

PATIËNTEN INFORMATIE

Richtlijn zwangerschap
na een maagverkleining

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



In deze richtlijn vindt je informatie over voeding bij zwangerschap na een maagverkleining.

Tijdens het eerste jaar na de maagverkleining vallen de meeste vrouwen behoorlijk af. In dit eerste jaar is het belangrijk te werken aan gewichtsverlies en nieuw eetgedrag. Dit is nodig voor een goed effect op langere termijn. Om zwangerschap te voorkomen kan je in de eerste twee jaar na de operatie gebruik maken van een spiraaltje. Vanaf het tweede jaar kunt u gebruik maken van een spiraaltje, implanon of de prikpil. Orale anticonceptie ('de pil') heeft niet de voorkeur gezien het risico op braken na de operatie en een verminderde opname door de maagverkleining. Overleg met je behandelaar welke vorm van anticonceptie in jouw situatie de voorkeur heeft.

Het is veilig om anderhalf jaar na bariatrische chirurgie zwanger te worden, mits je een stabiel gewicht hebt.

Als je zwanger wilt worden

Voor een goede ontwikkeling van de baby is het belangrijk om gezond zwanger te worden. Dat houdt in: zorg voor een stabiel gewicht, slik dagelijks de multivitamine die ontwikkeld is voor mensen met een maagverkleining (bijvoorbeeld FitForMe WLS), eet eiwitrijk en gevarieerd, drink geen alcohol en rook niet. Laat je bloedwaarden voor je zwanger bent controleren en gebruik op advies van de arts of diëtist extra vitamines of mineralen als er tekorten zijn. Blijf bewegen om een goede conditie te houden of te krijgen.

Door je goed aan de adviezen te houden kun je eventuele complicaties tijdens de zwangerschap voorkomen. Mogelijke klachten tijdens de zwangerschap zijn: buikklachten, inwendige hernia, zwangerschapsdiabetes, hoge bloeddruk of dumping klachten. De kinderen die geboren worden waarvan de moeder een maagverkleining heeft gehad, hebben vaak een lager geboortegewicht.

Als je zwanger bent

Tijdens je zwangerschap blijf je gezond eten en je multivitamine slikken. Stap niet over op een vitamine voor zwangeren omdat deze variant te weinig ijzer, vitamine B12 en vitamine D bevat voor iemand met een maagverkleining. Overleg met de verloskundige of arts om elk trimester (drie maanden) je bloed te controleren. Bij tekorten krijg je extra vitamines en/of mineralen voorgeschreven door de arts.

Daarnaast is het belangrijk dat je:

- niet te veel vitamine A neemt (geen lever en leverproducten, zoals paté);
- één keer per week vette vis eet (sardine, zalm en haring);
- minimaal drie keer per dag 150 ml zuivel neemt (bijvoorbeeld magere kwark, Skyr, halfvolle melk, magere yoghurt).

Houd er rekening mee dat er twee uur tussen de multivitamine (of een ijzerpreparaat) en een zuivelproduct moet zitten.

Eten voor twee is niet nodig als je zwanger bent. Als je weinig snoept, kom je na de zwangerschap snel weer op je oude gewicht.

Gedurende de zwangerschap is het aan te raden om 10 gram eiwit per dag extra te gebruiken voor de ontwikkeling van de baby. Je hebt tijdens je zwangerschap minimaal 70 gram eiwit per dag nodig. Eiwitrijke producten zijn zuivel, kaas, vlees(waren), vis, ei, vleesvervangers en peulvruchten. Noten zijn ook eiwitrijk, maar bevatten veel energie. Gebruik deze dus met mate, bijvoorbeeld maximaal één handje noten per week (20 gram).

Gewicht

Omdat je lichaam zich aanpast aan het zwanger zijn en je baby meeweegt in je gewicht verwachten we dat je aankomt in je gewicht. Afhankelijk van je gewicht toen je zwanger werd, kom je tussen de 5 en

16 kg aan. De richtlijn hierbij is:

- 11,5 - 16 kg bij BMI 18,5 -25 kg/m² (normaal gewicht);
- 7 - 11,5 kg bij BMI 25-30 kg/m² (overgewicht);
- 5 - 9 bij BMI > 30 kg/m² (obesitas).

Zwangerschapskwalen

Moeilijke stoelgang

Als je last hebt van een moeilijke stoelgang of verstopping ga dan na of je minimaal 1,5 liter drinkt. Verhoog dit naar 2 tot 2,5 liter. Drink voornamelijk water, rooibos thee of suikervrije siroop zoals bijvoorbeeld Teissere, Raak Zero, Slimpie. Kies voor vezelrijke producten zoals volkorenbrood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, fruit, groenten en peulvruchten.

Zwangerschapsmisselijkheid

Neem bij misselijkheid tijdens de zwangerschap direct iets te eten en drinken bij het wakker worden. Laat je partner één of twee (luchtige) crackers met (smeer)kaas klaarmaken of neem één of twee biscuitjes. Leg de biscuitjes voor het slapen gaan al naast je bed zodat je er makkelijk bij kunt. Eet en drink over de dag verdeeld kleinere porties. Een klein portie is één boterham of twee beschuitjes of 150-200 ml zuivel.

Overgeven tijdens je zwangerschap

Als je moet overgeven loop je een risico dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt en te veel vocht verliest. De zwangerschapshormonen veroorzaken de misselijkheid. Neem contact op met de verloskundige of arts:

- als het vele overgeven na één week niet ophoudt;
- als je zelfs geen vocht meer binnen kunt houden;
- als je meer dan 5% van je gewicht verliest dat je had voor je zwangerschap. Bijvoorbeeld: je woog 70 kilo voor je zwangerschap en nu 66,5 kilo. Dan ben je dus 5% afgevallen.

Brandend maagzuur

Hoe verder in de zwangerschap, hoe groter de baby en hoe meer druk je op je maag krijgt. Daardoor kun je last hebben van brandend maagzuur. Zwangerschapshormonen kunnen ook de boosdoener zijn.

Het helpt om goed rechtop te gaan zitten als je eet. Eet en kauw goed. Rust voor en na de maaltijd even uit voordat je opstaat. Eet liever 6 keer per dag een kleine maaltijd, dan 3 keer per dag een bord vol. Neem maximaal 2 kopjes koffie in verband met de cafeïne, kies voor magere producten, vermijd kauwgum en zure vruchtensappen. Slaap op je linkerzij en zet het hoofdeinde iets omhoog. Als de voedingsadviezen niet voldoende werken overleg met de verloskundige voor het gebruik van maagtabletten.

Als je bevallen bent

Na de bevalling blijft een gezonde voeding belangrijk voor je eigen herstel. Blijf je multivitaminen gebruiken na je bevalling. Wat je nodig hebt per dag hangt af van je gewicht, activiteiten en of je borst- of flesvoeding geeft.

Borstvoeding is de meest gezonde keuze voeding voor de baby. Een voorwaarde om borstvoeding te geven is dat je zelf voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Als je zelf niet voldoende eet, krijgt je kindje mogelijk niet voldoende voeding binnen en houdt daardoor honger en groeit niet goed. Om de moedermelk aan te maken heb je per dag minimaal 500 kilocalorieën en 15 gram eiwit extra nodig boven op je eigen behoefte. Een dagvoeding die uit minder dan 1800 kcal bestaat, bevat niet genoeg voedingsstoffen voor jezelf en de baby. Het is normaal dat je geleidelijk afvalt als je borstvoeding geeft. Lijnen is nu niet goed. Bouw je voeding ook weer af als je stopt met de borstvoeding.

Vragen

Mocht je naar aanleiding van deze richtlijnen nog vragen hebben, neem dan contact op met je behandelend diëtist of vindt een gespecialiseerde diëtist via www.dietistenbariatrie.nl/zoek-een-dietist/

Zie voor meer informatie: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/zwanger.aspx>

Notities



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

