



Kinderwens, zwangerschap en kraamperiode

Vraag je Alphega apotheek om
meer informatie en advies

Jouw gezondheid is onze zorg

Inhoud

Algemeen	3
Kinderwens	4
Foliumzuur	5
Zwangerschaps- en ovulatie testen	6
Zwangerschap	7
Geneesmiddelen	8
Melding	10
Kraamperiode	11
Inhoud kraampakket	11
Hulpmiddelen	12
Borstvoeding	13
Flesvoeding	15

Algemeen

De vrouw maakt tijdens haar leven een aantal fasen door. Iedere fase heeft haar eigen kenmerken en klachten. In de kinderfase zijn de geslachtsorganen nog klein en functioneren niet. Deze fase wordt gevolgd door de puberteit (de rijpingsfase), waarin alle geslachtsorganen de volwassen vorm aannemen en gaan functioneren. In deze periode ontwikkelen ook de secundaire geslachtskenmerken zoals borsten, vrouwelijke beharing en vetafzetting zich. Daarnaast krijgen de meeste meisjes ook te maken met hun eerste menstruatie. De vruchtbare fase volgt daarna. Deze fase wordt gekenmerkt door een regelmatig terugkerend verschijnsel: de menstruatiecyclus. Een vrouw kan in deze fase eventuele zwangerschap(en) doormaken.

In de daarop volgende overgangsjaren (ongeveer vanaf het 45^{ste} levensjaar) eindigen de geslachtsorganen hun activiteiten. Het stoppen van de menstruatie noemen we de menopauze.





Kinderwens

Als je stopt met anticonceptie, kan het nog enige tijd duren voordat je zwanger bent. Dit heeft te maken met verschillende factoren.

- De meest vruchtbare periode (dit is de tijd rond de ovulatie) duurt slechts een paar dagen. In deze periode is de kans op zwangerschap het grootst. De ovulatie vindt meestal 14 dagen na het begin van de laatste menstruatie plaats, ervan uitgaande dat je een regelmatige cyclus hebt.

- Als je kort geleden gestopt bent met de anticonceptiepil, kan het zijn dat je gedurende een aantal maanden nog niet regelmatig ovuleert. Dit komt omdat je lichaam tijd nodig heeft om zich aan de verandering aan te passen.
- Naarmate je ouder wordt, neemt de natuurlijke vruchtbaarheid af. Daarnaast kunnen spanningen, roken, coffeïne- en alcoholgebruik de kans op een zwangerschap nadelig beïnvloeden.
- Factoren van medische aard (bijvoorbeeld beschadiging aan de eileiders of slechte kwaliteit van het sperma) kunnen een belangrijke rol spelen bij het al dan niet ontstaan van een zwangerschap.

Foliumzuur

Foliumzuur is een vitamine (B11), die verschillende functies in het lichaam heeft. Het is werkzaam bij de productie van rode bloedlichaampjes, speelt een rol bij de stofwisseling van eiwitten en bij de celgroei. Verder heeft het een belangrijke functie bij de productie van genetisch materiaal.

Tijdens de eerste weken van de zwangerschap wordt bij het ongeboren kind het centrale zenuwstelsel (de neurale buis) gevormd. Hieruit ontstaan later de hersenen en het ruggenmerg. Voor de aanleg van deze organen is foliumzuur nodig. Deze neurale buis hoort zich in de eerste weken van de zwangerschap te sluiten. Gebeurt dit niet of slechts gedeeltelijk, dan wordt het centrale zenuwstelsel onvoldoende ontwikkeld. Een 'open ruggetje' kan het gevolg zijn. Een tekort aan foliumzuur verhoogt de kans op een 'open ruggetje'. Daarom moet vóór de conceptie en tijdens de eerste tien weken van de zwangerschap de voorraad foliumzuur op peil zijn. Direct na de bevruchting heeft het lichaam extra foliumzuur nodig. Het duurt echter een aantal weken voordat het extra foliumzuur goed is opgenomen. Daarom is het raadzaam ruim vóór de zwangerschap te beginnen met extra foliumzuur (b.v. tijdens de laatste strip van de pil) De aanbevolen hoeveelheid foliumzuur per dag bedraagt 0,4 - 0,5mg.



Indien je langer dan drie maanden zwanger bent (geteld vanaf de laatste menstruatie), is extra foliumzuur niet meer nodig. De kans dat in dit stadium van de zwangerschap nog afwijkingen ontstaan aan de neurale buis is nihil. De neurale buis is na drie maanden zwangerschap volledig ontwikkeld.

Zwangerschaps- en ovulatietesten

Door de bevruchting gaat het lichaam van de vrouw stoffen produceren die tot doel hebben de zwangerschap in stand te houden. Een van deze stoffen is het HCG (Humaan Chorion Gonatrophine), dat aantoonbaar is in de urine van de vrouw. Het HCG wordt door de placenta geproduceerd en komt daarom alleen voor bij zwangere vrouwen. Zwangerschapstesten zijn gebaseerd op het aantonen van HCG in de urine. Als je een dag na het uitblijven van de menstruatie een zwangerschapstest uitvoert, is de betrouwbaarheid acceptabel. Je moet echter wel bedenken dat veel zwan-

gerschappen in een vroeg stadium spontaan afbreken. Een vroege positieve reactie biedt geen zekerheid ten aanzien van het voortbestaan van de zwangerschap.



Voor iedere vrouw die zwanger wil worden, kan het van belang zijn vooraf te weten wanneer de ovulatie plaats vindt. Ongeveer 24 tot 36 uur voordat de eisprong plaatsvindt, neemt in de urine de hoeveelheid van het hormoon LH (Luteïniserend Hormoon) toe. Dit hormoon bereidt het baarmoederslijmvlies voor op de mogelijke innesteling van een bevruchte eicel. Wanneer een verhoogde concentratie van het hormoon in de urine wordt waargenomen, door middel van een ovulatietest, is dat het moment waarop de meeste kans bestaat om zwanger te worden.

Zwangerschap

Een zwangerschap ontstaat uit het versmelten van een zaadcel en een eicel tot een bevruchte eicel in de eileider. In de eerste drie maanden van de zwangerschap vindt de aanleg van de verschillende organen plaats. In de overige zes maanden groeit het vruchtje uit tot een kind.

Een normale zwangerschap duurt 38 weken vanaf conceptie. Meestal wordt uitgegaan van de datum van de eerste dag van de laatste menstruatie: de zwangerschap telt dan 40 weken. Tijdens de eerste maanden van de zwangerschap zijn eventueel optredende klachten als hoofdpijn en overgeven voornamelijk te wijten aan hormonale veranderingen. In een later stadium zijn lichamelijke veranderingen vaker de oorzaak van problemen als zuurbranden, incontinentie en vermoeidheid. Voor de behandeling van een aantal klachten is het raadzaam om je huisarts of verloskundige te raadplegen.

Geneesmiddelen

Zwangerschap

Geneesmiddelen kunnen tijdens de zwangerschap schadelijk zijn voor de baby. Geneesmiddelen worden opgenomen in het bloed. Vanuit het bloed van de moeder kunnen geneesmiddelen via de placenta de baby bereiken. Dit risico geldt gedurende de gehele zwangerschap. Tussen de derde en twaalfde week van de zwangerschap worden alle organen gevormd. In deze periode is het vruchtje extra gevoelig voor schadelijke stoffen. Roken, alcohol en ongezonde voeding kunnen een extra risico vormen.

Slechts van een klein deel van alle geneesmiddelen is bekend welke invloed ze hebben op het ongeboren kind tijdens de zwangerschap. Gebruik daarom als je zwanger bent of zwanger wilt worden alleen geneesmiddelen in overleg met je arts of jouw Alphega apotheek. Zij kunnen je informeren over deze middelen en hun werking. Ook voor mannen die geneesmiddelen gebruiken is het verstandig om een arts te raadplegen. De kwaliteit van de zaadcellen kan namelijk worden beïnvloed door bepaalde geneesmiddelen.

Veel geneesmiddelen die zonder recept verkrijgbaar zijn, kun je tijdens de zwangerschap beter niet gebruiken. Overleg altijd met je arts of Alphega apotheek als je niet zeker weet of je een middel veilig kunt gebruiken.

Borstvoeding

Als je borstvoeding geeft moet je er rekening mee houden dat geneesmiddelen die je gebruikt via de moedermelk ook bij jouw baby terecht kunnen komen. Dit kan schadelijk zijn, omdat jonge kinderen nog niet in staat zijn om geneesmiddelen af te breken. Overleg daarom ook als je borstvoeding geeft altijd met je arts of Alphega apotheek of je geneesmiddelen veilig kunt gebruiken.



Medicatiebegeleiding

Geneesmiddelen komen in het bloed en via het bloed ook in de placenta. Op die manier kunnen ze schade toebrengen aan je kindje. Daarom is het van belang dat je jouw Alphega apotheek informeert over je zwangerschap, zodat wij je kunnen waarschuwen als je een geneesmiddel wilt gaan gebruiken dat schade kan toebrengen aan je kindje. Ook een aantal vrij verkrijgbare geneesmiddelen zoals pijnstillers, laxeremiddelen, hoestmiddelen en homeopathische middelen kan schade veroorzaken. Daarom is het van belang dat je, als je dit soort middelen wilt gaan gebruiken, vertelt dat je in verwachting bent.



Omdat geneesmiddelen via de moedermelk ook bij jouw baby terecht kunnen komen, is het ook van belang om door te geven dat je borstvoeding geeft.

Je kunt hiervoor de onderstaande strook invullen en bij je Alphega apotheek inleveren.

Melding zwangerschap en/of borstvoeding

Naam:

Adres:

Geboortedatum:

Ik ben zwanger. De bevalling is uitgerekend op:

.....

Ik geef borstvoeding tot ongeveer

..... (datum)

Laat het weten als je zwangerschap is beëindigd of als je stopt met de borstvoeding.



Kraamperiode

Bij de bevalling en voor de eerste verzorgingsdagen na de bevalling zijn speciale verbandmiddelen nodig. Deze middelen samen noemen we een kraampakket. De meeste thuiszorgorganisaties hebben een lijst waarop aangegeven staat wat moeder en kind nodig hebben. Informeer hierover bij je eigen thuiszorgorganisatie. Het is belangrijk het pakket zes tot acht weken voor de bevalling in huis te hebben.

Inhoud kraampakket

In het onderstaande overzicht vind je de belangrijkste producten die in een kraampakket kunnen zitten. De samenstelling is geschikt voor een thuisbevalling. Daarnaast vind je per product een korte uitleg over de toepassing en het gebruik ervan.

- **Kraammatras of onderleggers**
Een kraammatras of onderleggers worden gebruikt om het matras tijdens de bevalling te beschermen.
- **Kraamverband**
Een kraamverband is extra groot en dikker dan een maandverband. Dit is nodig omdat je tijdens de eerste kraamdagen nog veel bloed en vocht verliest.
- **Watten of non-woven gaasjes**
Deze kunnen gebruikt worden voor het desinfecteren van de huid.
- **Steriele gaasjes 5x5cm, 10x10cm, 16x16cm**
Deze gaasjes zijn steriel verpakt en worden gebruikt voor de (wond)verzorging van de baby en de moeder.
- **Koortsthermometer**
Bij voorkeur een elektronische.
- **Ontsmettingsmiddelen**
Deze middelen worden gebruikt om de huid van moeder en kind te desinfecteren.
- **Desinfecterende zeep**
Deze zeep dient voor de ontsmetting van de handen.
- **Navelklem**
Deze dient voor het afklemmen van de navelstreng.

Hulpmiddelen

- **Bedverhogers**

Tijdens de bevalling en kraamzorg moet de hoogte van het bed gemeten vanaf de grond minimaal 70cm zijn. Voor het lenen van bedverhogers, maar ook voor een bedzeil en een ondersteek, kun je terecht bij een thuiszorgorganisatie.

- **Babyweegschaal**

Een babyweegschaal is niet altijd nodig. Het is mogelijk dat je verloskundige of kraamverzorgster er toch graag over beschikt. In dat geval kun je deze lenen bij de thuiszorg.

- **Verzorgingsproducten**

Het is handig al direct na de geboorte een aantal verzorgingsproducten voor de baby bij de hand te hebben. Denk bijvoorbeeld aan babyolie, babyzalf, een zuigfles met speen.

- **Kruiken**

Het kan voorkomen dat de baby zichzelf nog niet voldoende warm kan houden. In dat geval kan een kruik uitkomst bieden. Overigens heeft dit niets met de buitentemperatuur te maken. Ook een baby die 's zomers geboren wordt, kan een kruik nodig hebben. Een kruik kan ook gebruikt worden voor het opwarmen van kleertjes.

Kruiken moeten vooraf getest worden op lekkage. Dit kun je het beste doen door de kruik, gevuld met kokend water, op z'n kop te houden. Leg daarna voor alle zekerheid de gevulde kruik nog een aantal uren plat neer en controleer dan nog een keer op dezelfde manier. Vervang indien nodig de losse inlegring. Bewaar de kruiken altijd gevuld met water. Dit voorkomt roestvorming.

Borstvoeding

Het eerste levensjaar is de belangrijkste groeiperiode in een mensenleven. In deze periode verdrievoudigt het lichaamsgewicht, terwijl de lichaamslengte met de helft toeneemt. Het is daarom belangrijk dat in deze twaalf maanden de voeding optimaal is samengesteld. Omdat verschillende organen in het eerste jaar nog niet volledig zijn ontwikkeld, dient de babyvoeding aan zeer specifieke eisen te voldoen. In de eerste zes maanden heeft de baby alleen borstvoeding nodig.

Voor moeders die borstvoeding geven zijn een aantal hulpmiddelen beschikbaar.

- **Afkolfapparaat**

Een afkolfapparaat of borstpomp is bedoeld om af te kolven en wordt gebruikt om de voeding op gang te brengen (borststimulatie), bij gevoelige tepels, bij tepelkloven of voor het maken van een extra voorraadje.

- **Borsthoedjes**

Deze beschermen de tepel (bijvoorbeeld tegen schurende kleding), corrigeren ingetrokken tepels en vangen moedermelk op die tussen de voedingen door uit de tepel lekt. Dit voorkomt vlekken in de kleding.

- **Tepelhoedjes**

Deze beschermen de tepel (bijvoorbeeld bij tepelkloven) tijdens het voeden.

- **Borstkompressen**

Borstkompressen worden in de bh gedragen om lekkende moedermelk te absorberen. Ze zijn in verschillende uitvoeringen beschikbaar (wegwerp, uitwasbaar, met en zonder hechtstrip).

- **Tepelzalf**

Bij gevoelige, ingetrokken tepels of tepelkloven kun je een verzachtende zalf gebruiken. Deze zalf kan de klachten verlichten. Het is het beste om de zalf meteen na de voeding aan te brengen. Vraag hiernaar bij je Alphega apotheek.



Flesvoeding

Als het om een of andere reden niet mogelijk of gewenst is om borstvoeding te geven, is volledige zuigelingenvoeding een uitstekend alternatief. Deze voeding kan ook naast borstvoeding gegeven worden. Voor het geven van flesvoeding heb je een zuigfles met speen nodig.

Als je straks wegwerpluiers gaat gebruiken, is het toch handig een aantal hydrofiele luiers aan te schaffen. Ze zijn zacht, soepel en absorberend. De luiers kunnen later ook nog goed van pas komen om je kindje af te drogen of om onder het hoofdje te leggen. Raakt de tere babyhuid geïrriteerd bij het dragen van stoffen luiers, dan kan dat komen omdat restjes wasmiddelen en wasverzachter zijn achtergebleven. Gebruik daarom weinig wasmiddel en spoel de babywas goed uit. Voeg ook geen wasverzachter toe, maar doe liever een beetje azijn in het laatste spoelwater. Dat levert hetzelfde resultaat op.

Meer weten?

Deze folder is onderdeel van een serie informatie-folders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wil je meer weten over dit onderwerp, jouw gezondheid of de geneesmiddelen die je gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij zijn je graag van dienst.

Ook voor geneesmiddelen die je zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die je al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan jouw apotheek.

2015a

Jouw gezondheid is onze zorg