

Deel dit Artikel

X



Tips bij kleine gezondheidsproblemen!

Zwangerschap: iedereen zei dat het geweldig zou zijn, maar waarom zei niemand iets over al die kleine ongemakken? Misselijkheid, obstipatie, krampen, etc.! Ik ben wanhopig op zoek naar tips voor een rustige zwangerschap...

<https://www.nestlebabyvoeding.nl/tips-bij-kleine-gezondheidsproblemen> [1]

[2] [3] [4]



Tips bij kleine gezondheidsproblemen!

Zwangerschap: iedereen zei dat het geweldig zou zijn, maar waarom zei niemand iets over al die kleine ongemakken? Misselijkheid, obstipatie, krampen, etc.! Ik ben wanhopig op zoek naar tips voor een rustige zwangerschap...

donderdag, 10 december, 2015 - 13:05

- ^[5]
- [Afdrukken](#) ^[1]
- [Deel](#)

Na de eerste paar weken verandert er van alles, omdat je hormoonspiegel stijgt en je lichaam allerlei veranderingen ondergaat. Dat leidt bij de meeste vrouwen tot allerlei lichamelijke ongemakken. Na een paar maanden zijn die meestal weer verdwenen, omdat het lichaam zich dan heeft aangepast. Hier geven we je wat tips voor die eerste periode!

Misselijkheid en overgeven in de ochtend

In het eerste trimester maakt je lichaam heel veel hormonen aan (progesteron en oestrogenen) waardoor je geurzin wordt versterkt en je smaakzin kan veranderen. Dat kan tot gevolg hebben dat je 's ochtends **misselijk** bent en moet **overgeven**. Vaak is dit een van de eerste dingen waardoor je merkt dat je zwanger bent! Ook stress en bezorgdheid kunnen een rol spelen bij deze overgevoeligheid. Daarnaast kun je last krijgen van hypoglykemie (een te grote daling van je bloedsuikerspiegel) en kan je spijsverteringsstelsel minder snel gaan werken.

Een aantal tips:

- Eet drie keer per dag een gezonde maaltijd en gun jezelf daarnaast twee à drie tussendoortjes.
- Bij het ontbijt kun je het beste voedingsmiddelen kiezen die langzaam energie afgeven (ontbijtgranen, volkoren brood, etc.).
- Drink geen water met koolzuur en vermijd voedsel met veel vet, dat is moeilijk verteerbaar.
- Neem de tijd voor je maaltijd, zorg voor een rustige omgeving en neem daarna even rust, dat is goed voor je spijsvertering. Als je moeite hebt met slapen ^[6], kun je eventueel een kort dutje doen.
- Ga lekker liggen en probeer te ontspannen!

Spijsverteringsproblemen

Obstipatie, een opgeblazen gevoel, zure oprispingen en brandend maagzuur zijn

allemaal problemen waar heel veel aanstaande moeders last van hebben! Ze zijn het gevolg van hormonen - en dan vooral progesteron, dat de spieren van je spijsverteringskanaal lui kan maken, terwijl je groeiende baarmoeder andere organen in de verdrukking brengt.

Hoe kun je een opgeblazen gevoel voorkomen?

- Vermijd voedingsmiddelen die gisting of gasvorming veroorzaken, zoals koolsoorten en koolzuurhoudend water.
- Verdeel je maaltijden over meerdere, kleinere porties per dag.
- Neem de tijd tijdens het eten, ga niet haasten.

Hoe kun je obstipatie voorkomen?

- Zet vezelrijke voedingsmiddelen op het menu: groene groenten, fruit, volkoren graanproducten en ongeraffineerde zetmeelproducten (volkoren pasta, rijst, etc.). Eet wat pruimen of gedroogd fruit als tussendoortje.
- Zorg iedere dag voor voldoende beweging: ga bijvoorbeeld een half uurtje wandelen.
- Drink voldoende, d.w.z. minimaal 1,5 liter per dag.

Hoe kun je zure oprispingen voorkomen?

- Eet niet te veel vet.
- Eet liever op meer momenten op een dag kleinere maaltijden/ porties dan drie grote maaltijden.
- Ga niet direct na de maaltijd liggen.
- Probeer niet te veel te bukken - daardoor komt je maag nog meer onder druk te staan.
- Vraag eventueel advies aan je huisarts of verloskundige - zij kunnen je medicatie voorschrijven die voor jou geschikt is.

Een ander kwaaltje waar zwangere vrouwen last van kunnen hebben, is **overmatige speekselproductie**. Dit houdt vaak verband met irritatie van de zenuw die de speekselklieren stimuleert en dat kan toenemen bij stress. Je kunt dit oplossen door zo veel mogelijk te ontspannen! Sommige vrouwen hebben baat bij homeopathie of acupunctuur.

Vermoeide benen, kramp en aambeien

Een calcium [7]- en magnesiumtekort, beknelling van je aderen, het effect van hormonen op de elasticiteit van de wanden van je aderen ... er zijn diverse oorzaken voor een verminderde bloedcirculatie tijdens de zwangerschap. De meest voorkomende symptomen zijn **krampen**, **zware benen**, oedeem met tintelingen (ernstig gezwollen enkels) en **aambeien** (die vaak worden veroorzaakt door terugkerende obstipatie). Meestal zijn deze symptomen niet ernstig, maar je kunt ze het beste wel even met je huisarts of verloskundige bespreken; zij kunnen je advies geven over eet- en leefgewoontes waarmee je ze kunt voorkomen.

Tips:

- Zet voedingsmiddelen op het menu die rijk zijn aan mineralen [8] (calcium, magnesium) en B-vitamines: groente en vers fruit, melkproducten, pure chocolade, amandelen, hazelnoten. Er zijn ook soorten mineraalwater die extra magnesium bevatten

(bijvoorbeeld San Pellegrino of Apollinaris).

- Draag geen hoge hakken.
- Sluit je douchebeurt af met koud water en beweeg de straal omhoog van je enkels naar je heupen. Een beenmassage kan ook helpen.
- Leg als je gaat slapen een kussen onder je voeten zodat je benen een beetje omhoog liggen.
- Ga niet in de felle zon.
- Het kan zijn dat je steunkousen nodig hebt; vraag advies aan je huisarts of verloskundige.

In de meeste gevallen is medicatie niet nodig. Neem niet zomaar medicijnen als de problemen niet vanzelf verdwijnen. Vraag altijd eerst advies aan je huisarts of verloskundige.

's Ochtends: 1 kop thee + 2 sneetjes volkoren brood + 1 melkproduct + 1 glas verse sinaasappelsap

Tussendoor: 1 appel + 1 volkoren biscuitje

Lunch: Witlofsalade met noten + 1 kleine portie pasta met tomatensaus en geraspte kaas + 1 stuk fruit + mineraalwater

Tussendoor: 1 klein glas pruimensap + 1 handje kersen of een sinaasappel + 1 sneetje volkoren brood en een kop thee

Avondeten: 1/2 avocado met limoensap + gegrilde kipfilet met sperziebonen + aardappelen + 1 kop thee

Lees meer

- [10 tips voor goede nachtrust](#) ^[6]
- [Ik heb hoge bloeddruk: is dat erg?](#) ^[9]
- [Zwangerschapsdiabetes - loop ik risico?](#) ^[10]

[Lees meer](#) ^[11]

Bron-URL: <https://www.nestlebabyvoeding.nl/tips-bij-kleine-gezondheidsproblemen>

Links

[1] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/tips-bij-kleine-gezondheidsproblemen>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyvoeding.nl/tips-bij-kleine-gezondheidsproblemen&media=https://www.nestlebabyvoeding.nl/sites/g/files/sxd611/f/styles/thumbnail/public/field/bij_kleine_gezondheidsproblemen!

[3] <https://twitter.com/share?text=Tips%20bij%20kleine%20gezondheidsproblemen%21&url=https%3A//www.nestlebabyvoeding.nl/tips-bij-kleine-gezondheidsproblemen>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyvoeding.nl/tips-bij-kleine-gezondheidsproblemen>

[5] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/printpdf/8371>

[6] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/10-tips-voor-eeen-goede-nachtrust>

[7] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/calcium-en-vitamine-d>

[8] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/vitamines-en-mineralen>

[9] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/ik-heb-eeen-hoge-bloeddruk-dat-erg>

[10] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/zwangerschapsdiabetes-loop-ik-risico>

[11] <https://www.nestlebabyvoeding.nl/javascript%3A%3B>