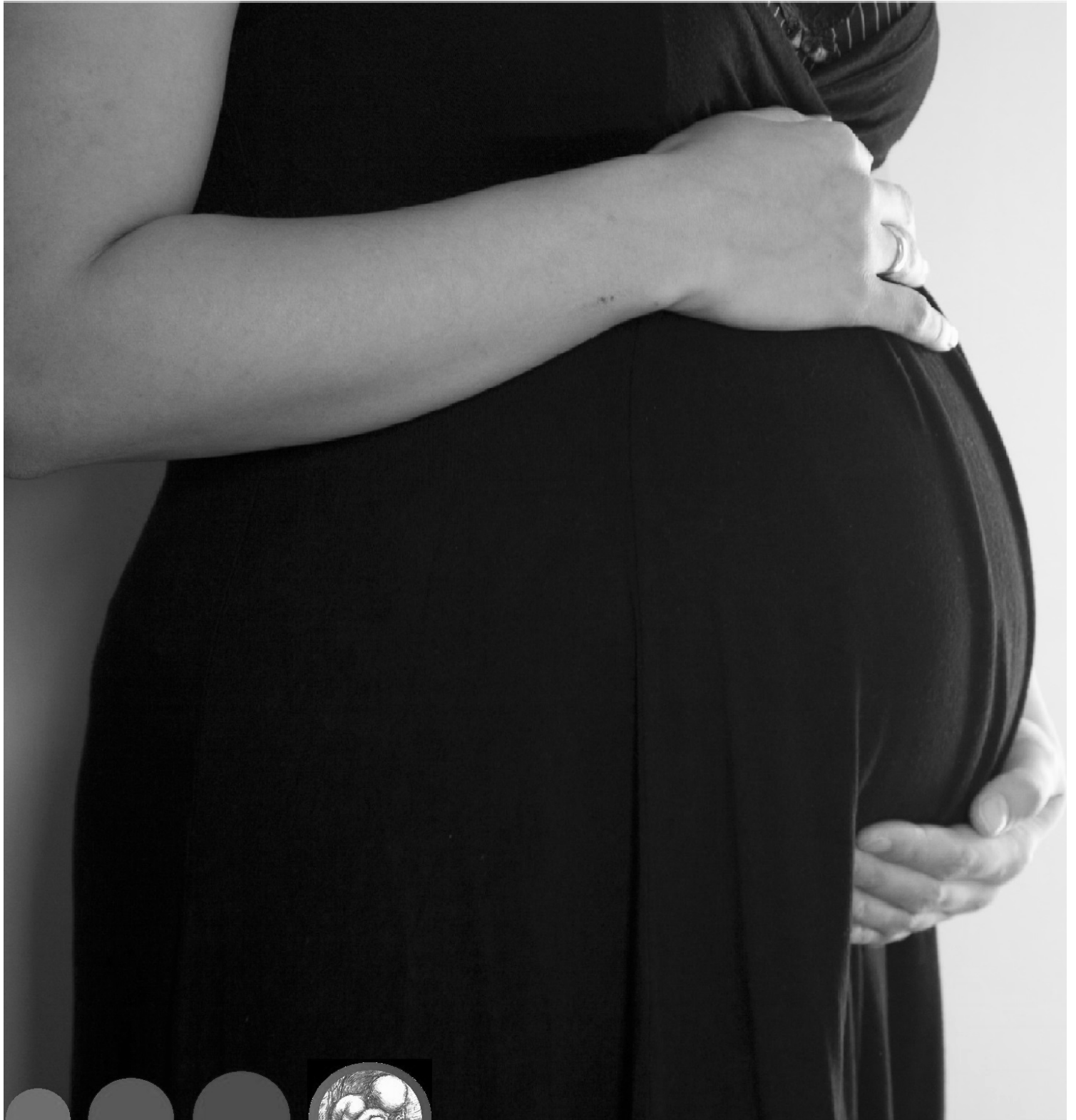


EEN WARE GEDAANTEVERWISSELING ?



*Deze voorlichtingsfolder is een uitgave van ANNO NU Praktijk voor Verloskunde
Apollostraat 4, 3371 XB, Hardinxveld - Giessendam*

Zeker in je zwangerschap zijn er een heel aantal lichamelijk veranderingen te bespeuren. Een aantal zijn duidelijk zichtbaar, een aantal merk je misschien zelf, maar ziet de buitenwereld niet, en een aantal merk je zelf waarschijnlijk niet, maar veranderen wel degelijk.

In dit foldertje komen een aantal meer of minder zichtbare zwangerschapsverschijnselen aan de orde. Gelukkig hoeft je niet overal last van te hebben, maar misschien herken wel een paar van de onderstaande veranderingen in je lichaam.

Hormonen: het effect op je lichaam

In je zwangerschap is er een hormoon dat aardig huishoudt in je lichaam, progesteron genaamd. Het heeft de belangrijke functie om je zwangerschap in stand te houden, maar het heeft daarnaast ook effecten waar je behoorlijk last van kunt hebben. Natuurlijk heeft de één er meer last van dan de ander.

Dit hormoon heeft namelijk een verslappende werking, daardoor blijft de baarmoeder ontspannen zodat je kindje niet vroegtijdig geboren wordt. Maar ook andere delen van lichaam verslappen en worden week. Volgende zaken kunnen hierdoor ontstaan:

- **Je spijsverteringsstelsel doet het rustig aan**

De meeste vrouwen merken dat ze in de zwangerschap wat moeilijker naar de wc kunnen gaan. Het spierweefsel van heel je spijsverteringsstelsel wordt slapper, zodoende doet de inhoud van de darmen er langzamer over om bij de uitgang te komen, met als gevolg obstipatie. En dat is weer één van de factoren waardoor je aambeien kunt krijgen!

Zelf kun je een aantal maatregelen nemen die kunnen voorkomen dat je er veel last van krijgt:

- drink per dag zo'n 2 liter vocht
- drink voor het ontbijt 1 glas lauw water
- zorg dat je naast veel water drinkten, voldoende vezels binnen krijgt (fruit, rauwkost, volkorengranen, gedroogde vruchten, zoals abrikozen en pruimen). Mocht je hier niet zo'n fan van zijn dan bestaat er tegenwoordig een multivezeldrankje van nutricia, stimulance® dat uitkomst kan bieden
- zorg voor voldoende lichaamsbeweging
- vermijd persen bij het poepen (gehurkt poepen kan voorkomen dat je veel moet persen)



Maar dat niet alleen, ook je slokdarm en je maag werken trager, dat is één van de redenen dat je last van misselijkheid en maagzuur kunt krijgen.

- **Verslapping van je bloedvaten**

Progesteron zorgt ook voor een verslapping van de bloedvaten. Daarnaast wordt er door je hart per minuut meer bloed rondgepompt dan anders. Dus een betere doorbloeding van huid en slijmvliezen. Dit kan het volgende bewerkstelligen:

- Sneller last van een bloedneus, door het dunner worden van de wanden van de bloedvaatjes in je neus.
- Makkelijker een verstopte neus, door een betere doorbloeding produceren de slijmvliezen meer vocht/slijm.
- Sneller last van bloedend tandvlees. Het is van belang om je gebit goed bij te houden.
- Meer vaginale afscheiding, door de extra doorbloeding werken de slijmvliezen intensiever en komt er meer vocht in je vagina. Vaak merk je een toename bij inspanning, warm weer en in de laatste maand van je zwangerschap.
- Grotere en dikkere schaamlippen, die dieppaars van kleur kunnen zijn door de verhoogde doorbloeding ter plaatse.
- Sneller warm dan normaal, doordat je huid meer doorbloed is. Ook kan je meer transpireren.
- Verwijding van de bloedvaten, waardoor je eerder de neiging hebt om flauw te vallen en waardoor je meer kans hebt op spataderen, je aderen lubberen in wezen gewoon uit.

- **Verslapping elders**

- Je luchtwegen worden slapper, waardoor je meer kans hebt op snurken
- Je sluitspier van je blaas wordt slapper waardoor je moeilijker je plas op kunt houden zeker bij het niezen, hoesten en tillen.
- Je oogspieren kunnen ook verslappen waardoor je tijdelijk wat **minder kunt zien**. (je kunt ook last krijgen van je contactlenzen)
- Ook je gewrichtsbanden en spieren worden slapper in je zwangerschap hierdoor loop je meer kans op blessures. Dus wees extra voorzichtig.

- **Vocht vasthouden**

Progesteron zorgt er ook voor dat je vocht vasthoudt. Je merkt deze vochtophoping vaak pas in de laatste maand(en). Je zult het vooral merken aan je voeten, handen en gezicht. Zolang je bloeddruk laag blijft is er geen reden tot ongerustheid. Deze ‘vochtige’ kilo’s verlies je weer snel na de bevalling.

Een vervelende bijkomstigheid van extra vocht kan het zgn. **carpale tunnelsyndroom** zijn. Dan drukt het vocht op een soort tunnel in je pols waar je zenuwen doorlopen. Ze komen dan in de knel te zitten. Het gevolg is prikkelende, tintelende of pijnlijke vingers, dit gevoel kan zelfs doorlopen in je armen.

- **Een flexibel bekken**

Progesteron zorgt samen met het hormoon relaxine voor een ‘verslapping’ van de gewrichtsverbindingen in het bekken. Hierdoor ontstaat er extra ruimte om je baby geboren te laten worden. Je begrijpt dat je hier ook ongemak van kunt krijgen. Zeker zo’n 40% van de zwangeren ervaart af en toe last. Vaak pas na de 30^{ste} week en/of na een vermoeiende dag. De klachten zijn dan vaak lage rugpijn, pijn in de bekkenstreek of een moe, beurs gevoel rond het schaambot. Dit kun je dan meer **bekkenongemak** dan pijn noemen. En gaat ook vanzelf weer over na de bevalling.

Echte **bekkeninstabiliteit** komt zelden voor. Bij zo’n 5 % van de zwangeren veroorzaakt de bekkenlast problemen voor de dagelijkse bezigheden. Hier spreken we van **bekkenpijn**, waarvoor je therapie krijgt en zo nodig een bekkenband.

Houdingstips:

Zitten:

- Rechte rug
- Knieën en voeten iets uit elkaar
- Kleermakerszit mag ook.

Staan:

- Licht gebogen knieën
- Gewicht op je hielen
- Niet op één been hangen
- Tenen naar buiten laten wijzen



Bij alles geldt dat een goede spanning en ontspanning van de bekkenbodem van essentieel belang is. De oefening om je bekkenbodemspieren te leren spannen en ontspannen is de zgn. liftoefening. Dit is een belangrijke oefening tijdens de verschillende stadia van je zwangerschap en je bevalling. Ten eerste zorg je er door deze oefening voor dat je bekkenbodemspieren hun functies tijdens de zwangerschap zo goed mogelijk behouden. Daarnaast kun je je spieren tijdens de bevalling beter loslaten doordat je ze hebt leren ontspannen en bovendien kun je met de liftoefening de bekkenbodem ná de bevalling weer goed laten herstellen.

De oefening kun je in het begin het best liggend op je zij, of zittend in kleermakerszit uitvoeren.

Vanuit de basisspanning in de bekkenbodemspieren ga je nu extra spanning en ontspanning maken. Om je hier een voorstelling van te maken vergelijk je de bekkenbodemspierspanning met de etages van een lift. De spieren zijn de kabels waarmee je de lift omhoog en omlaag laat gaan.

- Zie de basisspanning als de begane grond.
- Stel je voor dat de lift nu langzaam omhoog gaat naar de eerste verdieping, doordat je je sluitspieren spant. (Net of je steeds meer je plas op moet houden) Het oppervlakkige en diepe perineum trekken de lift naar de 2^{de} en 3^{de} verdieping.
- Telkens stopt de lift even om vervolgens door te gaan naar de vierde en vijfde verdieping, waarvoor je de diepste laag tussen stuitje en schaambeen spant.
- Zo bereikt de lift de 6^{de} en hoogste etage, waar je deze spanning even vast kunt houden terwijl je uitademt.
- Daarna laat je de lift langzaam, verdieping voor verdieping afdalen naar de begane grond.
- Tot slot zak je nog een verdieping lager naar het souterrain. Om dit te bereiken maak je wat spanning met de buikspieren (wat buikpers), zodat de bekkenbodemspieren wat naar buiten lijken te komen, en optimaal ontspannen zijn.

Rugklachten

In je zwangerschap kun je last krijgen van je rug. Apart genoeg verergeren bestaande rugklachten vaak niet met het in acht nemen van de juiste houdingen. Je kunt last hebben van hoge en lage rugklachten. Hoge rugklachten ontstaan vaak door een verkeerde houding. Er vindt nogal een verschuiving in evenwicht plaats door de kilo's die er aan de voorkant bijkomen, waardoor je de neiging hebt om een te holle rug te maken. Van belang is dus een juiste houding: ontspannen, laaghangende schouders en een naar voren gekanteld bekken.

Lage rugklachten hebben vaak te maken met de al eerder genoemde bekkenpijn. Ook een te slap matras kan nog weleens de oorzaak zijn van lage rugklachten. Dan heb je voornamelijk bij en na het opstaan last van je rug.

Een gevoelig smaak- en reukvermogen

Bijna iedere zwangere zal je vertellen dat je reuk en smaak tijdens je zwangerschap veranderen. Je ruikt extra goed en hebt een meer uitgesproken smaak. Vandaar dat je van sommige voedingsmiddelen en geurtjes plotseling niet meer gediend bent en dat andere dingen je juist trekken. Het is zeer waarschijnlijk dat je lichaam je zelf de weg wijst in welke voedingsmiddelen en geuren goed zijn in je zwangerschap en waar je mee moet oppassen. Dus eigenlijk een beschermend foefje van de natuur.

Jeuk, blaartjes en uitslag

Als een soort overgevoeligheidsreactie op je zwangerschap kun je jeuk en of zwangerschapsuitslag krijgen. Deze uitslag begint met jeukende kleine blaartjes die naar verloop van tijd opengaan. Je vindt ze voornamelijk op handen en voeten, maar kunnen zich ook uitbreiden naar armen, benen en buik. Meestal is het behoorlijk vervelend doordat het zo jeukt. Een probaat middel bestaat er niet echt tegen. Wat soms uitkomst kan bieden is afkoelen met koud water en daarna in poederen met mentholpoeder. Als het echt niet is uit te houden kun je op voorschrift van je huisarts een corticosteroïdenzalf krijgen. Maar bedenk dat je dat in je zwangerschap niet langdurig mag gebruiken! Mocht de jeuk alleen maar toenemen en zich uitbreiden meld dit dan even bij je verloskundige



Zwangerschapsstrepes of striae

Deze onsierlijke strepen ontstaat door een te grote spanning op je opperhuid en je onderhuids bindweefsel dat hierdoor scheurt. Je krijgt dan een soort paarse ladders als littekens die na je zwangerschap verbleken, maar er altijd zullen blijven zitten. Het enige wat mogelijk zou kunnen werken om ze te voorkomen is massage van de huid met een willekeurig smeersel, hiermee houd je in ieder geval je huid soepel. Wist je trouwens dat vrouwen die hun eerste kindje krijgen nadat ze 30 zijn geworden zeldzaam last hebben van striae?

Een (on)mogelijk kapsel en huidveranderingen

Je hoofdhaar (maar ook je verdere lichaamsbeharing) kan tijdens je zwangerschap sneller gaan groeien en voller worden. Daarnaast kan er van alles met je kapsel gebeuren: Bij de één verdwijnen de krullen opeens, bij de ander wordt het haar plots slap, en bij de volgende heeft het haar nog nooit zo goed gezeten.

Hetzelfde geldt voor de huid, de één krijgt juist een vette huid, de ander juist een droge. En weer een ander krijgt meer pukkels. Zo zie je maar wat een invloed je zwangerschap op je lichaam kan hebben.

Verminderde weerstand

Je bent in je zwangerschap iets vatbaarder voor ziektekiemen. En wanneer je eenmaal een ziekte onder de leden hebt duurt het ook vaak langer voor je weer hersteld bent. Gelukkig kan dit voor je kind geen kwaad. Je baby krijgt zelfs die antistoffen die jij op dat moment aanmaakt in zijn lichaam. Hierdoor is je baby na de bevalling extra beschermd tegen deze ziektekiemen.

Wees niet bang dat je gaat bevallen als je net de griep hebt of heftig verkouden bent. Vaak is je weerstand rond je bevalling juist iets hoger of zet juist een griep of verkoudheid niet door als je toch dreigt te gaan bevallen.

Anders in je vel: psychische veranderingen

Niet voor iedereen gaat het op maar vaak merk je dat je in je zwangerschap jezelf psychisch anders voelt dan daarvoor. Sommigen voelen zich echt een ander in hun eigen lichaam.

In het begin kun je labieler zijn en eerder geïrriteerd, door de hormonale schommelingen in je lichaam. Vaak is het een beetje vergelijkbaar met de stemmingen tijdens de dagen voor je menstruatie.

- **Pieken en dalen**

Heel de zwangerschap door heb je vaker stemmingswisselingen dan normaal; het ene moment voel je je opperbest en het andere moment moet je huilen om niets. Gevoelens lijken wel meer aan de oppervlakte te liggen en je kunt meer last hebben van pieken en dalen daarin. Als je boos bent, ben je ook echt boos, als je vrolijk bent, ben je ook intens vrolijk.

- **Euforisch of depressief**

Sommige vrouwen voelen zich juist in een zwangerschap extra goed en vol van energie. Dit schrijft men toe aan een toename van endorfinen, een soort morfine-achtige stof die in je zwangerschap toeneemt. Dit geeft je op een natuurlijke manier een gelukkig gevoel.

Daar tegenover zijn er ook vrouwen die een zwangerschap helemaal geen pretje vinden. Ze voelen zich ongelukkig en helemaal niet lekker in hun vel. Je zou het een soort van geestelijke allergie voor je zwangerschap kunnen noemen. En daarom verdwijnt dit gevoel ook weer vanzelf als je zwangerschap over is. Soms kan wel de angst je bekruipen of je dan niet makkelijker een postnatale depressie kan ontwikkelen. Gelukkig is uit onderzoek gebleken dat een postnatale depressie meestal los staat van je gevoelens tijdens je zwangerschap.

- **Paniek**

Het kan gebeuren dat je op een bepaald moment je overvallen voelt door een soort van paniekgevoel: hoe moet dat straks met die baby, kan ik wel een goede moeder zijn, bevallen kan ik vast niet, neemt die baby niet al m'n tijd in beslag?

Vrijwel elke vrouw wordt tijdens haar zwangerschap weleens bevangen door deze angst. Het is dus ook een volkomen normaal verschijnsel. Vaak merk je dan ook dat je erover droomt. Soms de meest bizarre dingen. Dit alles heeft in zekere zin ook een functie dat je toch ook serieus moet gaan nadenken over ouderschap, kinderopvang, taakverdeling e.d. Paniek is een goede aanleiding om hier eens over te gaan praten.

Een veranderende relatie

Natuurlijk geeft een zwangerschap en het aankomend ouderschap ook nieuwe uitdaging. Jullie rol naar elkaar verandert. Je bent niet alleen meer maatjes van elkaar, maar straks ook vader en moeder!

De zwangerschap zelf kan al klachten of gevoelens met zich meebrengen waardoor je relatie een andere dimensie krijgt.. Als zwangere kun je je anders voelen, maar als man naast een zwangere heb je het ook niet altijd makkelijk! Als man heb je dan wel geen hormoonschommelingen, geen veranderend lichaam en geen bewegend kind, maar je hebt wel een veranderende vrouw.

Door al die veranderingen komt ook jullie seks-leven er vaak anders uit te zien. In het begin van de zwangerschap heeft een vrouw vaak minder behoefte aan seks. Haar borsten kunnen veel gevoeliger zijn waardoor aanraking zelfs als onprettig



ervaren wordt. Vaak is er in het midden van de zwangerschap een hele periode dat vrijen weer gezellig is. Wel vereist het soms wat creativiteit om een prettige houding te vinden als de buik wat meer in de weg gaat zitten. Tegen het einde van de zwangerschap kan het zijn dat het niet meer prettig is om te vrijen.

Wanneer je vrouw veel klachten heeft of psychisch heel anders in haar vel zit, kan de zwangerschap ook voor de man een zware dobber zijn. Het is niet leuk als je maatje van toen, nu heel anders is. Je kunt je zelf afgewezen of buitengesloten voelen. Een grote opdracht voor beide is dus extra moeite om goed in contact met elkaar te blijven! En begrip op te brengen voor elkaar.

Zoals je dus begrijpt is het juist ook in de zwangerschap belangrijk dat jullie je gevoelens, zorgen en twijfels maar ook de vrolijke en leuke dingen aan elkaar uiten en daarover praten! Juist hierin leer je elkaar ook weer beter kennen.