan verschillende emoties met zich meebrengen, immense vreugde, spanning en opwindning, maar ook verwondering, angst en onwetendheid. Ik ken uiteraard jouw voorgeschiedenis niet. Misschien heb je een heel traject afgelegd om zwanger te worden of misschien ging het sneller dan verwacht. Misschien ben je bang en wil je het perfect doen. Of voel je je super en wil je jouw baby de beste start toewensen in dit nieuwe leven. In dit boek geef ik je tal van tips, tricks, oefeningen en uitleg. Want ja, ik hoop dat je kunt genieten van de zwangerschap, en je goed voelen in je hoofd en in je lijf. Zorgen voor je baby, begint met zorgen voor jezelf. En dat is net wat ik vergat gedurende mijn eigen zwangerschappen. De druk op een zwangere vrouw lijkt steeds meer toe te nemen, een stressvolle job, een huishouden, een sociaal leven, minder hulp van grootouders omdat die steeds langer moeten werken en vooral de druk om alles perfect te doen. De maatschappij duldt geen fouten meer, en overspoelt je met informatie om alles te doen volgens het

boekje. En daar wil ik verandering in brengen met dit boek, door af en toe stil te staan bij je zwangerschap doorbreek je die continue molen. Je leert opnieuw voelen wat er gaande is in je lijf en je hoofd.

Elke week geef ik suggesties om stil te staan bij je zwangerschap. Ik geef een heleboel opties om in je rugzak te stoppen. Je kiest zelf wat je eruit haalt op welk moment, en wanneer je het nodig hebt. Zie dit niet als 'nog iets dat erbij komt', maar als een kans om ruimte te maken in je hoofd. De weken die ik voorstel zijn maar suggesties, je kunt doorbladeren of terugbladeren als een oefening je niet ligt. Doe alleen wat goed voelt en als je toch twijfelt over een bepaalde oefening, kun je dit altijd even bespreken met een zorgverlener. Dit boek vangt geen enkele zorg tijdens de zwangerschap, laat je vooral omringen door mensen die je vertrouwt en die naar je luisteren.

Ik wens je een fantastisch parcours toe, soms wat hobbelig *on the way*, maar niettemin een nooit te vergeten avontuur.

Hoe kun je genieten van de zwangerschap? Hoe groei je als mama en als persoon gedurende de zwangerschap? Hoe kun je omgaan met stress? Hoe kun je je fysieke ongemakken tot een minimum beperken? Hoe kun je je het beste voorbereiden op de bevalling?

Je komt het allemaal te weten! Ik wens je veel leesplezier en veel kracht toe, zowel fysiek als mentaal, veel kleine genotsmomentjes, weinig zorgen en vooral veel liefde. Voor je baby, partner, familie en vrienden maar vooral voor jezelf.

Liefs, Heleen



DEEL 1
theorie

HF 1 Oefening baart kunst

Of misschien beter ... baart de baby. Want oefeningen en bewegen helpen aanzienlijk om je zwangerschap en bevalling vlot te laten verlopen. Enkele belangrijke zaken: fysiek actief zijn tijdens de zwangerschap vermindert het risico op zwangerschapsdiabetes, op een hoog geboortegewicht, op de kans om een hoge bloeddruk te ontwikkelen, op een moeilijke bevalling, en zo gaat het nog wel even door. En vooral, bewegen zorgt voor een betere doorbloeding van de placenta en de foetus! En toch, helaas beweegt 85% van de zwangere vrouwen te weinig. Het is belangrijk om voldoende rust te nemen, maar je moet ook niet te voorzichtig worden. Uiteraard beoefen je nu beter geen sport waarbij je het risico loopt om te vallen en zet je sommige contactsporten beter even on hold. Maar blijven bewegen is een absolute must.

5 MYTHES

Hedwig Neels is Women's Health expert, bekkenbodempkinesitherapeut, postdoctoraat onderzoeker aan UZA, auteur en oprichter van The Pelvic Floor, een online platform vol info over de bekkenbodem.

Mythe: Wanneer de vrouw te intensief sport, gaat alle energie en al het bloed naar de mama en niet meer naar de baby.

FOUT

Vorig jaar werd een studie gedaan waarbij zwangere vrouwen sportten. Ze werden in twee groepen ingedeeld, de ene groep deed cardiotraining en de andere krachttraining. Onmiddellijk na de training werd een echo van de arteria genomen waarbij men kon zien wat de bloedtoevoer was naar het kindje. Het was duidelijk dat de bloedtoevoer net na een inspanning beter was en dit effect nog groter was bij vrouwen die al actief en sportief waren. Misschien in de plaats van een rondje rosé en Kidibul eens een rondje wandelen?

Mythe: Wanneer je intensief sport, heb je kans op een moeilijkere bevalling.

FOUT

Het is bewezen dat topsporters die hun sport volhouden, geen verhoogd risico hebben op een moeilijkere bevalling. Het tegengestelde is waar, de bevalling verloopt doorgaans makkelijker en sporters recupereren sneller en beter postpartum. Dus hoe langer je actief bent, hoe sneller je herstelt na de bevalling.

Mythe: Ik ben nooit sportief geweest.
dus dit is geen goed moment om te starten.

FOUT

Het is net wél het goede moment om te starten. En geen paniek, je hoeft niet plots elke dag een uur te gaan wandelen. Het mag natuurlijk wel, maar hier geldt de regel: beter iets dan niets. Vijf minuten wandelen naar de bakker in plaats van de auto te nemen? Super! Met de fiets naar je werk in plaats van met de tram? Prima! Of op een warme zomeravond gaan zwemmen in het zwembad van je buur? Top!

Mythe: Als ik te hard mijn bekkenbodem
train en oefeningen doe, dan zijn die spieren
te stevig om de baby erdoor te laten.

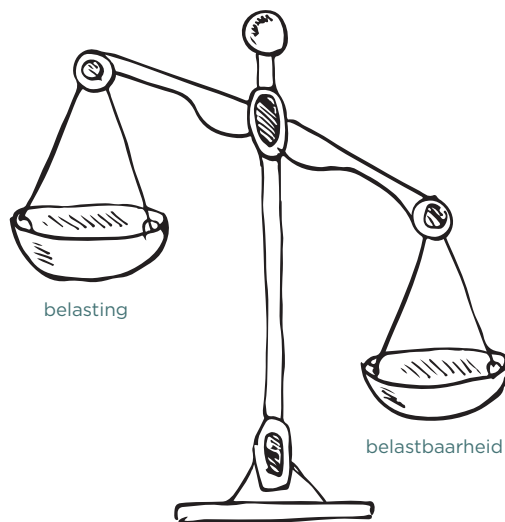
FOUT

Het is wetenschappelijk bewezen dat het trainen van de bekkenbodemspieren tijdens de zwangerschap, leidt tot een makkelijkere bevalling. Het vermindert ook het risico op een perineaal trauma zoals inscheuren of knipjes. Het is belangrijk om de spieren goed te kunnen opspannen, maar ook om ze te ontspannen. Jij bent de baas van je bekkenbodem, jij moet kunnen bepalen wanneer je je spieren opspant en ontspant.

Mythe: Ik heb veel te veel pijn in mijn bekken door
de instabiliteit om nog te bewegen, het is verstan-
diger om rust te nemen en veel neer te liggen.

FOUT

Ook hier toont wetenschappelijk onderzoek aan dat het belangrijk is om te blijven bewegen, ook bij bekkenklachten. Het is belangrijk om je spieren te versterken. Je buik groeit naar voor en dus ontstaat er veel meer spanning op de gewrichten van je bekken. Versteving kan zorgen voor minder last en pijn. Het is belangrijk om een evenwicht te zoeken tussen belasting en belastbaarheid. Zoek de grens op en durf te bewegen. Zoek sporten die je pijnvrij kunt doen en bouw zo meer kracht op zodat je meer en meer aankunt.



FIGUUR weegschaal

WANNEER MOET JE OPLETTEN MET BEWEGEN?

*Dr. Annelies Joos is gynaecoloog
in Heilig Hart Leuven.*

Ik ging even na bij gynaecoloog Annelies Joos, wanneer je toch wat voorzichtiger moet zijn met de fysieke oefeningen die ik geef. Bij twijfels: contacteer jouw gynaecoloog of vroedvrouw.

- » Een verkorte cervix
- » Een verhoogd risico op vroeggeboorte
- » Placenta praevia (een voorliggende placenta)
- » Bloedingsproblemen
- » Duizeligheid of kortademigheid
- » Bij hoge temperaturen of hoge luchtvochtigheid
- » Bij aanhoudende klachten of onderliggende aandoeningen

‘Stress is a state of
threatened or perceived
threatened homeostasis’
H. Selye

HF 2 Baarmoeder onder stress

We weten ondertussen goed wat we wel en niet mogen eten, dat we absoluut niet mogen roken of alcohol consumeren, en het sijpelt stilletesaan ook door dat we af en toe beter de fiets nemen naar de bakker in plaats van de auto. Maar dat aanhoudende stress gedurende de zwangerschap niet alleen impact heeft op de moeder, maar evenzeer op het kindje, is minder bekend. Stress, het is het woord van de eeuw. Als we vragen hoe het met iemand gaat, is het antwoord vaak: ‘goed hoor, maar ja, druk he’. Drukte overspoelt ons, waardoor we maar af en toe naar adem kunnen happen om door te gaan.

Het is heel wat. Dus om wat druk van de ketel te laten, is het belangrijk om te begrijpen wat stress precies is. Niet alleen voor jezelf, maar eerder voor dat kleine hummeltje in je buik. Het is niet de bedoeling om nog meer druk en stress te krijgen bij het lezen van dit hoofdstuk, maar net dat je inziet dat je perfectie moet loslaten.

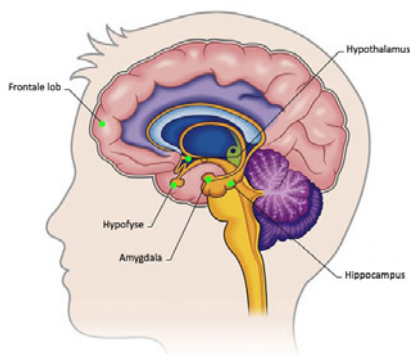
Stress is niet altijd negatief. We hebben stress vaak ook nodig om beter te presteren of om ons te kunnen aanpassen aan een nieuw evenwicht. Hier spreken we over acute stress. Wanneer die stress lang aanhoudt, of zelfs chronisch wordt, dan spreken we over negatieve stress. Ik leg het even concreet uit.

ACUTE STRESS

We kunnen het zenuwstelsel onderverdelen in een centraal zenuwstelsel en een autonoom zenuwstelsel. Het centraal zenuwstelsel staat volledig onder invloed van onze wil. Het autonoom stelsel stuurt ook onbewuste processen aan in ons lichaam.

Het autonoom zenuwstelsel kan op zijn beurt worden onderverdeeld in twee systemen:

Parasympathicus	Orthosympathicus
Zorgt voor de rem en relaxatie = acetylcholine = rest and digest	Zorgt voor de gas en stress = noradrenaline = fight - flight
» Hartslag daalt	» Hartslag stijgt
» Ademhaling daalt	» Ademhaling stijgt
» Bloeddruk daalt	» Bloeddruk stijgt
» Huidweerstand stijgt	» Huidweerstand daalt
» Spierspanning daalt	» Spierspanning stijgt
» Zweetsecretie daalt	» Zweetsecretie stijgt
» Metabolisme daalt	» Metabolisme stijgt



Wanneer we in contact komen met een dreiging of een verandering, dan wordt het orthosympathisch zenuwstelsel in gang gezet.

Onmiddellijk wordt noradrenaline en adrenaline vrijgegeven via de neurologische as (SAM as, Sympathetic-Adrenal-Medullary System).

Cortisol wordt een beetje later vrijgegeven via de HPA-as (Hypothalamus-Pituitary-Adrenal as).

Deze hormonen hebben een belangrijke functie bij het reguleren van stress. Ik geef hieronder een concreet voorbeeld van acute stress.

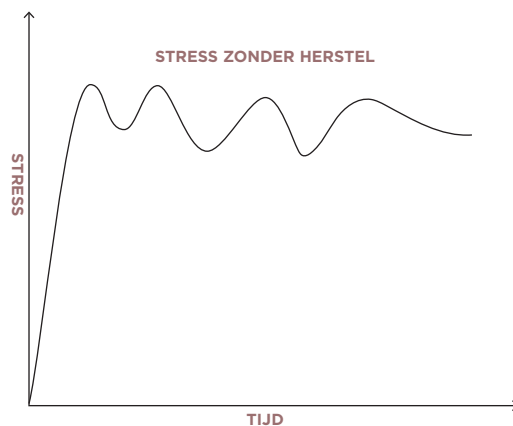
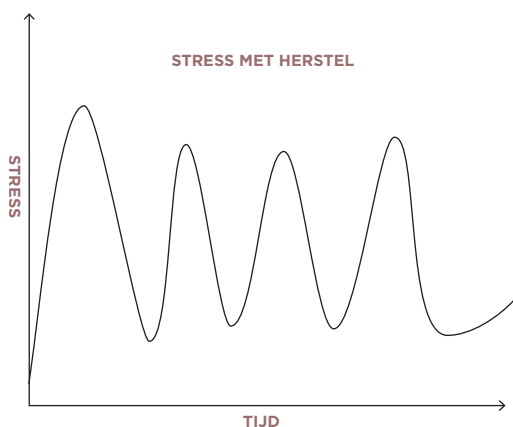
Het is avond en ik rijd van mijn werk naar huis. Mijn maag knort, en ik besluit te grabbelen in mijn tas (waar zich geheime schatten bevinden die al jaren het daglicht niet meer hebben gezien). Ik voel de verpakking van een koek, maar helaas, het is een maandverband. Ik grabbel opnieuw, maar door mijn hevigheid valt mijn tas op de grond. In een fractie van een seconde kijk ik omlaag en niet meer naar het verkeer.

Mijn buik zit wat in de weg en ik kan net niet bij de tas die voor de passagierszetel is gevallen. Potvolkoffie (of vul zelf een vloekwoord in)! Ik kijk weer op naar boven en mijn adem stukt, ik zie nog net een rood licht en een auto voor mij. In een reflex duw ik met mijn voet keihard op de rem. Oef, net op tijd. Ik voel mijn hartslag dalen, mijn ademhaling weer vertragen, en er keert terug een blosje op mijn wangen.

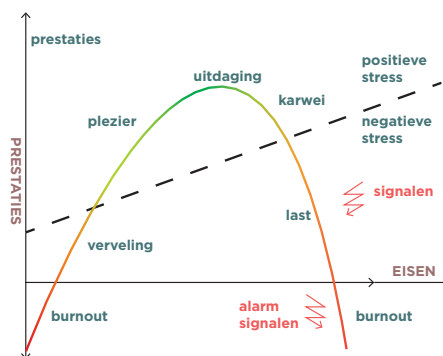
Wanneer het gevaar geweken is, zorgt cortisol er via het negatieve feedbacksysteem en de activatie van het parasympathisch zenuwstelsel voor dat het lichaam terugkeert naar een evenwichtige toestand of homeostase.

Zo zie je dat stress soms heel nuttig kan zijn en ons heel snel doet reageren op noodsituaties. Wat is er dan mis met die stress? Waarom is die dan zo slecht?

AANHOUDENDE STRESS



Het probleem is aanhoudende stress. Wanneer we niet meer herstellen van stress en er telkens een nieuwe stressor bij komt, (wat in deze maatschappij niet verwonderlijk is) dan blijft de orthosympathicus actief en de adrenaline houdt aan. Ook de cortisol blijft hoog om die adrenaline onder controle te houden, waardoor de remmende werking minder wordt. De eerste signalen van aanhoudende stress zijn gevoeligheid voor verkoudheden, slaapproblemen etc.



WAT IS DAN CHRONISCHE STRESS?

Wanneer de stress lange tijd aanhoudt, zelfs als er geen acuut gevaar meer is, spreekt men over chronische stress. De bijnierschors kan amper nog cortisol produceren om de afgifte van adrenaline en noradrenaline onder controle te houden. Ze wordt uitgeput door de constante vraag en zorgt ervoor dat ons lichaam op lange termijn ook uitgeput raakt.

Invloed van chronische stress

- » Veranderingen in het brein (amygdala- prefrontale cortex)
- » Geheugen en aandachtsproblemen (minder kunnen focussen of niet goed onthouden)
- » Het immuunsysteem verzwakt (sneller ziek)
- » Cardiovasculaire problemen (hart en bloedvaten)
- » Hyperventilatie
- » Spierspanning is verhoogd in het lichaam
- » Onderdrukte spieraanmaak
- » Maag- en darmproblemen
- » Versnelde veroudering
- » Onderdrukking van de voortplanting
- » Angst/depressie/slaapproblemen

MOEDER OF BAARMOEDER ONDER STRESS

Moeten we ons zorgen maken over stress tijdens de zwangerschap? Het is niet aangetoond dat tijdelijk wat stress ervaren, meteen negatieve gevolgen heeft. Ongeveer 30% van de zwangere vrouwen ervaart psychosociale stress gedurende de zwangerschap. Dus wanneer je je eens gestresseerd voelt, betekent dit geen direct gevaar voor de baby. En toch mag stress tijdens de zwangerschap wat meer onder de aandacht gebracht worden. De afgelopen jaren werd er meer onderzoek naar gedaan en ik sprak erover met professor Bea Van den Bergh.

Professor Bea Van den Bergh doet al sinds 1984 onderzoek naar de impact van prenatale stress op baby's. Ze volgde jarenlang zwangere vrouwen en hun kinderen op tot die 28 à 29 jaar oud waren.

IS ER WETENSCHAPPELIJK BEWIJS OVER DE GEVOLGEN VAN STRESS TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

Het is wetenschappelijk aangetoond dat wanneer de moeder veel en langdurig stress heeft, het brein van het kind anders ontwikkelt en ook andere biologische processen niet optimaal verlopen. De baby beweegt meer in de buik en de periodes waarin hij in diepe slaap verkeert zijn korter. Na de geboorte huilt de baby meer tijdens de eerste levensmaanden, is hij prikkelbaarder, vertoont hij meer voedings- en slaapmoeilijkheden en heeft hij een moeilijker temperament. Dit is ook iets wat vroedvrouwen de laatste jaren vaker zien. Maar ook op lange termijn werden er gevolgen waargenomen. Kinderen van moeders die veel stress hadden tijdens de zwangerschap hebben meer problemen met regulatie op emotioneel, cognitief, motorisch en gedragsmatig vlak. Ze hebben vaker ADHD, leerproblemen, depressies en een hogere stressgevoeligheid.

WAT IS HET MECHANISME HIERACHTER?

In ontwikkelingspsychologische handboeken wordt er gesproken over ‘sensitieve periodes’. Dit zijn periodes waarin het zenuwstelsel gevoelig is voor uitwendige invloeden. De eerste duizend dagen (vanaf de conceptie tot twee jaar) is zo’n belangrijke en noodzakelijke periode, want er zijn specifieke omgevingsinvloeden nodig opdat de hersenen zich op een optimale wijze zouden ontwikkelen. Wanneer de mama gedurende zo’n periode stress ervaart of niet zo goed reageert op stress, kan dit een effect hebben op de ontwikkeling van het kind. We moeten ervan uitgaan dat zowel omgevingsfactoren, genetische factoren, als de combinatie tussen beide een rol spelen bij de ontwikkeling.

LEIDT STRESS DAN ALTIJD TOT NEGatieve GEVOLGEN?

Nee, minstens even belangrijk is hoe je ermee omgaat. Uit onderzoek blijkt dat als je stress en angst goed opvangt, de negatieve gevolgen voor het kind beperkter blijven. Ook na de geboorte geef je jouw manier van omgaan met stress door aan je kind. Beschermende factoren spelen een cruciale rol. Zo’n beschermende factor is veerkracht. Onderzoek naar veerkracht in de perinatale periode is momenteel in volle ontwikkeling. De huidige resultaten geven aan dat veerkracht bij moeders geassocieerd wordt met een betere mentale gezondheid tijdens de perinatale periode. Zo toonde een recente studie aan dat moeders met een hogere veerkracht in mindere mate kampen met psychologische problemen dan moeders met een lagere veerkracht, ondanks de blootstelling aan stressoren.

Dus een advies dat ik je kan geven: wees vooral mild voor jezelf, en weet dat perfectie niet bestaat, alleen maar in je hoofd. Dat is het begin van goede zelfzorg. En daarnaast helpt het om een realistisch beeld te hebben over het ouderschap, met alle mooie, maar ook heel uitdagende veranderingen.

MAGISCHE PIL

Wat is dan de magische pil? Die is er helaas niet, maar dagelijks aan meditatie en relaxatie doen en bewegen helpen je al een heel eind op weg. Net zoals luisteren naar muziek, nieuwe dingen leren, stoppen met multitasken, voldoende slapen, sociale contacten onderhouden en tijd maken voor je hobby’s.

Welke invloed hebben meditatie en relaxatie op stress? Wel, in de eerste plaats verandert de spiertonus, de ademhaling en je denkpaatruon. In de tweede plaats is er een daling van de hartslag en de bloeddruk. Daarnaast bevorderen meditatie en relaxatie het herstel en de groei, verhogen ze de immuniteit, zorgen ze voor een betere alertheid en concentratie, een betere emotionele balans, verbeteren ze het geheugen en lijken ze ook een positieve invloed te hebben op de voortplanting. Wanneer je nog eens hoort dat meditatie en relaxatie zweverig zijn, denk dan maar eens aan al deze voordelen ...

HF 3 Veranderingen

Als er iets te vertellen valt over de zwangerschap, dan is het wel dat er een en ander verandert. Er zijn positieve veranderingen, maar helaas ook wel enkele negatieve consequenties. Verder vind je een overzicht van de meest voorkomende veranderingen gedurende de zwangerschap. Want ook al kan ik ze helaas niet wegtoveren, misschien verzacht het de pijn als je weet waar die kwaaltjes vandaan komen en waarom ze nuttig kunnen zijn.

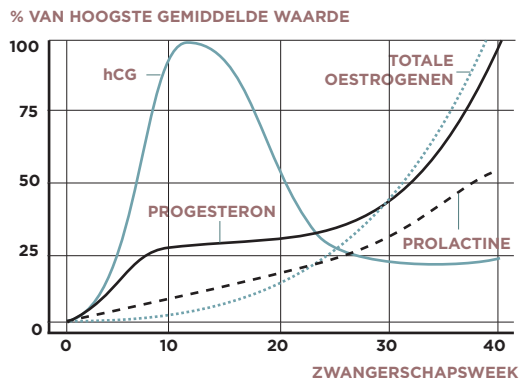
Net zoals je tegen die grote berg afwas opkijkt, maar je weet waarom je hem doet. Het is ook belangrijk dat je inziet dat sommige kwaaltjes 'normaal' zijn en dat er geen taboes meer hoeven te zijn. Laat dit overzicht een opener zijn om even te bespreken met je vroedvrouw als je met vragen zit.

Ik deel de lijst op in hormonale veranderingen, fysiologische veranderingen, fysieke veranderingen en gênante veranderingen.

HORMONALE VERANDERINGEN

Onze hormonen lijken soms hun eigen leven te leiden. Vanaf het moment dat we zwanger zijn, gaat er een hormonenfabriekje aan het werk. Er wordt meteen hCG aangemaakt, en hiermee gaat de bal aan het rollen. Gedurende de hele zwangerschap is onze hormonenhuishouding helemaal anders.

Geen wonder dus dat we ons soms helemaal niet onszelf voelen. En ja, je mag dit als excuus gebruiken als je eens een slechtere dag hebt. Of twee. Of drie. Of zelfs tijdens heel de zwangerschap als je wilt.



Besef dat je niet dezelfde persoon bent gedurende de zwangerschap door dit krachtige endocriene systeem en wees zacht voor jezelf. Je kunt beter omgaan met de veranderingen als je weet waar ze vandaan komen. Hier vind je een overzicht van de meest voorkomende kwaaltjes en waarom je die ervaart. Prof. dr. Johan Verhaeghe legt uit hoe ze veroorzaakt worden.

Prof. dr. Johan Verhaeghe is gynaecoloog in het UZ Leuven en hoogleraar aan de faculteit geneeskunde.

OPGEZETTE BUIK

Je kunt last krijgen van een opgezet buik tijdens het eerste trimester. 'Goed toch, de baby groeit', hoor ik je al zeggen. Zeker, maar er is een tweede oorzaak. Je maag en darmen werken trager dan voordien. Het hormoon progesteron zorgt ervoor dat de spieren in de darmwand gaan verslappen waardoor je geconstipeerd kunt worden. Ziet jouw buikje

er 's ochtends platter uit dan 's avonds en vraag je je af waar je baby naartoe is als je opstaat? Geen nood, de baby is *still in the house*. Je buik verdikt doordat je extra vocht vasthoudt gedurende de dag. Voldoende drinken kan helpen om dit af te voeren. Eet daarnaast voldoende vezels en beweeg genoeg om de darmen goed wakker te schudden. Want ook windjes ontsnappen vlugger dan normaal tijdens de zwangerschap. Wanneer je dus plots een windje laat, is het niet jouw fout, maar komt het door de baby. 'Oeps, dat was de baby!'

PIJNLIJKE BORSTEN EN VERANDERENDE TEPELS

Ondertussen is het je misschien wel opgeval- len dat je borsten een cupmaat groter zijn geworden. Ik vond dit persoonlijk niet zo erg, maar mijn nieuwe borsten waren wel heel gevoelig. Wanneer ik ergens tegenaan botste, voelde het alsof ik mijn kleine teen had gesto- ten aan het bed, pijnlijk dus! Ook liggen op de buik kan onaangenaam zijn. Als je nog aan sport doet, moet je misschien wat oefeningen aanpassen. De hormonen progesteron, prolactine en zelfs oestrogeen zorgen ervoor dat je klierweefsel gaat aanma- ken en je borsten voorbereid worden op de mogelijke borstvoeding. In een latere fase van de zwangerschap veranderen ook je tepels. Het tepelhof wordt donkerder en groter en er ontwikkelen zich kliertjes rond.

BRANDEND MAAGZUUR

Door het zwangerschapshormoon progeste- ron verslapt de sluitspier die de overgang tus- sen de slokdarm en de maag afsluit. Hierdoor kan het maagzuur makkelijker naar boven komen. Neem de tijd om het na het eten even rustiger aan te doen. Als je oefeningen doet, pas dan die met je hoofd naar beneden aan om geen brandend maagzuur uit te lokken. Indien de klachten 's nachts het ergst zijn, is het be- ter om drie uur voor het slapengaan niet meer te eten. Ook bepaalde voeding kun je beter mijden, zoals koolzuurhoudende dranken, cafeïne, pikant eten en vet eten.

HOOFDPIJN

Door de mix van zwangerschapshormonen en kwaaltjes kun je last krijgen van hoofdpijn. Dit is een vaak voorkomende klacht tijdens de eerste weken van de zwangerschap. Neem voldoende rust om je lichaam de kans te geven zich aan te passen aan alle veranderingen. Er is nog weinig informatie te vinden over de oorzaak van hoofdpijn tijdens de zwanger- schap. Vermoedelijk speelt vaatverwijding (verwijding van de bloedvaten) door oestro- genen ook een belangrijke rol. Ook verande- ringen in de suikerspiegel kunnen hoofdpijn veroorzaken. Zwangere vrouwen hebben sneller grotere pieken en dalen en een grote terugval kan voor hoofdpijn zorgen.



LAKSE GEWRICHTEN

Je zult al snel merken dat je wat leniger bent dan voordien. Of misschien sta je soms wat onstabiel op je benen. Relaxine zorgt ervoor dat het bindweefsel en het peesweefsel weker worden. Daardoor kan het peesblad tussen je buikspieren ook wat verweken zodat je buik kan groeien. Ook je bekkenstructuur bereidt zich op die manier voor op de bevalling.

MISSELIJKHEID

Het hormoon *human chorionic gonadotropin* of afgekort hCG zorgt voor dat extra streepje op je zwangerschapstest. Het is dus een zegen dat dit hormoon in je bloed circuleert. Maar het kan ook misselijkheid veroorzaken. Daarnaast kan ook oestrogeen een boosdoener zijn, samen met extra schildklierhormoon. Ochtendmisselijkheid is een veel voorkomende uitdaging voor toekomstige mama's in het eerste trimester. Zo'n 80% van de zwangere vrouwen is misselijk, sommigen alleen 's ochtends en sommigen de hele dag. Gelukkig stopt het bij zo'n 60% van de vrouwen na het eerste trimester en gaat het stiller tjesaan over wanneer ze de 12 à 14 weken voorbij zijn. Heb je echt veel last, ben je veel afgevallen of gaat de misselijkheid je leven helemaal beheersen? Praat er dan over met je vroedvrouw of verloskundige. In week 9 geef ik enkele tips mee.

ACNE EN HUIDPROBLEMEN

En jawel hoor, ook hier zijn de boosdoeners weer de hormonen. Progesteron en extra testosteron, beide aangemaakt door de zwangerschap, veroorzaken problemen met je huid. Daarnaast hebben sommige vrouwen last van een zwangerschapsmasker (melasma). Dit zijn bruine vlekjes die ontstaan op je huid, voornamelijk op je voorhoofd en je wangen, onder je ogen en rond je mond. Door de invloed van oestrogenen wordt pigment synthese gestimuleerd. Pigment zorgt voor een bruin kleurtje in de zomer. Blootstelling aan uv-straling kan voor nog meer bruine vlekjes zorgen. Dus om dit te voorkomen, is het mijn belangrijkste tip om de zon te vermijden of om elke dag factor 50 te smeren. Let op dames, ook in de winter en de herfst! En eigenlijk ook gewoon altijd, zegt mijn schoonheidsspecialiste Geraldine van Damkliniek. Het is de beste anti-aging crème die er bestaat. Daarnaast kan een crème met voldoende vitamine C helpen om je huid goed te verzorgen.

TANDVLEESONTSTEKINGEN

Elk kind kost een tand. Geen paniek, ik denk dat die tijd achter ons ligt. Maar toch, er zit een kern van waarheid in, want een goede tandverzorging is heel belangrijk gedurende de zwangerschap. Door oestrogeen is er een verwijding of ophoping van de mondslijmvliezen en het tandvlees. Hetzelfde gebeurt bij de neusslijmvliezen. Dit kan bloedingen en tandvleesontstekingen veroorzaken. Een goede tandhygiëne is sowieso belangrijk, zwanger of niet.

SLECHT SLAPEN

Slapeloze nachten? Dan ben je niet alleen. Draaien en keren, van voren naar achteren, van links naar rechts. Je voelt je moe, maar je kunt de slaap niet vatten. De hormonen gieren door je lijf en de gedachten blijven ronddraaien in je hoofd. Het lijkt onmogelijk om nog goed te slapen. Je zou dan heel veel over hebben voor een nachtje ononderbroken slaap.

De oorzaak? Die is vaak niet eenduidig.

Hormonenwisseling, houdingsproblemen, te weinig beweging overdag, kuitkrampen, stampjes van je baby als je rust, onzekerheid en angst, dutjes in de late namiddag...

Onderzoek wees uit dat het slaappatroon verandert bij zwangere vrouwen. Het gebeurt vaak dat je om 5 à 6 uur wakker wordt en de slaap niet meer kunt vatten. Ook vrouwen die voordien nooit een middagdutje deden, kunnen dat tijdens de zwangerschap wel. Een kleine siësta na de middag is trouwens aan te raden om weer op te laden, maar leg dat maar eens uit op je werk.

Verderop in dit boek komen slaapmeditaties en tips aan bod om je te helpen om beter te slapen. Die bieden geen 100% kans op slagen. Soms heb je zoveel aan je hoofd dat je het helemaal niet kunt loskoppelen. Dan is het soms beter om even op te staan en rustig een boekje te lezen om jezelf tot rust te brengen. Probeer daarna opnieuw de slaap te vatten als je rustig bent.

KRAMPEN EN RUSTELOZE BENEN

Krampen, we kennen het allemaal wel. We schieten als een raket in de lucht om voor verlichting te zorgen. Is dit nu dat befaamde tekort aan magnesium dat hiervoor zorgt? Volgens sommige onderzoeken lijkt het eerder aan een tekort aan calcium te liggen. En misschien nog belangrijker dan magnesium en calcium is een vertraagde terugkeer van het bloed naar het hart in de benen door een combinatie van jouw zwangere buik en progesteron. Wanneer je helaas net het verkeerde lotje hebt getrokken kunnen je genen nog meer roet in het eten gooien. Wanneer de terugslagkleppen in de aders niet goed meer werken, kan je bloed minder goed terug naar boven worden gepompt. In week 35 komen ook wat oefeningen aan bod tegen krampen en rusteloze benen.

FYSIOLOGISCHE VERANDERINGEN

Ook fysiologisch zien we grote veranderingen. Dit is noodzakelijk om ervoor te zorgen dat je baby voldoende bloed en voedingsstoffen krijgt van jou. De belasting op het cardiovasculair en respiratoir systeem neemt toe door de toegenomen zuurstofvraag van zowel jou als je kindje.

STIJGENDE HARTSLAG

Je bloedvolume is de hoeveelheid bloed in je lichaam, zowel de rode bloedcellen als bloedplasma worden meegerekend. Doordat er een kindje aan het groeien is in jouw buik, kan je bloedvolume toenemen met zo'n 30 à 40% tijdens de zwangerschap.

Het kan zijn dat jouw hartje nog altijd sneller slaat bij het zien van je partner, maar nu gaat je hart misschien ook sneller slaan bij het zien van de kassamedewerker van de supermarkt. Je hoeft je geen zorgen te maken, je hartslag ligt voortdurend veel hoger dan voor de zwangerschap.

Ook de oorzaak van die extreme vermoeidheid in het eerste trimester hoef je niet ver te zoeken. Je cardiovasculaire systeem verandert immers enorm om al het bloed rondgevoerd te krijgen. Het werkt overuren, dus af en toe een rustmoment inplannen is een zegen voor jouw lichaam.

KORTADEMIGHEID

Tijdens de zwangerschap neemt de ademfrequentie toe. Als je de trap oploopt, zul je merken dat je nog zo'n 30 seconden moet bekomen voor je weer door kunt wandelen. Zo'n 70% van de zwangere vrouwen heeft af en toe last van kortademigheid. Om efficiënter O₂ en CO₂ rond te brengen, verwijden de ribben en verplaatst de ademhalingspier zich naar boven. Deze veranderingen zijn nodig voor jezelf en de baby.

