

ik **Oei,**
groei!



Alles over...
**zwanger-
schaps-
kwaaltjes**



www.oeiikgroei.nl

Begin zwangerschap

- Onder invloed van hormonen zul je in het begin van de zwangerschap last kunnen hebben van **misselijkheid en/of braken**. Dit komt veel voor. Neem iets te eten voordat je je bed 's morgens uitkomt, en eet verspreid over de dag kleine beetjes. Meld het bij je verloskundige of gynaecoloog als je misselijkheid niet verdwijnt of je vaak moet overgeven.
- Je kunt ook last hebben van **vermoeidheid**. Je sleept je de dag door... en 's avonds plof je totaal futloos op de bank of gaat om 19 uur naar bed. Zo ken je jezelf niet! Dat klopt, het is zo'n typische zwangerschapskwaal en verdwijnt meestal in de 4^e maand. Heel veel slapen kan soms gewoon de oplossing zijn. Accepteer het, maar probeer wel iedere dag iets leuks te doen. Vraag je omgeving om je er af en toe even 'doorheen' te trekken.
- **Gespannen borsten, hoofdpijn en veel plassen** zijn ook typische klachten waar je in deze fase last van kunt hebben.



Halverwege de zwangerschap

- Sommige zwangeren hebben last van een **lage bloeddruk**; je voelt je dan slap, duizelig en hebt de neiging om flauw te vallen. In dat geval kan een (zoethout)dropje helpen, of een kopje bouillon.
- Onderhoud van je gebit is nu extra belangrijk. Je zult merken dat je wat **bloedend tandvlees** kunt hebben. Ga een keertje extra naar je tandarts of mondhygiëniste.
- Een van de meest voorkomende kwaaltjes is **maagzuur**: eet rustig, kleine beetjes, niet te vet en neem eventueel een maagzuurremmer die in de zwangerschap gebruikt mag worden.
- Voel je dat je een **pijnlijk bekken** krijgt? Dit is ook een typische zwangerschapskwaal: schaambeent, onderrug (SI gewrichten), heupen, stuitje, liezen: allemaal plekken waar je een aanhoudend zeurend of pijnlijk gevoel kunt hebben. Blijf vooral in beweging! Vraag je verloskundige om adviezen.
- Heel bijzonder, maar de hormonen in de zwangerschap kunnen ook je **geheugen** en je **stemming** behoorlijk beïnvloeden. Is je geheugen een zeef? Heb je een kort lontje? Accepteer het, tel tot 10, vraag je omgeving om begrip en zet voor alles wat je moet onthouden notities in je mobiel! Ook rustige meditatiemuziek en een wandeling in de buitenlucht kunnen je helpen.
- Door de hormonen maar ook de druk op je vaten kan je last hebben van **spataderen, verstopping** en/of **aambeien**. In algemene zin: veel drinken, vezelrijk eten en goed in beweging blijven! Gaan je klachten niet over, vraag dan om advies.

Laatste maanden van de zwangerschap

- **Jeukklachten** kunnen erbij horen in de zwangerschap door de groei van borsten en buik. Ook kan dit gepaard gaan met kleine bultjes. Probeer wisseldouches, een verkoelende of verzachtende gel. Zorg dat je niet gaat krabben. Verergert de klacht, geef het dan aan bij je verloskundige of arts.
- **Rugpijn** in de zwangerschap komt veel voor bij vrouwen die voor de zwangerschap al last hadden van hun rug. Doe oefeningen, blijf in beweging (wandelen, fietsen, zwemmen), houd je rug warm, zorg voor goede schoenen en ga naar zwangerschapsgym of -yoga of een therapeut.
- Meld je bij hoofdpijn, misselijkheid, sterretjes of wazig zien, een bandgevoel in je bovenbuik of -rug of algehele malaise altijd bij je verloskundige of gynaecoloog. Dit kan met een **hoge bloeddruk** te maken hebben.
- Aan het eind van je zwangerschap kan je veel **vocht** (water) **vasthouden** in je enkels, benen en handen. Dit heet oedeem en kan normaal zijn. Soms gaat het gepaard met een hoge bloeddruk dus meld het zodra je merkt dat het toeneemt.
- Je baarmoeder trekt regelmatig samen. Dit noem je **harde buiken**; meestal voel je dit niet. Het hoort erbij. Ben je nog geen 37 weken zwanger? Als de harde buiken heel regelmatig (elke 5-10 minuten) komen, en je ervaart er een krampend gevoel in onderbuik en/of onderrug bij, is het belangrijk dit dezelfde dag nog te melden. Ook als je twijfels hebt of je vruchtwater verliest: meld dit op tijd.

Miranda: ‘Sommige vrouwen voelen het niet, maar sommige vrouwen ook zeker wel. Een boterhamzakje was mijn beste vriend als ik ’s ochtends naar het werk reed. De misselijkheid en het overgeven was zo terug te leiden naar mijn zwangerschap. Daarnaast is je misselijkheid verbergen heel lastig als je gewoon verdergaat met je dagelijkse leven. Ook had ik enorm last van mijn darmen, die plek gingen maken voor dat kleine mensje in mijn buik. Wat zeker tot gênante momenten kon leiden...’

ik **Oei,**
groei!



Oei, ik groei! Back To You is een revolutionair postpartum-programma. Het begeleidt vrouwen naar volledig herstel, zowel fysiek als mentaal, na de zwangerschap en bevalling in negen maanden tijd. Stap voor stap, en gebaseerd op onderzoek. Nu ook met gratis app!

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op oeiikgroei.nl.

Oei, ik groei! Back To You

Xaviera Plooi & Laurens Mischner | Prijs € 29,99

ISBN 978 94 6404 135 4

curanol[®]

voor natuurlijke ondersteuning

NIEUW
Curanol
Hamamelis
doekjes



www.oeiikgroei.nl