

# Gezond zwanger

Topvorm-tips voor de 9 maanden

*Alles over eten, bewegen  
en ontspannen tijdens  
de zwangerschap*



**7**  
gezonde  
gerechten

# 'Voor het eerst van mijn leven ben ik... lui!'

### *Fadua*

*Fadua is geboren in het noorden van Marokko en kwam als vijfjarige naar Nederland. Ook haar broers en zussen (ze heeft er acht) wonen hier. Fadua werkt als beleidsmedewerker bij de gemeente. Als haar verlof straks is afgelopen, gaat ze weer vier dagen werken. Haar man Mouhcine - reisleider en deeltijdstudent - gaat twee dagen voor de baby zorgen. De andere dagen gaat de baby naar de crèche.*



Fadua Azrar (34) is 37 weken zwanger van haar eerste kind. Van haar mag de baby nu wel komen. Haar buik wordt steeds zwaarder, ze is het zat om 's nachts vijf keer uit bed te moeten voor een plas én ze is zo nieuwsgierig! Ook Fadua's man Mouhcine (35) verheugt zich op het ouderschap. Vader worden is leuk en spannend tegelijk. Toen het wiegje net stond, ging hij telkens even kijken. Nog een paar weken... Het kindje is heel erg welkom.

*Het allerliefst bezoeken Fadua en Mouhcine samen concerten. Wereldmuziek – van Marokkaanse straatorkestjes tot de Portugese fado – heeft hun voorkeur. Ook gaan ze samen graag naar het theater en de bioscoop. Wandelen is Fadua's passie. Daar heeft Mouhcine weinig mee, hij blijft liever thuis.*



## Goede voeding

**Eten voor twee is echt niet nodig**

*Pagina 6*

## Lekker bewegen

**Fietsen, wandelen, zwemmen: blijven doen!**

*Pagina 12*

## Kwaaltjes aanpakken

**Tips tegen misselijkheid, brandend maagzuur en moeheid**

*Pagina 18*

## Relaxt de 9 maanden door

**Een beetje zwanger in je hoofd**

*Pagina 20*

## Lekkere receptuur

**Lunch- en hoofdgerechten plus tussendoortjes**

*Pagina 22*

## Mooimakers

**Houd buik en borsten mooi en gezond**

*Pagina 27*

## Na de bevalling...

**Tips voor straks, als de baby er is**

*Pagina 28*

## VOORWOORD

Misschien ben je *nét* zwanger, misschien loop je al op je eind. Hoe het ook zij: moeder worden roept vragen op. Logisch, want je bent nu niet meer alleen verantwoordelijk voor je eigen gezondheid, de baby telt ook mee. In deze brochure vind je alle informatie over gezond eten, het belang van lekker in beweging blijven en wat je doet tegen zwangerschapskwaaltjes. De diëtist, de verloskundige en de beweegdeskundigen geven je bovendien tips en adviezen. En op pagina 22 vind je zeven lekkere recepten. Zorg goed voor jezelf (en je kind) tijdens de negen maanden!



## DE DESKUNDIGEN

**Verloskundige Paula Heslenfeld** (40) woont met man en zonen van vijftien, dertien en tien jaar en de jongste van acht maanden in Arnhem. Zij werkt met tien verloskundigen in de 'Groepspraktijk van Verloskundigen' in Arnhem-Noord.

'Als verloskundige begeleid je de zwangerschap, de bevalling en het kraambed. De eerste afspraak voor de zwangerschapscontrole is als vrouwen tussen de acht en de tien weken zwanger zijn. Tijdens de controles geven we informatie en tips over het verloop van de zwangerschap. We houden moeder en baby tot zes weken na de bevalling goed in de gaten. We controleren elke keer de conditie van de moeder en de groei van de baby. Ook na de bevalling.'



**Diëtist Ukie Harkema** (47) is getrouwd en moeder van een dochter van achttien en een zoon van zeventien. Meer dan twintig jaar werkte ze als diëtist bij de Thuiszorg. Sinds kort runt ze samen met een collega Diëtistenpraktijk Harkema & Krabshuis in Vleuten, Breukelen e.o. De twee diëtisten werken nauw samen met de plaatselijke huisarts. 'Zo kunnen we als team de mens meer als geheel benaderen. Voeding speelt tenslotte een belangrijke rol in onze geestelijke en lichamelijke gezondheid.'



**Bewegdeskundige Céline Jansen** (31) is sport- en oefentherapeut Cesar. Ze schrijft regelmatig over bewegen voor zwangeren en over sport- en oefenprogramma's. Ze is getrouwd met sportinstructeur **Frans Jansen** (44). Samen hebben zij een Sport- en Gezondheidscentrum in Utrecht waar zij bewegende mensen professioneel begeleiden. Ze geven veel trainingen aan zwangeren, waaronder Medisch Fitness. Het Medisch Fitnesssteam bestaat uit Caesar- en fysiotherapeuten.



## Goede voeding

*Je smaak  
verandert. Dus  
augurken kunnen  
inderdaad ineens  
héél lekker  
smaken*

## **Fadua over goede voeding**

*Fadua: 'Ik ben een Marokkaans-Hollandse mix. Dat zie je ook aan hoe wij eten. Ik ben dol op couscous, maar we eten net zo goed Aziatisch of spruitjes met aardappelen. Gezond eten staat hoe dan ook voorop, zeker nu ik zwanger ben! Ik ben bewuster gaan eten, ik neem geen patatje-met meer en drink één koffieverkeer per dag. Met drop ben ik helemaal gestopt. Daar was ik aan verslaafd, maar daarvan kan je bloeddruk stijgen. Ik heb vaker honger. Dan neem ik een boterham met oude kaas en echte boter. Of een bakje cruesli met yoghurt.*

Wie zwanger is, let natuurlijk extra op de voeding en de gezondheid. Het is overigens niet nodig 'voor twee' te eten. Als je je houdt aan de aanbevolen basisvoeding van het Voedingscentrum krijg je voldoende voedingsstoffen binnen, ook voor de baby. Roken en alcohol worden tijdens de zwangerschap afgeraden. Baby's van rokende moeders hebben meer kans om te vroeg geboren te worden en hebben vaak een lager geboortegewicht. Daardoor maken ze een minder gezonde start. Alcohol drinken tijdens de zwangerschap kan de geestelijke ontwikkeling van de baby schaden. Even laten dus!

### **Extra slikken?**

Het is niet nodig tijdens de zwangerschap extra vitamines of mineralen te slikken. Behalve foliumzuur en vitamine D. De verloskundige adviseert dagelijks 0,4 milligram foliumzuur te slikken, al vóór de zwangerschap tot acht weken na de bevruchting. Deze extra dosis vermindert de kans op een kind met een zogenaamd 'open ruggetje'. Extra vitamine D zorgt dat het calcium en het fosfor dat we met de voeding binnenkrijgen, beter door het lichaam wordt opgenomen. Dat zorgt voor sterke botten en tanden voor moeder en baby. De verloskundige zal je aanraden de gehele zwangerschap elke dag 5 microgram vitamine D te slikken. Voor alle gesluiserde en/of donker gepigmenteerde moeders die weinig zuivel gebruiken is dit extra belangrijk.

### **Dagelijks op het menu**

6 sneetjes brood

200 gram aardappelen (= 4 stuks), rijst, pasta of peulvruchten (= 4 opscheplepels)

200 gram groente (= 4 opscheplepels)

2 stuks fruit

400 ml melkproducten en 1 plak kaas

100-120 gram vleeswaren, vis, kip, ei of een vleesvervangend product

40 gram halvarine, margarine, boter of olie

1,5 liter drinken



Als je streng vegetarische- of veganistische voeding gebruikt, kan er een tekort aan vitamine B12 optreden dat consequenties kan hebben voor moeder en kind. Zuivel is een belangrijke bron van deze vitamine.

### En verder...

- Eet geen rauw vlees of vacuüm verpakte rauwe vis. Hierin kan de toxoplasmoseparasiet voorkomen of de listeria-bacterie. Deze kunnen schadelijk zijn voor de baby.
- Bewaar verse producten als vleeswaren en rauwkostsalades nooit te lang. Ook hierin kan zich na verloop van tijd de listeriabacterie ontwikkelen.
- Laat iemand anders de kattenbak verschonen, in verband met de zogenaamde toxoplasmose-infectie. Deze infectie wordt veroorzaakt door een parasiet die onder andere in kattenpoep voorkomt. Als je tijdens de zwangerschap voor het eerst besmet raakt, kan dit gevaarlijk zijn voor de baby.
- Eet niet te veel drop. Een paar dropjes kan geen kwaad,



*Bomvol vitamines!*

maar eet geen hele zak leeg. In drop zit de stof glycyrrhizine en dat kan de bloeddruk verhogen.

- Drink liever niet meer dan vier kopjes koffie of thee per dag. Cafeïne is mogelijk schadelijk voor het ongeboren kind.

Meer specifieke info over dit onderwerp is te vinden op: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Kaas mág...**

De meeste kazen mag je gewoon blijven eten tijdens de zwangerschap. Dus: alle gepasteuriseerde kazen, alle boerenkazen, maar ook bijvoorbeeld roombrie, Camembert, Boursin en MonChou. Wat je beter kunt laten staan tijdens de zwangerschap zijn buitenlandse zachte kazen gemaakt van rauwe melk. Zachte 'rauwmelkse' kazen worden bereid van melk die niet gepasteuriseerd is, waardoor hij besmet kan zijn met de listeriabacterie, waar de baby erg ziek van kan worden.



## DIËTIST



*Ukie Harkema*

### **over gezond en gevarieerd eten tijdens de zwangerschap:**

'Op het moment dat je zwanger bent, lijkt het soms alsof iedereen zich met je wil bemoeien en goede raad wil geven. Er wordt daardoor veel verwarring gezaaid rondom eten. Het lijkt wel alsof ineens alles gevaarlijk is! Dat is onzin.

De meeste Nederlandse vrouwen eten gewoon gezond. Zij hoeven tijdens de zwangerschap niet ineens heel anders te gaan eten. De baby pakt toch wel wat hij nodig heeft, dus die komt niet tekort. Geen zorgen dus.

Vaak zie je wel dat een zwangerschap het moment is waarop vrouwen extra bewust met voeding bezig gaan en dat is niet verkeerd. Ze kiezen meer dan ooit voor gezond en laten extraatjes makkelijker staan. Wie zich houdt aan de richtlijnen van het Voedingscentrum doet het helemaal goed. En als je wel weer eens een extraatje neemt: geniet er dan gewoon van.'

Gelukkig is het in Nederland verplicht op alle kazen te vermelden of er rauwe melk in is verwerkt. Soms staat het er ook in het Frans op: au lait cru. Altijd even het etiket lezen dus. Staat er niets op het etiket, dan is de kaas veilig.

### ... en melk móet

Zwangere vrouwen hebben dagelijks 1000 milligram calcium nodig. Calcium zorgt voor de opbouw van de botten van de baby. Calcium zit in melk en melkproducten zoals yoghurt, vla, kwark en kaas. Zuivel levert 70 procent van de aanbevolen hoeveelheid calcium. In het overzicht van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zie je precies hoeveel je nodig hebt.



*Speciaal voor de botten en alle toekomstige tandjes van de baby*

### Gezonde tussendoortjes

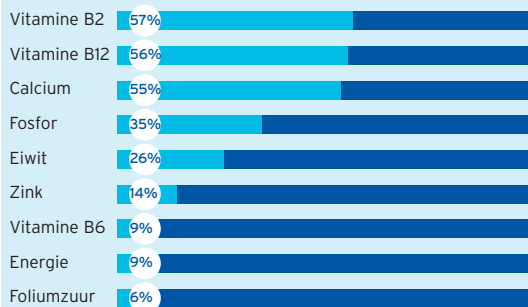
Het is geen fabeltje: veel vrouwen die zwanger zijn krijgen trek in de gekste dingen. Meer trek in zuur (de beruchte augurken), zin in chocolade, chips of broodjes hamburger terwijl je die nooit lustte. Natuurlijk is het niet erg om daar heel af en toe aan toe te geven. Maak er echter geen gewoonte van om buiten de normale maaltijden te veel



### Energie & de belangrijkste voedingsstoffen in melk

De belangrijkste voedingsstoffen in melk zijn eiwit, calcium, zink, foliumzuur, fosfor en de vitamines B2, B6 en B12.

Hoeveel van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid van deze voedingsstoffen levert 450 ml (2 glazen) halfvolle melk je op?



extra's te snoepen. Je kunt onbedaarlijke eetlust bedwingen door tijdens de gewone broodmaaltijd te kiezen voor volkorenboterhammen. Volkorenproducten maken dat je je na de maaltijd minder hongerig voelt. Gezonde tussendoortjes die totaal geen kwaad kunnen zijn: worteltjes, stukjes komkommer, paprika, bleekselderij, vers fruit, rijstwafels, een eenvoudig volkorenbiscuitje en drinkbouillon. Of drink een glas sinaasappel- of grapefruitsap, tomatensap, groentesap, karnemelk of halfvolle melk.

### **Waarom lijnen nu niet verstandig is**

Wie zwanger is, kan beter niet gaan lijnen. Lijnen tijdens de zwangerschap wordt beslist afgeraden. Lijnen maakt het moeilijk om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Daardoor hebben de moeder en het ongeboren kind kans op tekorten. Het is overigens niet erg als vrouwen tijdens de eerste drie maanden door misselijkheid wat afvallen. Als het gewicht daarna maar toeneemt. Laat de zwangerschap in ieder geval niet bederven door de weegschaal. Ook vlak na de zwangerschap en zolang je borstvoeding geeft, kun je beter nog even wachten met afvallen.

Diëtist Ukie Harkema: 'Vrouwen die gezond eten en hebben besloten nu niet meer te snoepen, zouden wel eens een paar kilo kunnen afvallen. Als je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, hoef je je daar niet druk om te maken. Mooi meegenomen na de bevalling! De baby krijgt echt wat hij nodig heeft. Let wel: een paar kilo is dus niet erg, maar als je meer afvalt is dat niet goed.'

### **Vaders zijn ook een beetje zwanger**

Aanstaande vaders leven natuurlijk mee met de zwangerschap van hun vrouw. Zij verandert lichamelijk, maar ook emotioneel. Zwangere vrouwen kunnen sneller moe zijn en soms ook sneller geïrriteerd of geëmotioneerd. Het is fijn als daar een beetje rekening mee wordt gehouden. Voor rokende vaders geldt: ga even buiten staan of grijp nu die kans en stop er helemaal mee. En voor alle mannen die nog vader willen worden: te veel alcohol drinken (meer dan twee glazen per dag) brengt de conditie en de kwaliteit van de zaadcellen in gevaar!



## Lekker bewegen



*Blijf in  
beweging, liefst  
van het begin tot  
het einde van de  
zwangerschap*



## Fadua over lekker bewegen

*'Ik ben een echte sporter en tot de vijfde maand deed ik elke week nog aan body-shape. Daarna voelde dat niet goed meer en ben ik gaan wandelen en fietsen. En ik doe aan zwangerschaps-yoga. Yoga is heerlijk: je maakt zachte bewegingen en je leert je ademhaling goed te reguleren. Dat komt me straks bij de bevalling hopelijk van pas. Als het even kan, loop ik graag met een vriendin door het bos. Vooral als het net geregend heeft, ruikt het buiten zo lekker. Maar ik kan niet meer zo ver, vanwege die buik!'*

Eigenlijk is bewegen overal goed voor. Voor de bloedsomloop, de conditie en het uithoudingsvermogen. En hoe beter dat alles is, hoe beter je bent voorbereid op de bevalling. Blijf dus de hele zwangerschap door lekker bewegen. Vooral de 'normale bewegingen', zoals wandelen en fietsen, zijn gezond. In de eerste helft van de zwangerschap kun je in principe ook de meeste sporten gewoon blijven beoefenen. Het is wel goed op een aantal dingen te letten. Zeker als de buik dikker wordt, kost elke beweging meer inspanning. Wanneer je voelt dat je sneller moe wordt, rust dan ook wat eerder. Heb je na het sporten veel last van harde buiken of buikpijn, dan is dat een teken van je lichaam dat je te actief bent geweest. Wees volgende keer iets minder fanatiek.

Vanwege het zwangerschapshormoon progesteron komt elke zwangere vrouw wat lossier in haar gewrichten te zitten. Hierdoor is de kans op blessures groter. Zo kun je bijvoorbeeld makkelijker je enkel verzwikken. Loop dus zeker de laatste twee maanden niet te hard van stapel en vermijd de springoefeningen in de sportschool. Draag bovendien altijd een stevige sportbeha en, waar nodig, goede sportschoenen.

### **Bewegen is een must, maar welke sporten zijn nu te heftig?**

Aan het begin van de zwangerschap kan elke zwangere gewoon blijven sporten. Pas wel het tempo aan als het zwaarder wordt. Sporten die worden afgeraden tijdens de zwangerschap zijn sporten die risico's opleveren, zoals paardrijden, duiken, een vechtsport of (dat is wel heel extreem) bungy jumpen. Sporten die beter kunnen worden vermeden in de tweede helft van de zwangerschap zijn skiën, skaten, hardlopen en de zeer inspannende bewegingslessen op de sportschool. Sporten waarbij je veel snelle manoeuvres en kleine bewegingen maakt, zoals squash of aerobics, kunnen de laatste maanden blessures veroorzaken. Doe het dus rustig aan.



*Een bruine boterham met kaas bij extra trek*



### **Deze sporten kun je negen maanden lang blijven doen:**

Wandelen, fietsen, langlaufen, nordic walken, zwemmen en aquarobics benaderen het meest de gewone, gezonde, normale lichaamsbeweging. Zeker zwemmen is ideaal: het water 'draagt' je lichaam, dat is vooral heerlijk voor je buik, maar ook voor je rug.

### **Twaalf kilo erbij is normaal**

Elke vrouw wordt zwaarder tijdens de zwangerschap. Onze buik groeit en we krijgen vollere borsten. Soms ontstaat er ook een extra laagje vet op de heupen. Dat hoort erbij. Niet alle vrouwen komen evenveel aan, maar een gemiddelde van twaalf kilo erbij aan het einde van de zwangerschap is normaal. Hoe zijn die extra kilo's verdeeld? De baby weegt aan het einde van de zwangerschap gemiddeld 3,5 kilo, de baarmoeder 1 kilo, de placenta 0,5 kilo, extra bloed 1,5 kilo, grotere borsten 0,5 kilo, extra vet 3 kilo en extra vocht 2 kilo. Na de bevalling ben je meteen het grootste deel van deze

extra kilo's weer kwijt en in de weken erna verlies je er dan nog een aantal.

### **De meeste buikspieroefeningen: liever niet**

Vanaf de vierde maand van de zwangerschap gaat de buik behoorlijk groeien en is het niet verstandig nog buikspieroefeningen te doen waarbij de rechte buikspieren belast worden. De rechte buikspieren, die naast elkaar lopen vanaf het middenrif naar het schaambeent, gaan een beetje 'bol' staan. Door training raken ze overbelast.

### **Drie fijne oefeningen**

#### **1. stevige borsten**

Borstspieroefeningen maken de spieren sterker en zorgen ook na de bevalling voor stevige borsten. Leg de handen met de vingers omhoog plat tegen elkaar. Houd de ellebogen ter hoogte van de schouders en duw de handen zo hard mogelijk tegen elkaar.

#### **2. stevige schuine buikspieren**

Deze oefening kun je tot zes maanden doen, daarna liever niet meer. Het gaat erom de schuine (dus zeker niet de rechte!) buikspieren sterk te maken en te houden, zodat het bekken goed wordt 'gedragen' en stabiel blijft. Ga op de rug liggen met de knieën gebogen. Kom telkens een klein stukje overeind en raak daarbij met de rechterhand de linker knie aan. Niet te lang vasthouden. Rustig weer terugzakken op de rug. Doe dat 15 keer en raak vervolgens met de linkerhand de rechter knie aan. Totaal: 3x15 keer per kant. Het is niet nodig te ver overeind te komen. Het gaat erom dat je de spanning voelt.

#### **3. een stevig bekken**

Net als oefening 2 is ook deze oefening bedoeld om het bekken stabiel te houden, nu van een andere kant: met de kleine bilspieren en de spieren aan de binnenkant van de bovenbenen. Ga op de rug liggen met de knieën gebogen en de voeten in spreidstand (iets breder dan het bekken). Laat de bovenbenen langzaam naar binnen en vervolgens zo ver mogelijk naar buiten klappen. Dit voel je aan de spieren aan de binnen- en de buitenkant van de bovenbenen. Totaal: 3x15 keer.



*Paula Heslenfeld*

### *over voldoende bewegen tijdens de zwangerschap*

'Het is altijd belangrijk om goed te blijven bewegen, maar nu helemaal. Wie een goede conditie heeft, houdt het beter vol, ook als het wat zwaarder wordt. Bovendien herstel je sneller na de zwangerschap. Gewoon een half uur matig intensief wandelen op een dag is al voldoende om een goede conditie op te bouwen en te houden. Ook zwemmen en fietsen is prima. Let bij alles wat je doet extra goed op je houding. Van verkeerd stofzuigen kun je bijvoorbeeld veel last van je rug krijgen. En zware dingen tillen, is met name in de laatste maanden van de zwangerschap uit den boze. De overvolle boodschappentassen kun je dus beter door iemand anders laten dragen.'

***Beweeg!  
Maar zeker nu  
geldt: doe gewoon,  
dan doe je gek  
genoeg***





*Lekker stapelen, alles past ertussen!*

## **Bekkeninstabiliteit**

Tijdens de zwangerschap verweken de gewrichtsbanden en het kraakbeen in het bekken onder invloed van hormonen. Dat is noodzakelijk om je kind geboren te laten worden. Soms gaat die ‘verweking’ te hard en wordt het bekken te beweeglijk. Dat heet bekkeninstabiliteit. Om bekkeninstabiliteit te voorkomen is het belangrijk dat het bekken stevig blijft. Door in beweging te blijven (wandelen, fietsen, zwemmen) houd je de spieren sterk die het zogenaamde korset om de romp vormen. Toch is bekkeninstabiliteit niet altijd te voorkomen. Goede oefeningen helpen wel om de pijn (in het schaambeentje, de onderrug of het stuitje, soms ook in de liezen, bovenbenen of billen) te verlichten en het bekken te ontlasten. Soms is het echt nodig daar hulp van een deskundige bij te zoeken.

## Kwaaltjes aanpakken



Er zijn zwangere vrouwen die zich negen maanden lang topfit voelen. Maar de grootste groep heeft wel eens last van moeheid, misselijkheid, bandenpijn, dikke voeten of brandend maagzuur... Naarmate de zwangerschap vordert, kan de lijst met kwaaltjes langer worden. Kán, want het hoeft niet. Bedenk: kwaaltjes horen erbij en de meeste verdwijnen na de zwangerschap als sneeuw voor de zon.



*Misselijk? Eet kleine beetjes!*

**Misselijkheid** Dit is vaak het eerste signaal dat je zwanger bent. Vervelend, maar dus ook wel fijn, want het betekent dat de zwangerschapshormonen aan het werk zijn. Wat helpt is rustig van start gaan en kleine beetjes eten en drinken verspreid over de dag. Vijf à zes keer, in plaats van drie grote maaltijden en eet vooral niet te vet. Soms helpt het om 's ochtends eerst te eten en dan pas rustig op te staan. Blijf in ieder geval wel eten. Meestal is deze ellende na zestien weken over.

**Moeheid** Moeheid komt vooral voor in de eerste drie maanden. Het lichaam is volop aan het werk: de baarmoeder

## Fadia over kwaaltjes

*Fadia: 'De eerste drie maanden was ik verschrikkelijk moe. En de laatste weken voor mijn verlof deed ik in de pauze van mijn werk soms even een hazenslaapje. Nu sta ik dus in de lanterfanter-stand. Maar ik mag niet klagen: ik pas mijn schoenen nog én ik kan ze zelf aantrekken!'*



groeit, de hoeveelheid bloed in het lichaam neemt toe en de hormonen zijn extra actief. Dat kost energie. Ga vaker op tijd naar bed, plan wat minder afspraken, doe als dat mogelijk is een middagdutje en eet gezond. Na drie maanden is de ergste moeheid voorbij.

**Hartkloppingen** Tijdens de zwangerschap wordt er zo'n anderhalve liter bloed extra aangemaakt. Het hart moet harder werken en de hartslag is dus wat hoger dan normaal.

**Bandenpijn** In de tweede helft van de zwangerschap kun je last krijgen van bandenpijn. Dit is een zeurderig en drukkend gevoel onder in de buik, de lies of de rug. Er is niet veel aan te doen, al kun je erger voorkomen door niet te veel te sjouwen en het lichaam wat meer rust te geven. Een buikband die je buik ondersteunt kan helpen.

**Brandend maagzuur** Hoe groter de baarmoeder, hoe meer hij tegen de maag drukt en hoe meer last je kunt krijgen van brandend maagzuur. Bovendien wordt de spier die de slokdarm afsluit wat slapper. Wat helpt: kleine beetjes eten (liever vijf à zes keer, in plaats van drie grote maaltijden). Wat ook kan helpen: minder koffie drinken (of drink koffie met melk), minder frisdrank drinken, minder scherpe kruiden eten of minder vet eten. Probeer zelf te ontdekken wat helpt, dat kan heel persoonlijk zijn.



### BEWEGINGSDESKUNDIGEN

*Céline Jansen en Frans Jansen*

#### **over het belang van een goede houding:**

'Rugpijn is de meest voorkomende klacht bij zwangere vrouwen. Meer dan ooit is het belangrijk nu heel goed op je houding te letten. Zwangere vrouwen hebben de neiging een beetje in elkaar te zakken: schouders naar voren, buik laten hangen. Of ze vangen hun buik juist overdreven op en lopen met een holle rug. Een juiste houding zit daartussenin: kantel het bekken een beetje naar achteren, maak je rug rechter en buig de knieën licht. Normaal steunen we met ons gewicht op de bal van onze voet, probeer tijdens de zwangerschap juist iets naar achteren te hellen, naar de hielen. Daar moet het zwaartepunt liggen.

## Relaxt de 9 maanden door



**Zet kruisen  
in je agenda:  
'Hier even niks  
doen of  
afspreken'**

Een zwangerschap zit ook een beetje in je hoofd. Zwangere vrouwen zijn dromeriger, sneller geëmotioneerd dan anders en soms... bijzonder prikkelbaar. Dat komt door de zwangerschapshormonen. Zwangere vrouwen zijn in feite een beetje 'bezet in hun hoofd'. Zeker bij een eerste zwangerschap hebben ze veel gedachtes over hun baby en zijn ze sterk bezig met hun leven dat gaat veranderen. En dan zijn er ook nog de tobberijen: groeit de baby wel goed, klopt het hartje nog wel... Die onzekerheid kan spanning opleveren. De hormoonwisselingen zorgen zeker in de eerste drie maanden voor moeheid en hebben invloed op de emoties. Het is te vergelijken met de stemmingswisselingen rond de menstruatie: alles ligt gevoeliger en de tranen zitten hoger dan normaal. Geen ramp natuurlijk, wel iets om rekening mee te houden.



## Fadia over relaxen

*Fadia: 'Normaal gesproken zit ik weinig stil en vind ik het best moeilijk me te ontspannen. Door de zwangerschap leer ik lui te zijn: ik moet wel, want mijn lijf wil af en toe gewoon niet meer. Vooral deze laatste weken lig ik veel op de bank. Als ik weer bijgekomen ben, slenter ik graag wat door de stad. Dat is voor mij dé manier om te ontspannen. Lekker winkeltjes en mensen kijken.'*

### **Een middagdutje**

Een middagdutje tegen het eind van de zwangerschap is niet verkeerd. Rust nemen is heel verstandig, voor jezelf, maar ook voor de groei van de baby.

### **Een echo bij twintig weken**

Bij twintig weken kun je een echoscopisch onderzoek laten doen. Dit onderzoek is bedoeld om eventuele afwijkingen bij de baby op te sporen.

Verloskundige Paula Heslenfeld: 'Ik zou het geen pretecho noemen, al is het meestal een leuke gebeurtenis om je baby zo "kant-en-klaar" op het scherm te zien. We informeren de aanstaande ouders over het doel en de beperking van het onderzoek, en bespreken ook uitgebreid wat er allemaal op het scherm zichtbaar is. Een twintigwekenecho kan echter niet alles tonen. Het is dus geen 100 procent garantie op een gezond kind.'

### **De lucht van koffie... blagh!**

Onder invloed van de hormonen kunnen smaak en reuk veranderen. Je wordt opeens misselijk van sigarettenrook, parfum of de geur van koffie. Na de zwangerschap is dat weer over.



## VERLOSKUNDIGE

*Paula Heslenfeld*

### **over goed zorgen voor jezelf en je baby**

'Zwangerschap is geen ziekte, dus ik ben in eerste instantie terughoudend om bij voorbaat tegen aanstaande moeders te zeggen dat ze het rustig aan moeten doen. Je kunt namelijk heel veel gewoon blijven doen tijdens de zwangerschap. De een rolt probleemloos door de negen maanden heen, de ander heeft het wat zwaarder. Pas als je voelt dat het zwaarder begint te worden, moet je gas terugnemen. Misselijkheid, moeheid en slechter slapen zijn bijvoorbeeld signalen die je serieus dient te nemen. Het zit niet in ons om veranderingen makkelijk te accepteren. Wij zijn de generatie die alles tegelijkertijd moet kunnen: een relatie, werken, een sociaal leven, sporten. Maar toch... Pas je tempo maar even aan, doe alles wat langzamer. Maak minder afspraken. Zorg dat je sociale programma in de avonden niet te vol is. Probeer, als dat mogelijk is, je werk wat meer te spreiden over de week.'

# RECEPTEN

*150 gram eiermie  
zout en peper  
1 groene paprika  
1 kleine courgette  
1 prei  
2 teentjes knoflook  
1 eetlepel (wok)olie  
3 eetlepels geraspte kokos  
3 eetlepels zoete chilisaus  
150 gram jonge 30+ kaas in  
blokjes*

*Bevat per eenpersoonsportie:  
635 kcal, 36 g eiwit, 25 g vet  
(waarvan 13 g verzadigd vet),  
68 g koolhydraten*

## **Pittig roergebakken groenten met blokjes kaas**

Hoofdgerecht voor 2 personen • Bereidingstijd: 15 minuten

Kook de mie in water met zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de mie goed uitlekken.

Maak de paprika en courgette schoon en snijd ze in blokjes. Snijd de prei in ringen. Snipper de knoflook.

Verhit de olie in een wok en roerbak de kokos met de knoflook tot de kokos begint te kleuren. Voeg de groenten toe en roerbak 3 minuten. Voeg de zoete chilisaus, eventueel wat water en zout en peper naar smaak toe. Schep er op het laatst de kaas door.

Serveer de groenten met de mie. Lekker met satésaus.



## **Sandwich tonijn met MonChou en asperge**

Lunch voor 2 personen • Bereidingstijd: 10 minuten

Laat de tonijn uitlekken en maak het rul met een vork. Laat de asperges uitlekken en snijd ze in stukjes. Snijd de tomaten in plakjes. Besmeer de sneetjes brood met MonChou. Bestrooi ze met zout en peper. Leg op de helft van de sneetjes stukjes asperges. Verdeel er de tonijn en de tomaat over. Dek het af met de rest van het brood. Snijd de sneetjes diagonaal doormidden.

*1 blikje tonijn op water*

*1 potje asperges*

*4 kleine tomaten*

*4 sneetjes volkorenbrood*

*1 pakje MonChou*

*zout en peper*

*Bevat per eenpersoonsportie:*

*505 kcal, 35 g eiwit, 8 g vet*

*(waarvan 4 g verzadigd vet),*

*74 g koolhydraten*

## **Bananenshake**

Tussendoortje voor 2 personen • Bereidingstijd: ca. 5 minuten

Doe het amandelschaafsel, de banaan en het citroensap in een hoge mengbeker en pureer dit met behulp van een staafmixer. Voeg de melk toe en klop de shake met een staafmixer schuimig. Serveer direct, garneer met de citroenmelisse.

*Bevat per eenpersoonsportie: 135 kcal, 6 g eiwit, 5 g vet*

*(waarvan 2 g verzadigd vet), 17 g koolhydraten*

*1 eetlepel amandelschaafsel*

*1 banaan*

*1 eetlepel citroensap*

*2 1/2 dl halfvolle melk*

*2 toefjes citroenmelisse of munt*



# RECEPTEN

**200 gram rijst**

**zout**

**25 gram amandelschaafsel**

**1 ui**

**150 gram kipfilet**

**2 sinaasappelen**

**1 à 2 eetlepels verse**

**koriander**

**125 gram magere yoghurt**

**cayennepeper**

**20 gram boter**

*Bevat per eenpersoonsportie:*

*670 kcal, 31 g eiwit, 18 g vet*

*(waarvan 7 g verzadigd vet),*

*95 g koolhydraten*

## **Pilaf met kip en yoghurtsaus**

Hoofdgerecht voor 2 personen • Bereidingstijd: 20 minuten

Kook de rijst in water met zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan.

Pel en snipper de ui. Snijd de kipfilet in blokjes. Schil de sinaasappels en verwijder de witte velletjes. Snijd de sinaasappels in stukjes. Hak de koriander grof.

Breng de yoghurt op smaak met zout en cayennepeper.

Verhit de boter in een ruime koekenpan of wok en bak de kip rondom bruin. Voeg de uiensnippers toe en bak tot ze glazig zijn.

Schep de rijst, amandelschaafsel en sinaasappelstukjes erdoor en warm het geheel goed door. Voeg de koriander en zout naar smaak toe. Serveer de pilaf met de yoghurt en een groene salade.



## **Gevulde kwark**

Ontbijt voor 2 personen • Bereidingstijd: 5 minuten

Schil de bananen en snijd ze in plakjes. Leg ze in twee kommen. Schep er de kwark op. Verdeel er de muesli, de walnoten en honing over.

*Bevat per eenpersoonsportie 390 kcal, 18 g eiwit, 12 g vet (waarvan 2 g verzadigdvet), 54 g koolhydraten*

## **Fruitbeschuitje**

Ontbijt voor 2 personen • Bereidingstijd: 10 minuten

Maak de aardbeien schoon en snijd ze doormidden. Verkrummel de amandelspijs en roer dit door de kwark. Leg de beschuiten op een bordje, lepel er de kwark overheen en verdeel de aardbeien erover. Garneer met munt of citroenmelisse.

*2 bananen*

*250 gram magere kwark*

*4 eetlepels muesli*

*2 eetlepels gehakte*

*walnoten*

*2 eetlepels vloeibare honing*

*100 gram aardbeien*

*4 eetlepels magere kwark*

*50 gram amandelspijs*

*2 beschuiten*

*1 takje munt of citroenmelisse*

*Bevat per eenpersoonsportie:*

*175 kcal, 8 g eiwit, 7 g vet*

*(waarvan 1 g verzadigd vet),*

*11 g koolhydraten.*



# RECEPTEN

*150 gram penne of andere pasta*

*zout en peper*

*150 gram gemengde*

*paddestoelen*

*15 gram boter*

*½ theelepel gedroogde tijm*

*½ dl kookroom light*

*50 gram rucola*

*75 gram geraspte*

*Maasdammer kaas*

## **Penne met gemengde paddestoelen en Hollandse gatenkaas**

Lunchgerecht voor 2 personen • Bereidingstijd: 20 minuten

- Kook de pasta in water met zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de pasta uitlekken.
- Veeg ondertussen de paddestoelen schoon met keukenpapier en snijd ze in plakjes.
- Verhit de olie in een wok of braadpan en bak de paddestoelen met de tijm drie minuten. Voeg de pasta, kookroom en de rucola toe en bak het tot het gerecht door en door warm is. Breng op smaak met zout en peper. Schep vlak voor het serveren de geraspte Hollandse gatenkaas door de pasta.



# Mooimakers



## ◀ Fadia over mooimakers

*Fadia: 'Ik verzorg mijn lichaam extra goed. Mijn huid is droger, dus ik smeer meer en mijn buik geef ik af en toe een scrubbeurt. En dan lekker een haarmasker. Het is geweldig dat mijn haar even niet uitvalt. Wat dat betreft zou ik altijd zwanger willen zijn!'*

De meeste vrouwen voelen zich vrouwelijker dan ooit tijdens de zwangerschap. Logisch, met die prachtige ronde buik en borsten! De borsten kunnen een hele cupmaat groter worden. Onder invloed van de zwangerschapshormonen neemt het klierweefsel namelijk toe en houdt het lichaam meer vocht vast. Extra aandacht voor je lichaam is geen overbodige luxe. Zo houd je buik en borsten mooi en gezond:

- Borsten houd je in uitstekende conditie door... te zwemen. Daar krijg je stevige borstspieren van.
- Wisseldouches zorgen voor een goede doorbloeding van de huid. Sproei onder de douche afwisselend koud en warm water op de borsten. Eindig altijd met koud water.
- Een massage is ontspannend en eveneens goed voor de doorbloeding van de huid. Doe een beetje olie op de handen en maak cirkelvormige bewegingen.
- Draag een goed ondersteunende beha.
- Smeer je buik elke dag in met een verstevigende crème en masseer de huid zachtjes.



*Sommige mensen geloven niet dat ik al bijna moet bevallen!!*

## Na de bevalling...

**Fadua is  
bevallen en  
heeft een  
gezonde zoon  
gekregen!**



Sami woog bij zijn geboorte 3134 gram en groeit als kool. De eerste dagen na de geboorte vallen de meeste baby's overigens wat af. Dat is normaal. Na een week zitten ze meestal weer op hun geboortegewicht en vervolgens begint de groeispurt. De eerste maand komt je kind ongeveer 225 gram per week aan. Bij vijf maanden is het geboortegewicht verdubbeld en op zijn eerste verjaardag weegt je kind drie keer zoveel. Ook qua lengte gaat het hard: baby's groeien in een jaar tijd 25 à 30 centimeter.

### Wist je dat...

... baby's die goed groeien (en dus voldoende hebben aan borst- of flesvoeding) volgens het Voedingscentrum pas met zes maanden hun eerste fruithapje nodig hebben?

... je baby met zes maanden hapjes wortel, bloemkool, doperwtjes of broccoli het lekkerst zal vinden? Dat komt omdat deze groenten een vrij zoete smaak hebben.

... rond de zeven maanden je baby al echt een kleine maaltijd eet? Naast de flesvoedingen krijgt hij een groentehapje en een fruithapje en komt er een klein schaaltje yoghurt als toetje bij.

... je baby met acht maanden zijn eerste, in piepkleine stukjes gesneden boterhammetje eet?

... je kind op zijn eerste verjaardag gewoon met de pot kan mee-eten?

... vrouwen die borstvoeding geven, beter niet kunnen lijnen? Afvallen doe je sowieso al want het geven van borstvoeding kost veel energie. Het lichaam spreekt daarom de extra vetreserves aan die zijn opgebouwd tijdens de zwangerschap.

Alle informatie op deze pagina én meer komt uitgebreid aan bod in de brochure 'Gezond Opgroeien van 0 t/m 3 jaar', de opvolger van 'Gezond Zwanger'. Je kunt de brochure bestellen via [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl) of bel 079-3430330.



Postbus 165  
2700 AD Zoetermeer  
Telefoon 079-3430330  
[www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)

Concept en realisatie: woordenwoorden.nl • Ontwerp: michelangelo.nl • ©2006 Nederlandse Zuivel Organisatie