

Thebe

# Leefstijladvies rondom zwangerschap



**Goede voeding en een gezonde leefstijl zijn natuurlijk altijd belangrijk, maar zeker ook als u graag kinderen wilt. Het draagt in een belangrijke mate bij aan een succesvolle conceptie en een voorspoedig verlopende zwangerschap.**

**De diëtisten van Thebe kunnen u adviseren wat u het beste kunt eten of juist moet laten staan als u zwanger wilt worden of al bent. Ook kunnen zij u begeleiden om grote gewichtstoename gedurende de zwangerschap te voorkomen zodat u na uw zwangerschap snel genoeg weer in uw gewone kleding past.**



## **Voor de zwangerschap**

Dat u tijdens de zwangerschap gezond moet eten en leven is voor veel mensen duidelijk, maar ook voor de zwangerschap speelt een gezonde leefstijl een belangrijke rol. Op die manier is het lichaam in goede conditie op het moment dat de zwangerschap ontstaat. Tijdens de eerste weken van de zwangerschap vinden de aanleg van de belangrijkste organen van de baby plaats en veel vrouwen weten dan nog niet dat ze zwanger zijn!

Daarom wordt geadviseerd te stoppen met alcohol en roken vóór de conceptie om de kans op schade aan het ongeboren kindje zo klein mogelijk te houden. Bovendien zorgen nicotine en alcohol voor een verminderde vruchtbaarheid. Dit geldt ook voor de vruchtbaarheid van de vaders.

Verder wordt er naast de aanbevolen hoeveelheden basisvoeding die het voedingscentrum adviseert, het gebruik van foliumzuur aangeraden als u zwanger wilt worden. Het advies is hiermee minimaal 4 weken voor de conceptie te starten en daarmee door te gaan tot 8 weken zwangerschap.

Bent u te zwaar, dan kan het zijn dat uw verloskundige/arts/fertiliteitverpleegkundige u adviseert om af te vallen. Overgewicht kan voor een verminderde vruchtbaarheid zorgen en geeft meer risico op complicaties gedurende de zwangerschap. De Thebe-diëtist kan u vóór de zwangerschap helpen bij een gezonde leefstijl en het op een verantwoorde manier realiseren van gewichtsverlies.

## **Tijdens de zwangerschap**

Wie zwanger is hoeft niet voor twee te eten. Gezond en gevarieerd eten is vooral belangrijk. Bepaalde voedingsmiddelen/stoffen worden aangeraden, zoals vis (in verband met de hersenontwikkeling van de baby) en extra vitamine D. Andere producten zoals bepaalde kaassoorten, lever en rauw vlees worden afgeraden. Natuurlijk blijven alcohol en nicotine ook nog even taboe.

Tijdens de zwangerschap kunt u trek krijgen in de meest vreemde combinaties, zoals bijvoorbeeld augurken met slagroom. De hormoonhuishouding maakt drastische veranderingen door en dat veroorzaakt deze zwangerschapslusten. U krijgt trek in dingen waar u anders misschien wel van gruwet. Maar het kan ook andersom; iets dat u lekker vond smaakt niet meer of u wordt al misselijk van een bepaalde geur, zoals de geur van koffie of het braden van vlees.

Bij het te vaak toegeven aan een onbedwingbare behoefte aan vette, suikerrijke producten, kunt u onnodig te veel kilo's aankomen. Gemiddeld komen vrouwen 12,5 kg aan tijdens de zwangerschap. Als u niet meer dan gemiddeld wilt aankomen, maar moeite heeft om de gewichtstoename in de hand te houden, kan de diëtist u helpen. Zij biedt u een persoonlijk advies en ondersteunt u bij het in de praktijk brengen van de adviezen. Ook kan de Thebe-diëtist iets voor u betekenen in geval van:

- Extreme misselijkheid
- Obstipatie
- Diabetes
- IJzertekort
- Brandend maagzuur
- Eetstoornissen
- Ongezonder eetpatroon
- Veganistisch dieet

### Na de zwangerschap

Wat u aan voedingsmiddelen nodig heeft als kerverse moeder is afhankelijk van of u borstvoeding of flesvoeding geeft. Geeft u borstvoeding dan is het nodig iets meer te eten en vooral meer te drinken. U heeft extra energie nodig om moedermelk te maken en in de moedermelk zelf gaat ook veel energie zitten. Tijdens de zwangerschap maakt u een extra vetvoorraad (ongeveer 2-4 kg) aan, maar deze hoeveelheid is niet voldoende voor het maken van borstvoeding. Daarom is het verstandig zolang u borstvoeding geeft, meer te eten dan voor of tijdens de zwangerschap.

Borstvoeding onttrekt vocht uit de bloedcirculatie en om de vochtbalans goed op peil te houden is extra drinken het advies. Vaak vermindert het gewicht in deze periode vanzelf, maar echt afvallen wordt nu afgeraden. Wanneer u meer dan 1 kilo per week afvalt kunnen er namelijk afvalstoffen in de moedermelk terecht komen.

Geeft u flesvoeding dan heeft u voldoende aan de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen die vóór de zwangerschap gelden.

### Dieetadvies

Wilt u graag hulp bij het verliezen van de extra kilo's of advies over voeding na de zwangerschap? Of wilt u een advies over borst- en/of flesvoeding, bijvoeding of allergieën? Maak dan een afspraak met een van onze diëtisten.

**Dit kan via telefoonnummer 0900-8122 (€ 0,10 per minuut).**

### Vergoeding

Dieetadvisering is opgenomen in het basispakket van uw zorgverzekering. Op verwijzing van uw arts of tandarts heeft u recht op 4 uur dieetadvisering per kalenderjaar.

Wanneer u meer zorg nodig heeft of graag frequenter de diëtist wilt bezoeken, is het mogelijk dat u na deze 4 uren doorgaat met de behandeling. De kosten worden in sommige gevallen vergoed vanuit de aanvullende verzekering of zijn voor eigen rekening.

Leden van Thebe Extra krijgen korting op de aanvullende dieetbehandeling die voor eigen rekening komt. (A-leden 30%, B-leden 40% en C-leden 50%).





Thebe is er voor jong en oud. Of u nu gezond bent, wilt werken aan uw gezondheid of extra ondersteuning en zorg nodig hebt.

Er zijn voor verschillende situaties folders beschikbaar:

**Baby op komst**

**Opgroeierende kinderen**

**Gezond en makkelijk leven**

**Zorg thuis**

**Wonen met zorg**

**Thebe, altijd bereikbaar! 0900-8122**

24 uur per dag, 7 dagen per week, € 0,10 per minuut.

Postbus 1035

5004 BA Tilburg

[www.thebe.nl](http://www.thebe.nl)

[info@thebe.nl](mailto:info@thebe.nl)