



Aïsha de Roo

EEN NIEUWE JII

een reis door de vele veranderingen van
zwangerschap


mamagroei

Copyright Mamagroei 2024
Tekst: Aïsha de Roo (Mamagroei)
Vormgeving: Aïsha de Roo(Mamagroei)

Alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld, behoren alle rechten van de inhoud (tekst en beeld) bij Aïsha de Roo (Mamagroei)

Overname of gedeeltelijke overname is niet toegestaan. Plaatsing of het commercieel gebruiken van de inhoud is niet toegestaan.

Het linken of verwijzen naar de inhoud is wel toegestaan, mits met toestemming van Aïsha de Roo (Mamagroei)



Het doorsturen van dit e-book is niet toegestaan.

INHOUDSOPGAVE

1
HET EERSTE TRIMESTER:
HET BEGIN VAN EEN WONDER

2
HET TWEEDE TRIMESTER:
DE GROEI VAN NIEUW LEVEN

3
HET DERDE TRIMESTER:
DE LAATSTE LOODJES

4
AFSLUITING



HOOFDSTUK

HET EERSTE TRIMESTER:
HET BEGIN VAN EEN WONDER

1.0

INTRODUCTIE: WIE IS MAMAGROEI

Hey mama,

Wat leuk dat je dit e-book hebt ontvangen!

Dat betekent dat je interesse hebt in mijn producten, wat mij super enthousiast maakt!

Laat ik mezelf even voorstellen:

Mijn naam is Aïsha de Roo, en ik ben het gezicht achter Mamagroei.

Het idee voor Mamagroei ontstond tijdens mijn eigen zwangerschap. Ik merkte dat ik met veel vragen zat en vaak worstelde met tijdgebrek en een negatief zelfbeeld. Dit maakte mij erg bewust van de behoefte aan ondersteuning en begeleiding die aanstaande en nieuwe mama's hard nodig hebben. Hierom besloot ik om mijn ervaringen en kennis te gebruiken om anderen te helpen.

Mamagroei is ontstaan vanuit een passie om mama's zoals jij te ondersteunen tijdens hun weg in het moederschap.

Mijn doel is om je te helpen je zelfverzekerd en gesteund te voelen in deze spannende maar o-zo-fantastische periode!

Met Mamagroei bied ik een scala aan digitale producten aan die ontworpen zijn om jou op elk moment in zowel je zwangerschap, als als daarna, te ondersteunen. Of je nu op zoek bent naar praktische tips, emotionele steun of gewoon wat extra hulp, je staat er niet alleen voor.

Samen maken we van jouw reis door het moederschap een mooie en memorabele ervaring!

Ik wens je veel plezier met het lezen van dit e-book en ik hoop dat je er wat steun en begrip uit kan halen!

You've got this mama!

Liefs,
Aïsha



Hoera, je bent zwanger! Gefeliciteerd!

Waarschijnlijk sta je te springen van enthousiasme, maar ben je tegelijkertijd doodsbang. Tenminste, zo voelde ik mij wel toen ik ontdekte dat er een klein wezentje in mijn buik groeide.

Dit gevoel is volkomen normaal, want een baby betekent een grote verandering in je leven.

Als dit je eerste zwangerschap is, ben je waarschijnlijk nog totaal niet op de hoogte van wat er nu precies met je gaat gebeuren (tenzij je net als ik een controlfreak bent en al honderden artikelen hebt gelezen).

Je gaat de komende negen maanden een reis tegemoet van zowel lichamelijke als emotionele veranderingen: je wordt moeder!

Om je een beetje op weg te helpen, gaan we in dit e-book de drie trimesters kort doornemen. Ik neem je mee in mijn ervaringen en geef je wat praktische tips die jou misschien kunnen helpen tijdens jouw eigen unieke zwangerschap.

Laten we beginnen met het eerste trimester:

Stel je voor, je hebt net ontdekt dat je zwanger bent. Een spannende tijd breekt aan, vol veranderingen en nieuwe ervaringen. In de eerste weken voel je je misschien vaker moe en kun je last hebben van ochtendmisselijkheid – een vervelende kwaal waar helaas veel dames, inclusief ikzelf, mee te maken krijgen.

Daarnaast kunnen je borsten gevoeliger worden en spendeer je een groot deel van je dag op het toilet omdat je vaker moet plassen. Emotioneel gezien kunnen hormonen ervoor zorgen dat je stemmingen alle kanten op gaan. Ineens huil je om een film waar je nooit eerder om hebt gehuild, of ben je ineens superblij om de kleinste dingen.

Tijdens je eerste prenatale afspraak, meestal rond de acht weken, krijg je een lichamenlijk onderzoek en wordt er vaak bloed afgenomen. Ook maak je kennis met dat eerste magische moment: het zien van het wonder in je buik tijdens de echografie.

In het eerste trimester groeit je baby razendsnel. De hersenen en andere vitale organen beginnen zich te vormen. Kortom, het eerste trimester is een tijd van snelle groei en veranderingen voor zowel jou als het wondertje in je buik.

Een nieuw, prachtig avontuur begint!

Het belang van een positieve mindset tijdens de zwangerschap:

Tijdens mijn eigen zwangerschap had ik veel last van diverse kwalen (deze bespreken we in de volgende paragraaf).

Wat mij echter enorm hielp om me hier doorheen te slaan en mezelf niet te verliezen in de vervelende kwaaltjes, was het behouden van een **positieve mindset**.

Een positieve mindset tijdens de zwangerschap is niet alleen cruciaal voor jezelf, maar ook voor jouw baby.

Het helpt stress te verminderen, wat gunstig is voor de lichamenlijke gezondheid van de moeder. En hoe gezonder de mama, hoe gezonder de baby!

Stresshormonen zoals **cortisol** kunnen de groei en ontwikkeling van een baby sterk benadelen.

Door positief te blijven, verbeter je niet alleen je eigen gesteldheid, maar ook die van je baby.

Een positieve mindset leidt ook tot betere slaap, minder angst en meer energie. Alleen maar voordelen dus!

Daarnaast leidt een positieve mindset vaak tot een gezondere leefstijl.

Vrouwen met een positieve mindset zijn namelijk sneller geneigd om goed voor zichzelf te zorgen, gezond te eten en actief te blijven, wat essentieel is voor een gezonde zwangerschap.

Kortom, een positieve mindset draagt bij aan een gezondere, gelukkigere zwangerschap en bevordert de ontwikkeling van een gezonde, gelukkige baby!

In de volgende hoofdstukken gaan we hier nog wat verder op in en deel ik enkele praktische tips die mij erg geholpen hebben om een positieve mindset te behouden.

1.2

DE EERSTE TEKENEN EN SYMPTOMEN

Welke symptomen kan je verwachten in het eerste trimester?

In het eerste trimester van je zwangerschap krijg je te maken met veel (lichamelijke) veranderingen, vaak gaan deze samen met bepaalde kwaaltjes.

Houd wel in je achterhoofd dat deze kwaaltjes verschillen per zwangerschap, niet iedereen is hetzelfde, en niet iedereen heeft dezelfde zwangerschap!

Hieronder bespreek ik de meest voorkomende kwaaltjes in het eerste trimester!

Gemiste menstruatie: Dit is vaak het eerste en meest duidelijke teken van zwangerschap. Als je een regelmatige cyclus hebt en je menstruatie blijft uit, is het verstandig om een zwangerschapstest te doen. Het zou zomaar kunnen dat er een klein wonderdje in je buik groeit!

Misselijkheid en overgeven: Ook bekend als ochtendmisselijkheid, hoewel de naam misleidend is omdat deze misselijkheid de hele dag kan aanhouden. Dit symptoom begint vaak enkele weken na de conceptie.

Vermoeidheid: Door een verhoogde hoeveelheid van het hormoon progesteron kun je je sneller moe voelen.

Gevoelige en gezwollen borsten: Hormonale veranderingen kunnen je borsten gevoeliger en gezwollen maken. Dit is vergelijkbaar met de gevoeligheid die je tijdens je menstruatie kunt ervaren, maar vaak intenser.

Vaker moeten plassen: Door hormonale veranderingen en een groeiende baarmoeder kan het zijn dat je vaker naar het toilet moet.

Verhoogde gevoeligheid voor geuren: Veel vrouwen merken dat ze gevoeliger worden voor geuren, wat misselijkheid kan veroorzaken. Zelf had ik bijvoorbeeld een afkeer van kwark en eieren.

Veranderingen in smaak: Je kunt een afkeer ontwikkelen voor bepaald voedsel of juist heel veel zin hebben in specifiek voedsel. Ook kun je een metaalachtige smaak in je mond krijgen.

Lichte bloedingen of spotting: Dit kan optreden doordat de eicel zich in de baarmoeder nestelt en kan verward worden met een lichte menstruatie.

Buikkrampen (bandenpijn): Dit voelt als menstruatiekrampen en wordt veroorzaakt door de groei van je baarmoeder.

Stemmingswisselingen: Hormonale veranderingen kunnen zorgen voor stemmingswisselingen. Je kunt het ene moment heel vrolijk zijn en het volgende moment heel boos of emotioneel.

Obstipatie: Door hormonale veranderingen kan je spijsvertering vertragen, wat obstipatie en soms aambeien kan veroorzaken.

Huidveranderingen: Je huid kan veranderen, zoals donkerdere tepels, acne of meer pigmentatie waardoor je bruiner lijkt of het zogenoemde 'zwangerschapsmasker' kan krijgen..

Hoofdpijn en duizeligheid: Het uitrekken van de baarmoeder kan duizeligheid en misselijkheid veroorzaken, evenals een lage bloeddruk.

Mijn ervaringen in het eerste trimester:

In mijn eerste trimester had ik vooral last van ochtendmisselijkheid, die helaas niet beperkt bleef tot de ochtend. Ik was 18 weken lang misselijk en verloor hierdoor in het begin van mijn zwangerschap veel gewicht. Ik kon vrijwel geen voedsel binnenhouden, behalve lichte producten zoals crackers, naturel chips en zoutjes. Daarnaast heb ik mijn hele zwangerschap last gehad van een lage bloeddruk waardoor ik snel moe en duizelig was.

Mijn verloskundige heeft mij toen medicatie gegeven tegen de misselijkheid, en raadde mij aan om veel zoute producten te eten om mijn bloeddruk omhoog te krijgen. Dit heeft voor mij goed gewerkt, maar uiteraard verschilt ook dit per persoon.

Bij twijfels, vragen of zorgen raad ik je aan om altijd contact op te nemen met je gynaecoloog of verloskundige.

Wees vooral niet bang dat je te vaak contacteert, je kan beter een keer te vaak aan de bel trekken dan te weinig! Het gaat namelijk om de gezondheid van jou en je kindje!

1.3 OMGAAN MET EMOTIONELE SCHOMMELINGEN

Een van de misschien wel meest vervelende kwalen in het eerste trimester zijn de emotionele schommelingen.

Het ene moment voel je je geweldig en het andere moment wil je in een hoekje kruipen en keihard janken. Helaas hoort dit bij het fenomeen genaamd 'zwangerschap' en voorkom je dit niet.

Er zijn namelijk 5 belangrijke hormonen die deze o-zo-leuke stemmingswisselingen veroorzaken, en dat zijn de volgende:

1. Oestrogeen: tijdens de zwangerschap neemt dit hormoon sterk toe, oestrogeen helpt namelijk bij de groei en ontwikkeling van zowel de baarmoeder als van de baby. Het verhogende oestrogeen in je lichaam kan zorgen voor prikkelbaarheid en stemmingswisselingen. Oestrogeen is namelijk verbonden met de productie van serotonine, een neurotransmitter die invloed heeft op je stemming. Niet gek dus als je je even wat prikkelbaarder voelt dan normaal, allemaal de schuld van oestrogeen!

2. Progesteron: dit is een heel behulpzaam hormoon tijdens je zwangerschap. Dit hormoon zorgt er namelijk voor dat de baarmoederwand voorbereid en onderhouden word zodat jouw kindje daar veilig kan leven en groeien. Ook heeft dit hormoon een kalmerend effect op de spieren, waardoor vroegtijdige weeën voorkomen worden(wel zo fijn!). Verhoogde niveaus van progesteron kunnen zorgen voor vermoeidheid en een gevoel van traagheid. Ook kan dit hormoon bijdragen aan stemmingswisselingen en gevoelens van angst en verdriet. (Ligt het dus toch niet aan die film!)

3. Humaan choriongonadotrofine (hCG): dit hormoon wordt geproduceerd na de implantatie van het bevruchte eitje en is verantwoordelijk voor het ondersteunen van de productie van **progesteron** en **oestrogeen** in de vroege stadia van de zwangerschap. Hoewel hCG voornamelijk fysieke klachten geeft zoals misselijkheid, kan de stress en het ongemak die dit hormoon veroorzaakt indirect bijdragen aan emotionele veranderingen.

4. Oxytocine: dit word ook wel het **knuffelhormoon** genoemd. Dit hormoon speelt een belangrijke rol bij de bevalling en het bevorderen van de band tussen moeder en kind tijdens de borstvoedingsperiode. Dit hormoon kan het gevoel van liefde, verbondenheid en rust bevorderen(de roze wolk), maar kan ook leiden tot extreme emotionele gevoeligheid.

5. Prolactine: dit hormoon is verantwoordelijk voor de productie van moedermelk. Het kan bijdragen aan gevoelens van vreugde en voldoening bij de borstvoeding, maar ook aan stemmingswisselingen, en in sommige gevallen, postpartumdepressie.

Omgaan met de emotionele schommelingen:

Realiseer je dat het heel normaal is om verschillende emoties te ervaren, en niet altijd blij en opgewekt te zijn, een zwangerschap kan namelijk ook heel angstig en verdrietig zijn.

Je bent echt niet de eerste die zich afvraagt of ze wel goed genoeg is, of ze wel voor een kindje kan zorgen en waarom ze niet op die beloofde 'roze wolk' zit.

Mocht je toch merken dat je moeilijk uit de negatieve gevoelens komt, en deze de overhand beginnen te nemen, schakel dan **professionele hulp** in. Er zijn therapeuten die speciaal gericht zijn op zwangerschap en postpartumdepressies. Schaam je hier vooral niet voor, het besluit om naar een professional te gaan is een stap in de goede richting naar een gezonde zwangerschap!

Tot slot wil ik je nog enkele tips meegeven die mij erg geholpen hebben toen ik last had van de emotionele schommelingen tijdens mijn eigen zwangerschap.

Luister naar je lichaam: neem voldoende rust en slaap wanneer jij daar behoefte aan hebt. Maar luister ook naar wat je lichaam te vertellen heeft. Vermoeidheid die te lang genegeerd word resulteert vaak in lichamelijke pijn.

Praat erover: een tip die ik iedereen wil geven is om met je partner (of een vriend/vriendin) te praten over hoe jij je voelt. Hierdoor begrijpt hij/zij je beter, maar ga je jezelf ook beter begrijpen.

Gezonde leefstijl: een goed gebalanceerd dieet en regelmatige beweging kunnen helpen met het beheersen van je gevoelens. Denk aan wandelen of yoga. Overleg wel altijd even met je verloskundige of gynaecoloog!

Mindfulness en ontspanningstechnieken: yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen kunnen stress verminderen en je helpen om emotioneel in balans te blijven. Hierover hebben we het in een ander hoofdstuk wat uitgebreider.

1.4

LICHAMELIJKE VERANDERINGEN EN VOEDING

Je vraagt je natuurlijk af welke lichamelijke veranderingen je gaat doormaken in het eerste trimester. Nou ik kan je vertellen, die lijst is gelukkig niet zo lang!

Naast de veelvoorkomende kwaaltjes die we besproken hebben in paragraaf 1.2, zijn er nog maar een aantal lichamelijke veranderingen die het eerste trimester met zich meebrengt, dat zijn de volgende:

Verandering in vaginale afscheiding: vaak neemt de vaginale afscheiding toe, dit helpt namelijk om infecties te voorkomen. Het moet wit, melkachtig en dun zijn zonder een sterke geur, heeft het toch een rare geur of kleur? Neem dan contact op met je verloskundige of gynaecoloog.

Verhoogde doorbloeding: hierdoor kan je de welbekende zwangerschapsgloed krijgen. Ook kan je merken dat je haar voller en glanzender lijkt, of krijg je juist last van haaruitval en broze nagels.

Goed, dat zijn naast de kwaaltjes, de overige lichamelijke veranderingen. Dan gaan we het nu hebben over voeding.

Tijdens de zwangerschap is het extra belangrijk om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen en om voldoende te hydrateren. Drink elke dag minimaal **2.5 liter water** en probeer zo gevarieerd mogelijk te eten. Dit kan heel lastig zijn, helemaal als je last hebt van misselijkheid, maar ik raad je wel aan om het te proberen.

Naast gezonde voeding en voldoende hydratatie word ook aangeraden om zwangerschapsvitamines te nemen. In het eerste trimester is vooral **foliumzuur** erg belangrijk, dit zorgt namelijk voor de groei en ontwikkeling van de hersenen en het ruggetje van jouw baby. Foliumzuur kan je kopen bij elke drogist.

Er zijn zwangerschapssupplementen waar al foliumzuur in zit, maar dit is vaak niet voldoende voor het eerste trimester, daarom raden veel verloskundigen aan om naast die supplementen nog een aparte dosis foliumzuur te nemen.

Goed, genoeg over foliumzuur. Je vraagt je natuurlijk ook af welke voedingsmiddelen je nou wel en niet moet eten.

Ik kan een hele lijst gaan schrijven met producten die je wel en niet moet eten, maar dan kan ik bijna een heel boek vullen dus dat ga ik niet doen. Wel ga ik een klein overzicht voor je maken met de belangrijke voedingsmiddelen, en wat je vooral moet vermijden.

Wat moet je juist wel eten?

Eiwitrijke producten zoals kip, vlees en vis: deze dragen bij aan de groei en de aanmaak van rode bloedcellen van je baby.

Zuivelproducten, en dan voornamelijk de magere of halfvolle variant: deze dragen bij aan de ontwikkeling van de botten van je baby.

Volkorenproducten: deze bevatten veel vezels, wat obstipatie kan voorkomen. Ook leveren deze producten ijzer en vitamine B. Bladgroenten: deze zijn rijk aan foliumzuur, calcium en ijzer. Alles wat je kindje nodig heeft!

Citrusvruchten: deze zijn rijk aan vitamine C, wat helpt met de ijzeropname.

Bessen zoals aardbeien en frambozen: deze zitten vol antioxidanten en vezels.

Noten en zaden: dit zijn goede bronnen van vetten, eiwitten en vezels, ideaal voor de vegetarische mama's!

Peulvruchten: deze bevatten eiwitten, ijzer en foliumzuur, ook ideaal voor de vegetarische mama's!

Wat moet je absoluut niet eten/drinken?

Ongekookte of ongepasteuriseerde middelen zoals rauw vlees en ongepasteuriseerd zuivel om risico op voedselvergiftiging te minimaliseren.

Vis met hoog kwikgehalte zoals tonijn en garnalen.

Cafeïne: beperk dit tot 200mg per dag om risico's voor je baby te minimaliseren.

Alcohol: dit kan schadelijke effecten hebben op de baby, vermijd dit volledig!

Overmatig zout en suiker: dit kan zorgen voor gezondheidsproblemen zoals zwangerschapsdiabetes en een te hoge bloeddruk, wat kan leiden tot pre-eclampsie (zwangerschapsvergiftiging)

Ik heb zelf de app **ZwangerHap** gebruikt tijdens mijn zwangerschap.

Hierin kan je precies vinden wat je wel en niet mag eten, en ook geeft deze app aan of een bepaald product die in de winkels ligt besmet is met een bacterie.

Ik raad je dan ook aan om deze app te downloaden! **(No spon).**

1.5 TIPS VOOR POSITIVITEIT EN ZELFZORG

Zelfzorg in het eerste trimester

In het eerste trimester kan het soms heel lastig zijn om je zelfcare routines up-to-date te houden, helemaal als je net als ik, de eerste paar weken last hebt van extreme misselijkheid en alleen maar in je bed ligt.

Het kan heel lastig zijn om voor jezelf te zorgen, terwijl dit juist in deze periode zo belangrijk is. Daarom wil ik graag enkele tips geven die mij heel erg geholpen hebben met positief blijven ondanks die extreme misselijkheid.

Allereerst heb ik geprobeerd om wel een **dagelijkse routine** aan te houden. Het hielp mij erg om gewoon op een vast tijdstip mijn bed uit te gaan, te douchen en me klaar te maken voor de dag, al was dat niet zo uitgebreid als gewoonlijk.

Je hoeft geen modeshow te lopen en je beste make-up look en haarstijlen uit de kast te trekken om vervolgens de hele dag op bed te liggen terwijl je elke 20 minuten moet overgeven, dat heeft simpelweg geen nut. Daarom deed ik het rustig aan, one step at a time.

Kleine stukjes wandelen, een leuke film kijken, douchen of in bad gaan en uitjes met mijn vriend zijn enkele bezigheden die mij er echt doorheen gesleept hebben.

Dit betekent natuurlijk niet dat deze bezigheden ook voor jou werken, dus ik raad je aan om een eigen routine te vinden: wat vind jij leuk om te doen, waar word je ontspannen van en vooral: waar heb je zin in.

Het belang van rust

Ik wil je nogmaals meegeven dat rust heel erg belangrijk is.

Je lichaam is keihard aan het werk om een mensje te maken, dit vergt gigantisch veel van jouw energie, dus neem die verdiende rust ook echt!

Het is niet erg om een extra middagdutje te doen of om een keer een afspraak af te zeggen omdat je even geen energie meer hebt. Zet jezelf op de eerste plek, je lichaam is namelijk een topprestatie aan het leveren!

Mindfulness en positieve affirmaties:

Wat mij ook erg geholpen heeft om mij door moeilijke dagen te slaan zijn positieve affirmaties en mindfulness.

I know, dit klinkt heel erg zweverig, maar dat hoeft het absoluut niet te zijn. Mindfulness betekent voor mij even 5 tot 10 minuten nemen om even volledig tot jezelf te komen en te benoemen wat van prestaties jouw lichaam vandaag geleverd heeft, even een minuut nemen om me volledig op mijn ademhaling te focussen, of even mijn emoties doornemen terwijl ik in bad zit.

Zo vertelde ik mezelf bijvoorbeeld: **‘het is oké dat ik nu even geen zin heb om te sporten, mijn lichaam heeft vandaag een nier en vingernagels gemaakt’**.

Of

‘Ik voelde me vandaag goed, ondanks de misselijkheid heb ik gedaan wat ik wilde, het heeft mij niet tegengehouden om een goede dag te hebben’.

Dit kan heel stom klinken, maar het werkt echt, zolang je het zelf ook gelooft.

Maar positieve affirmaties kunnen ook van een ander komen:

Zo vertelde mijn vriend mij dagelijks hoe trots hij op mij was, en dat ik de zwangerschap zo goed oppakte ondanks de misselijkheid. Dit helpt heel erg om een positieve mindset te creëren en om je beter te gaan voelen ondanks de vervelende kwaaltjes die je misschien beleeft.

En tuurlijk, ook ik had hele negatieve en slechte dagen waarin ik veel twijfels aan mezelf en mijn lichaam had, maar door veel te praten met mijn vriend en bezig te zijn met mindfulness is dit vanzelf een stuk beter geworden.

Mocht je nou echt niet weten wat je met jezelf aanmoet, en zit je er echt even helemaal doorheen dan kan je altijd contact opnemen met je verloskundige of gynaecoloog. Deze kan jou, indien nodig, doorsturen naar een specialist.



HOOFDSTUK 2

HET TWEEDE TRIMESTER:
DE GROEI VAN NIEUW LEVEN

2.1

EEN GROEIENDE BUIK

Fysieke veranderingen in het tweede trimester

In het tweede trimester (week 13 tot en met 27) begin je aan de buitenkant van je lichaam te zien dat er een kindje groeit, maar wat gebeurt er eigenlijk precies?

Groeiende buik: door de groei van de baarmoeder en je kindje word er aan de buitenkant een mooi zwangerschapsbuikje zichtbaar.

Gewichtstoename: door de groei van de baby, placenta en toename van vruchtwater, bloed en lichaamsstoffen kan je flink in kilo's aankomen.

Veranderingen aan de huid: je kan last krijgen van een zwangerschapsmasker, je tepels worden donkerder, je krijgt waarschijnlijk een zwangerschapsstreep en je kan striae krijgen op je buik, borsten, heupen en dijen.

Borsten: deze blijven flink doorgroeien en ook kunnen de aderen zichtbaar worden.

Verhoogde energie: in het tweede trimester kan je een toename krijgen in energie, dit hoeft overigens niet altijd zo te zijn.

Rugpijn en bekkenpijn: de groeiende baarmoeder kan druk geven op de rug en het bekken, wat kan leiden tot pijn en ongemak.

Beweging van de baby: vaak begin je tussen de 18e en 20e week de eerste bewegingen van je baby te voelen. Veel vrouwen omschrijven de eerste bewegingen als fladderende of bubbelende sensaties.

Verhoogde eetlust: vaak neemt in het tweede trimester de eetlust sterk toe, veel vrouwen krijgen hierdoor eetbuien.

Vaker plassen: tijdens het tweede trimester drukt de baarmoeder flink op de blaas, hierdoor kan het zijn dat je nog vaker moet plassen!

Overige klachten: je kan ook last krijgen van bloedneuzen, gevoelig tandvlees, brandend maagzuur en constipatie.

Zelf heb ik veel van deze kwaaltjes ervaren. Het was voor mij dan af en toe ook moeilijk om mijn zelfbeeld positief te houden. Ineens veranderde mijn lichaam zonder dat ik daar controle over had. Toch is het belangrijk om positief te blijven. Hoe je dit doet? Dat lees je straks!

Wat ik ook merkte, wat een wat minder voorkomende kwaal is, is nierstuwning. Nierstuwning gaat gepaard met een scherpe pijn in de rug. Het was soms zo erg dat ik instortte en niet wist wat ik moest doen.

Ik heb toen onderzoeken gehad bij mijn gynaecoloog en die heeft mij toen heel goed geholpen. Mijn advies is dan ook om bij vreemde klachten of aanhoudende pijntjes toch echt contact te zoeken met je gynaecoloog.

Hoe houd je je zelfbeeld positief met al die veranderingen?

Goed, dan nu het stukje waar je misschien het meest benieuwd naar bent; hoe houd ik mijn zelfbeeld positief terwijl mijn lichaam zoveel veranderingen doormaakt.

Mijn eerste en meest obvious advies is om de veranderingen gewoonweg te accepteren en te vieren. Het is nu eenmaal een onderdeel van het proces tot het creëren van nieuw leven. Jouw lichaam doet iets wonderbaarlijks en dat mag best gevierd worden! Probeer je te focussen op het positieve, jouw lijf maakt een wondertje!

Dan enkele andere tips:

Blijf actief: lichaamsbeweging kan namelijk erg helpen om je beter te voelen over je veranderende lichaam. Deze beweging hoeft echt niet intensief te zijn, denk aan zwemmen, wandelen of yoga.

Draag comfortabele en flatterende kleding: kies kleding die comfortabel zit en waar jij je mooi in voelt. (Ik geef je op de volgende pagina nog enkele tips voor kleding)

Verzorg jezelf: besteed aandacht aan huidverzorging, neem een bad, breng een bezoekje aan de kapper of lees een goed boek. Ook kan je crème smeren om striae te verminderen, alhoewel ik uit eigen ervaring kan zeggen dat dit niet werkt, verschilt dit natuurlijk wel per persoon.

Blijf sociaal actief: ga leuke dingen doen met je vriendinnen of zoek steun bij je familie.

Praat met je partner: communicatie is het belangrijkste wat er is. Je partner kan je heel goed helpen bij het accepteren van jouw veranderende lijf. Spreek naar je partner uit waar je onzeker over bent en waar je mee zit.

2.1

EEN GROEIENDE BUIK (KLEDINGTIPS)

Met een groeiende buik kan het lastig zijn om geschikte kleding te vinden.

Hoogstwaarschijnlijk passen al jouw broeken al niet meer, en weet je niet wat je aan moet. Er zijn verschillende websites en winkels waar je hele leuke zwangerschapskleding kan vinden voor een niet te dure prijs, maar ik raad je aan om niet teveel zwangerschapsbroeken te kopen, je kan ze na je zwangerschap namelijk toch niet meer dragen, dus het is zonde om er een fortuin voor te betalen.

Zelf heb ik 2 zwangerschapsbroeken gekocht bij de Zeeman, deze kosten 11,99 per stuk en zitten echt fantastisch! (**No Spon**). En voor de rest heb ik vrijwel alleen maar low-waist flanelstof broeken gekocht, aangezien ik deze na de zwangerschap ook weer aan kan.

Ook droeg ik veel (lange jurken), hier zit namelijk altijd wel stretch in dus die rekken lekker mee met je groeiende buik.

Mijn zwangerschap viel in de zomer, dus als je een winter-zwangerschap hebt kan ik me voorstellen dat een jurk misschien niet bovenaan je lijstje staat, maaarr.. er zijn ook speciale **zwangerschaps panty's**. Deze hebben een extra brede band rondom de buik die lekker mee groeit met jou en jouw baby! Mocht je dus wel jurken willen dragen kan je altijd zo'n panty aanschaffen!

Verder krijg je natuurlijk ook last van groeiende voeten. Het is daarom aan te raden om fijne schoenen te dragen waar je goed op kan lopen. Laat die pumps dus maar lekker in de kast staan!

Schaf ook **voedingsbeha's of sportbeha's** aan. Een beha met beugel zit na een tijdje echt niet meer lekker met zo'n dikke buik! Een voedingsbeha zonder beugels is ideaal, deze kan je ook na de zwangerschap gebruiken als je borstvoeding wil geven.

Naast een goede beha is het ook handig om alvast wat zwangerschapsondergoed in te slaan. Die kanten onderbroekjes en snijdende strings zitten echt niet lekker als je een bolle buik hebt. Mijn ervaring is dat **seamless ondergoed** het meest comfortabel zit. Deze kan je bij veel winkels wel krijgen en kosten vaak ook lang niet zo veel als die 'sexy' ondergoed.

Als je van plan bent om te blijven sporten tijdens je zwangerschap is het ook ideaal om een goede sportlegging te hebben. Koop dus een legging die goed mee rekt, desnoods een maatje groter, en vergeet ook vooral niet om je sportbeha een maatje groter aan te schaffen. Je borsten groeien namelijk net zo hard als je buik!

2.2 OMGAAN MET KWAALTJES

Veel voorkomende problemen in het tweede trimester

In het tweede trimester zijn er enkele veelvoorkomende kwalen waar je mee te maken kan krijgen. Deze kunnen variëren van mild tot heel erg vervelend.

Zo kan je onder andere te maken krijgen met:

Rugpijn en bandenpijn: doordat je baarmoeder groeit en meer druk uitoefent op de banden en rug, kan je hier wat klachten van ervaren.

Kramp: veel vrouwen ervaren kramp in de benen, vooral in de nacht. Dit word veroorzaakt door de veranderingen in de doorbloeding en druk op de zenuwen.

Kortademigheid: door de groeiende baarmoeder kan deze tegen je middenrif aan gaan zitten. Hierdoor ervaren veel zwangeren een gevoel van kortademigheid.

Neusbloedingen en verstopte neus: door de hormonale veranderingen kunnen de bloedvaten in de neus opzwellen wat kan leiden tot een bloedneus of verstopte neus.

Pigmentveranderingen: zoals eerder besproken kan je door de zwangerschap last krijgen van een zwangerschapsmasker of zwangerschapstreep.

Zwelling (oedeem): je kan swelling ervaren in je handen, voeten, enkels en zelfs in je gezicht. Dit word veroorzaakt door de toename van bloed en vocht in je lichaam.

Brandend maagzuur: de groei van je baarmoeder kan druk uitoefenen op je maag, waardoor je te maken krijgt met brandend maagzuur.

Huismiddeltjes en wanneer neem je contact op met een arts

Voor al deze kwalen zijn er natuurlijk ook enkele huismiddeltjes die je kan proberen. Ik heb zelf (gelukkig) niet al deze kwalen ervaren, dus ik kan niet uit ervaring spreken of al deze middeltjes werken, maar probeer het vooral uit. Baat het niet dan schaadt het niet!

Rugpijn en bandenpijn: je zou kunnen kiezen voor een warme kruik of een koud kompres om de pijn te verlichten. Zelf vond ik het ook erg fijn om een bad te nemen, dit hielp mij erg ontspannen.

Brandend maagzuur: het kan helpen om kleinere porties te eten verspreid over de dag. Ook kan je trigger Foods zoals vet, pittig of zuur voedsel beter vermijden. Rennie tabletten kunnen eventueel ook een oplossing zijn.

Zwelling (oedeem): doe je voeten omhoog om de bloedcirculatie te bevorderen, draag comfortabele schoenen en drink voldoende water!

Pigmentveranderingen: smeer je goed in met zonnebrand en draag eventueel een hoed als je de zon opzoekt.

Neusbloedingen en verstopte neus: drink voldoende water om je slijmvliezen vochtig te houden. Het kan ook helpen om een luchtbevochtiger in huis te halen of een zoutoplossing te gebruiken, bespreek dit echter wel eerst met je verloskundige of gynaecoloog.

Kortademigheid: rustig ademhalen en rechtop zitten kunnen erg bevorderend zijn als je last hebt van kortademigheid. Zo haal je de druk van je middenrif af en krijg je weer voldoende zuurstof binnen.

Krampen in de benen: ook hierbij is hydratatie weer erg belangrijk. Mocht dit niet voldoende zijn kan je kiezen voor magnesiumsupplementen, overleg dit altijd met je arts! Rekoefeningen kunnen ook helpen om krampen tegen te gaan, probeer dus wat voor jou werkt!

Wanneer neem je dan contact op met een arts?

De volgende tekenen kunnen wijzen op pre-eclampsie, mocht je dit ervaren neem dan altijd zo snel mogelijk contact op met een arts!

Sterk aanhoudende hoofdpijn, wazig zien, verlies van zicht, ernstige swelling en het gevoel dat er een strakke band om je buik zit.

Bij vaginale bloedingen, het minder voelen van je kindje, vloeistofverlies, overmatig braken of symptomen van een vroegtijdige bevalling neem je ook **ALTIJD** contact op met je arts!

2.3 VERBINDING MAKEN MET JE BABY

Manieren om een band te creëren met je baby

Tijdens de zwangerschap gebeurt er een hele boel. Hierdoor kan je als aanstaande mama snel vergeten om een band te creëren met je baby. Dit gaat grotendeels vanzelf, maar dit hoeft niet vanzelfsprekend te zijn.

Als jij een moeilijke periode hebt kan een band met je kindje creëren erg lastig gaan. Daarom benoem ik hieronder enkele manieren om toch die band met jouw kindje te creëren!

Praten en zingen: dit helpt zowel jou als je baby. Je baby gaat hierdoor namelijk jouw stem herkennen, en jij kan je mentaal verbonden gaan voelen met jouw kindje.

Buik masseren: het zachtjes masseren van je buik kan rustgevend zijn voor zowel jou als voor jouw baby!

Muziek luisteren: er zijn onderzoeken die aantonen dat baby's reageren op muziek. Dus, hou jij erg van muziek? Dan doet jouw kindje dit waarschijnlijk ook!

Lezen: lees hardop verhalen voor aan je baby. Dit bevordert het gevoel van nabijheid en ontspanning, en helpt jouw kindje met wennen aan jouw stem.

Visualiseren: stel je je baby voor en denk na over de toekomstige momenten die jullie samen gaan beleven. Denk aan samen bakken, samen naar de speeltuin, samen op vakantie etc. Denk aan momenten en beelden waar jij gelukkig van word! Hierdoor kan je alvast een emotionele band met je kindje creëren.

Prenatale yoga of meditatie: deze activiteiten kunnen je erg helpen om bewust te worden van je lichaam en baby. Daarnaast bevordert het ontspanning en verbinding.

Tijd voor jezelf: maak tijd vrij om rustig te zitten en je te concentreren op de bewegingen van je baby. Dit helpt je om jouw baby beter te leren kennen, en zo kan je ook aanvoelen of er eventueel iets mis is.

Partner betrekken: laat ook je partner praten, zingen, lezen en je buik masseren. Op deze manier kan ook hij/zij een band krijgen met jullie kindje.

Prenatale yoga en meditatie

Zelf heb ik tijdens mijn zwangerschap veel gedaan aan prenatale yoga.

Dit hielp mij erg om tot mezelf te komen en maakte mij bewust van zowel mijzelf, als mijn kindje.

Je kan hiervoor een cursus volgen, maar zelf heb ik gekozen voor YouTube videos. Je kan hierop namelijk genoeg prenatale yoga oefeningen vinden die aansluiten bij het trimester waarin jij nu zit.

Het is zeker een aanrader om te proberen, helemaal als je niet veel tijd hebt overdag. Vaak duurt zo'n yogasessie maar een kwartiertje, en kan je dus in dit kwartiertje een band creëren met je baby. Maar, naast dat het een band creëert helpt het ook met zelfbewustwording, wat vaak resulteert in een positievere mindset. Probeer vooral wat voor jou werkt!

Dagboek bijhouden

Wat ook kan helpen om een band te creëren met je baby, is het bijhouden van een zwangerschapsdagboek. Hierin kan je per week evalueren hoe jij je gevoeld hebt en word je je dus even weer helemaal bewust van de afgelopen week. Ook kan je hierin foto's toevoegen van hoe jouw buik er die week uitzag, zo vergeet je de kleine momentjes van je zwangerschap niet!

Je kan er ook voor kiezen om een dagboek te schrijven aan jouw baby. Dit is iets wat ik zelf tijdens mijn eigen zwangerschap heb gedaan.

Ik schreef dan brieven naar mijn baby met de intentie om die te geven als ze straks 18 jaar oud is. Je kan hier in schrijven wat je zelf wilt.

Het mooie van zo'n dagboek is dat je het ook samen met je partner kan doen. Zo kunnen jullie samen alvast een band creëren met jullie baby!

Op mamagroei.nl bied ik enkele opties aan voor een digitaal zwangerschapsdagboek. Het voordeel hiervan is dat dit stukken goedkoper is, en je het niet kwijt kan raken in een rommelige la. Mocht je hier dus interesse in hebben, neem dan zeker even een kijkje!

2.4

BEWEGING TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Zoals ik al eerder benoemd heb is bewegen tijdens de zwangerschap heel belangrijk voor zowel een positieve mindset, als een gezonde zwangerschap.

Nee, je hoeft echt niet hele intensieve workouts te gaan doen om fit te blijven, helemaal niet als je dit niet gewend bent of te maken hebt met vervelende kwaaltjes, maar bewegen is en blijft wel heel belangrijk!

Enkele activiteiten die je tijdens je zwangerschap kan doen zijn:

Wandelen: een van de meest veilige en makkelijke opties. Dit helpt op je conditionele gezondheid hoog te houden en houdt je lichaam in beweging. Vooral in het derde trimester is wandelen echt een top oefening om te doen! Je kan de wandeling zo lang/kort maken als jij zelf wilt, maar luister wel naar je lichaam.

Zwangerschapsyoga/prenatale pilates: zoals eerder benoemd is prenatale yoga/pilates een hele fijne manier om in beweging te blijven, maar ook om een band te creëren met je kindje. Yoga verbetert flexibiliteit, kracht en ontspanning en ook helpt het bij verminderen van stress, waarbij pilates je spieren versterkt, belang verbetert en zorgt voor een goede houding.

Zwemmen: als jij van water houdt is zwemmen een goede manier om aan je dagelijkse beweging te komen. Zwemmen ondersteunt namelijk je gewrichten en vermindert de impact op je lichaam, wat erg fijn kan zijn als je kwaaltjes ervaart. Daarnaast draagt zwemmen bij aan het versterken van de spieren en het verminderen van zwelling.

Fietsen: fietsen is een low-impact oefening die weinig druk geeft aan de gewrichten. Ideaal dus als je gewrichtspijn hebt!

Lichte krachtraining: als jij een echte fitness fanaat bent kan het lastig zijn om de gewichten te laten liggen. Toch is het aan te raden om flink in gewicht te minderen als je zwanger bent. Mocht je dus toch willen blijven trainen, gebruik dan lichtere gewichten!

Stretching: dit is een goede manier om je spieren soepel te houden en kan bijdragen aan het verlichten van krampen en spierspanningen.

Bij twijfels neem je altijd eerst contact op met je gynaecoloog of verloskundige!

Voordelen van actief blijven voor moeder en baby

Naast dat fit blijven tijdens de zwangerschap zorgt voor een positievere mindset, zijn er nog enkele andere voordelen aan verbonden.

Voor jou:

Naast dat het zorgt voor algehele fitheid kan het ook een positief effect hebben op rugklachten. Doordat je je spieren versterkt kan de rugpijn een heel stuk minder worden. Fijn!

Ook zorgt regelmatige beweging voor betere slaap, minder complicaties/stress en helpt het om het lichaamsgewicht gezond te houden.

Ook kan regelmatig bewegen helpen met het voorbereiden op de bevalling. Hoe meer uithoudingsvermogen jij hebt, hoe langer je de bevalling waarschijnlijk kan volhouden!

Voor je baby:

Als jij fit bent is jouw baby dat ook!

Hoe meer jij beweegt hoe minder kans jouw kindje heeft op overgewicht en vroeggeboorte. Ook zorgt het ervoor dat jouw baby een betere hersenontwikkeling en verbeterde doorbloeding heeft, wat resulteert in een gezondere groei.

2.5 EEN POSITIEVE MINDSET CREEREN

We gaan nog even verder door op met het belang van een positieve mindset (want dat is gewoon heel belangrijk).

Om een positieve mindset te behouden, zijn een aantal punten erg belangrijk, namelijk:

Stress verminderen

Steun

Begrip

Wat bedoel ik hiermee, en hoe doe je dit? Dat ga ik je nu uitleggen.

Allereerst stress verminderen:

Stress kan een negatieve invloed hebben op zowel jou, als je baby. Het kan zorgen voor een slechte verbinding tussen moeder en baby, verhoogt het risico op complicaties en is voor de lichamelijke ontwikkeling van de baby gewoon heel erg slecht.

Nu hoor ik je denken: maar Aïsha, hoe verminder ik die stress dan?

Dat kan op de volgende manieren:

Beweging: zoals in de vorige paragraaf besproken heeft beweging een heel positief effect op de zwangerschap. Zorg dus echt voor voldoende beweging!

Gezonde voeding: een gebalanceerd dieet doet echt wonderen voor je algehele welzijn.

Ontspanning: neem de tijd om te ontspannen. Denk aan yoga, meditatie en mindfulness oefeningen, of neem een lekker warm bad. (Niet te warm want dat is dan weer niet goed voor de baby)

Praten: praat met je partner of vriendinnen/familie. Dit kan een hele last van je schouders halen!

Vermijd stressvolle situaties: als jij heel gestresst word van de verjaardag van je broer die volgende week is, voel je dan absoluut niet bezwaard om die een keertje af te zeggen! Het gaat immers wel om de gezondheid van jou en je baby!

Ik benoemde ook het begrip ‘steun’.

Hiermee bedoel ik steun van je partner, familie en vrienden, maar ook je verloskundige of gynaecoloog.

Het is erg belangrijk om een ondersteunende cirkel te hebben waar jij op terug kan vallen als het allemaal eventjes niet meer lukt.

Als jij echt graag boodschappen wil doen, of echt graag nog even dat wiegje in elkaar wil zetten, maar het jou allemaal even niet lukt, wees dan niet bang om hulp te vragen in jouw ondersteunende cirkel.

Wees ook vooral niet bang om jouw gevoelens uit te spreken naar je cirkel. Heb je angsten of vragen? Leg die dan vooral bij ze neer!

Dan het laatste begrip: ‘begrip’.

Wat bedoel ik daarmee? Podcasts, boeken, blogs en alles wat jij je maar kan bedenken.

Ik heb zelf tijdens mijn zwangerschap veel boeken gelezen over bevallen. Ik had een enorme bevallingsangst en merkte dat ik daar overheen gekomen ben door veel te lezen. Het hielp mij erg om de verhalen van andere vrouwen te lezen. Niet elke bevalling is immers een horrorbevalling, er bestaan ook hele mooie bevallingen die bijna zonder pijn gaan.

Als jij nou geen lezer bent kan je er ook voor kiezen om een podcast, film, video of luisterboek te gebruiken. Dit is ook ideaal om te doen tijdens het relaxen in bad of tijdens een wandeling.

Ook zou je je kunnen aansluiten bij een community. Hiermee bedoel ik diverse apps, mailings, Facebookgroepen en instagrampagina's. Hierin vind je mama's die hetzelfde meemaken als jij, en ook wel een beetje begrip kunnen gebruiken.

Nu heb ik natuurlijk ook een soort community van mama's, tenminste, dat is mijn doel.

Het doel van Mamagroei is om begrip en ondersteuning te bieden aan aanstaande en nieuwe mama's. Mocht jij dus behoefte hebben hieraan, zoek mij dan vooral even op op sociale media of op mijn webshop.

Ik bied namelijk niet alleen digitale producten aan op de webshop, maar ik heb ook een nieuwsbrief waarin ik af en toe hele handige tips deel!

Op mijn sociale media deel ik ook posts waar je als aanstaande of nieuwe mama veel aan kan hebben!

Dus wie weet zie ik jou binnenkort ook bij de community van mama's!



3

H O O F D S T U K

HET DERDE TRIMESTER:
DE LAATSTE LOODJES

3.1

VOORBEREIDEN OP DE BEVALLING

Een geboorteplan maken, onzin of niet?

Voorbereiden op de bevalling kan op vele manieren. Je kan kiezen voor een doula, een zwangerschapscursus volgen of zelfs bevallingsfilms kijken, maar een van de eerste vragen die je waarschijnlijk gaat krijgen over je bevalling is: heb je al een geboorteplan?

Wat is dat eigenlijk, een geboorteplan? En wat kan je ermee? Dat ga ik je uitleggen.

Een geboorteplan is niets meer of minder dan een vel papier waarop jij neerzet hoe jij wilt dat jouw bevalling verloopt. Zo schrijf je er onder andere in waar je wil bevallen, wie er bij de bevalling aanwezig moet zijn, welke pijnbestrijding je wilt en nog een hele boel andere dingen. (Op internet kan je veel voorbeelden vinden van geboorteplannen, kijk daar vooral even naar).

Maar is zo'n geboorteplan nou echt nodig?

Nee, in principe niet. Maar dit hangt sterk af van je persoonlijkheid. Zelf heb ik er namelijk wel voor gekozen om een geboorteplan te maken, aangezien ik best wel wat wensen had.

Zo wilde ik namelijk in bad bevallen, zonder pijnbestrijding. En wilde ik de navelstreng laten uitkloppen voordat die doorgeknipt werd. Dit zijn geen standaardprocedures, dus als je zoiets wilt moet je dit wel aangeven.

Echter kan je een bevalling niet plannen. Stel je schrijft een heel mooi geboorteplan waarin je aangeeft in bad te willen bevallen, maar jouw baby besluit om in het vruchtwater te poepen waardoor jouw droombevalling niet door kan gaan, dan heb je dus niets meer aan je plan.

Ik raad je dus aan, mocht je wel een geboorteplan willen maken, om je hier niet teveel aan vast te houden. Uiteindelijk bepaald de baby namelijk zelf hoe hij of zij geboren word, en kan je helaas niet voorspellen hoe jouw bevalling gaat lopen.

Op mijn webshop bied ik verschillende templates aan voor geboorteplannen. Mocht je dus niet teveel tijd aan zo'n plan willen besteden, neem dan zeker even een kijkje!

Bevalopties en pijnbestrijding

Er zijn voor bevallen enkele opties, afhankelijk van jouw wensen, medische situatie en beschikbaarheid. Dat zijn de volgende opties:

Thuisbevalling: de voordelen hiervan zijn de huiselijke sfeer en de verkleinde kans op een medische ingreep. Echter is een nadeel dat je geen medische pijnstilling kan krijgen of dat je alsnog naar het ziekenhuis moet als er een complicatie optreed.

Poliklinische bevalling: dit kan een ziekenhuis of geboortecentrum zijn. Het voordeel hiervan is dat je medische zorg en pijnstilling bij de hand hebt en, mits er geen complicaties optreden, je vaak binnen een paar uur al naar huis mag. Een nadeel van een poliklinische bevalling kan het gemis van de huiselijke sfeer zijn waardoor je niet volledig in je 'bubbel' komt. Dit zou je kunnen oplossen door de lampen te laten dimmen en een muziekje op te zetten.

Klinische bevalling: dit is een bevalling in het ziekenhuis. Vaak een keizersnede of een bevalling voor vrouwen die vallen onder 'hoog risico'. Het voordeel hiervan is dat je volledige medische zorg ontvangt, maar het nadeel kan zijn dat het een stuk minder persoonlijk is en je veel vaker controles en interventies hebt, wat je erg uit je zone kan halen.

Doula ondersteuning: je kan ook kiezen voor een bevalling met een doula. Het voordeel hiervan is de emotionele en fysieke steun die ze je kan geven. Echter is een doula vaak wel prijzig.

Waterbevalling: een waterbevalling kan zowel thuis als poliklinisch. De voordelen van een waterbevalling zijn de ontspannen sfeer, de natuurlijke pijnverlichting en het feit dat de verloskundige minder vaak controles kan en moet doen waardoor het een meer 'zelfstandige' bevalling word. Een nadeel is echter dat een waterbevalling niet altijd kan. Als je valt onder hoog risico, of toch ineens een complicatie krijgt, dan is een waterbevalling vaak niet meer mogelijk.

Hypnobirthing: hypnobirthing is zeker de moeite waard om je even in te verdiepen. Deze optie kan je vrijwel overal toepassen, geeft je meer controle over je lijf en zorgt voor minder pijn. Echter is dit niet in elke situatie toepasbaar. Verdiep je hier dus zeker eventjes in!

3.1

VOORBEREIDEN OP DE BEVALLING

Naast verschillende bevalopties krijg je als zwangere dame ook te maken met verschillende manieren van pijnbestrijding.

Een enkele van deze opties zijn:

Ruggenprik: deze word vaak gebruikt en is vaak ook zeer effectief. Echter zit je wel verbonden aan allerlei kabels, en door de ‘verlamming’ in je benen verlies je je bewegingsvrijheid. Ook kan een ruggenprik het bevelproces vertragen.

Pethidine of morfine: deze middelen verminderen de pijn en helpen bij ontspannen. Echter kunnen ze ook zorgen voor een slaperig gevoel, misselijkheid en kan het de ademhaling van de baby beïnvloeden.

Lachgas: lachgas word niet overal in Nederland gebruikt, mocht je dit dus willen gebruiken vraag dan even na of jouw ziekenhuis dit aanbied. Voordelen van lachgas zijn de snelle werking, het verminderen van angst en de verlichting die het geeft. Echter is het wel minder effectief dan bijvoorbeeld een ruggenprik en ervaren veel vrouwen misselijkheid of duizeligheid bij het gebruik van lachgas.

TENS (transcutane elektrische zenuwstimulatie): een TENS kan je kopen of huren en kan overal gebruikt worden, ook thuis. Het voordeel is dat het op een natuurlijke manier pijn verlicht waardoor je geen medicatie hoeft te gebruiken. Echter varieert de effectiviteit per persoon, en werkt het apparaat voornamelijk in het eerste stadium van de bevalling.

Het belang van een zwangerschapscursus

Je hebt vast al van je verloskundige te horen gekregen dat het tijd is om een zwangerschapscursus uit te kiezen. Maar waarom?

Een zwangerschapscursus bied veel informatie over zowel de bevalling als de kraamtijd. Je leert speciale ademhalingstechnieken die je kan toepassen bij weeën en je leert hoe je moet persen. Dit verschilt natuurlijk wel per cursus.

Mijn cursus heeft mij vooral ook veel geleerd over borstvoeding, pijnbestrijding en het creëren van een fijne omgeving.

Een zwangerschapscursus kan een goede start van je bevalling zijn omdat je niet meteen in het diepe word gegooid. Ik kan je dus ook zeker aanraden om er eentje te volgen.

Er zijn echt heel veel verschillende cursussen, dus kijk vooral wat het beste bij jou en je partner past.

3.2

OMGAAN MET DE VERANDERINGEN IN ENERGIE

De vermoeidheid die je in het derde trimester ervaart

In het derde trimester (week 28 tot en met 42) neemt de vermoeidheid ontzettend toe. Logisch, want jouw lijf is extra hard aan het werk om die laatste details van je baby te maken.

Toch is dit niet de enige oorzaak van de vermoeidheid. Deze word namelijk door verschillende factoren veroorzaakt:

Gewichtstoename: door de toename in gewicht word jouw lichaam extra belast. Hierdoor kan je sneller moe raken.

Veranderende slaappatronen: je kent het wel: draaien om een fijne houding te vinden en als je dan eindelijk lekker ligt moet je ineens plassen. Hierdoor word je slaap aanzienlijk minder/slechter waardoor je overdag heel moe kan zijn.

Hormonale veranderingen: ook onze vriendinnen, de hormonen, spelen een rol in de vermoeidheid die je ervaart in het derde trimester.

Stress en angst: veel vrouwen ervaren in het laatste trimester angst en stress voor de bevalling en het idee van ouderschap. Hierdoor kan je erg uitgeput raken.

Fysieke belasting: het produceren van bloed, voeden van je baby en het onderhouden van je eigen gezondheid is voor je lichaam erg belastend. Hierdoor kan je erg uitgeput raken.

Tips voor energiemangement

Hoe zorg je er nou voor dat je alsnog energie overhoud voor de dingen die je graag wilt doen, terwijl je zo ontzettend moe bent?

Rust en slaap: probeer zoveel mogelijk te rusten en te slapen. Middagdutjes zijn je beste vriend in het derde trimester!

Gezonde voeding: hierdoor houd je je lichaam gevoed waardoor deze meer energie kan aanmaken.

Blijf actief: lichte beweging zoals wandelen kan je energieniveau doen verhogen.

Hydratatie: drink voldoende water, uitdroging kan vermoeidheid namelijk verergeren.

Ondersteuning: vraag hulp bij je dagelijkse taken en probeer jezelf niet teveel te belasten.

Stressmanagement: doe aan meditatie, yoga of probeer ademhalingstechnieken. Op deze manier verminder je stress, wat zorgt voor meer energie!

Het belang van rust en slaap

Slaap en rust zijn erg belangrijk. Niet alleen voor je eigen energieherstel, maar ook voor de ontwikkeling van je baby.

Daarnaast zorgt voldoende rust en slaap voor een beter immuunsysteem, positievere emotionele gezondheid, en voor een goede fysieke gezondheid.

Zorg dus echt dat je voldoende rust pakt op een dag, het is niet erg om een keer helemaal niets te doen. Pak lekker die Netflix serie erbij met een zak popcorn, en doe even een hele dag helemaal niks!

3.3

HET BELANG VAN RUST

In de vorige paragraaf heb ik het kort met je gehad over het belang van rust. Daar gaan we het in deze paragraaf wat uitgebreider over hebben.

Zo ga ik je vertellen op welke manieren ikzelf kon ontspannen, het belang van een rustige omgeving en hoe belangrijk het is om tijd voor jezelf te maken.

Allereerst ontspannen:

Zoals ik al vaker benoemd heb zijn er meerdere manieren om je te ontspannen. Denk aan een warm bad, een filmpje kijken op de bank, yoga, meditatie of een stukje wandelen.

In het derde trimester kan het erg lastig zijn om fysiek in beweging te blijven, helemaal als je aan het eind bent en je kindje flink ingedaald is waardoor de druk op je bekken toeneemt. Lopen en yoga kunnen dan bijvoorbeeld heel erg onprettig aanvoelen.

Ik merkte zelf rond mijn 38e week dat sporten en wandelen gewoon echt niet meer ging. Een groot deel van mijn ontspanning viel dus weg. Toen ben ik begonnen met een nieuwe hobby: lezen.

Ik heb een leuke boekenreeks uitgekozen waar mijn interesse echt door gewekt werd, en deze ben ik toen gaan lezen. Dit is niet alleen tijdverdrijf, maar voor mij werkte dit ook ontspannend.

Als jij nou geen lezer bent zou je een podcast kunnen proberen of zelfs een luisterboek. Hierin kan je vaak ook wat ontspanning vinden waardoor je je rust bewaard. Uiteraard is dit per persoon afhankelijk en moet je vooral doen waar jij je goed bij voelt.

Als jij je fit genoeg voelt om nog een kilometer te wandelen, doe dit dan vooral! Luister naar jouw lichaam, jouw hoofd en vooral, jouw hart.

Waar word jij ontspannen van? Denk hier eens over na.

Het belang van een rustige omgeving:

We kennen allemaal wel dat ene gezin in de straat met de hond die nooit stopt met blaffen. (Misschien ben jij wel deel van dat gezin).

Niets is zo frustrerend als lekker willen slapen, terwijl de hond van je buurman keihard loopt te blaffen.

Niet alleen omdat dit zorgt voor stress, maar ook omdat je rust en slaap hier heel erg door verstoord word. Het is daarom heel erg belangrijk om een rustige omgeving te creëren voor jezelf.

Nu zeg ik niet dat de buurman zijn hond moet opsluiten om te voorkomen dat deze blaft, dat kan je simpelweg niet van iemand vragen, maar je zou bijvoorbeeld wel kunnen proberen met oordopjes te slapen, of een manier te vinden om een compromis te sluiten met de betreffende buurman.

Nu is dit meteen een extreem voorbeeld, I know, maar zo krijg je wel een beetje een beeld van wat ik bedoel.

Een ander voorbeeld is een rommelig huis. Als jij van jezelf weet dat je absoluut niet tegen rommel kan, en je partner alles achter zijn of haar kont laat slingeren, dan kan dit heel erg frustrerend zijn. Maak dus duidelijke afspraken met elkaar. Zorg dat jij je rust kan behouden overdag en niet de hele dag de rommel van een ander moet opruimen.

Naast een fysieke omgeving is een rustige ‘mentale’ omgeving ook erg belangrijk. Omring je met mensen die je goed doen en positieve vibes geven. Laat negativiteit even links liggen en focus je echt op de mensen waarbij jij je op je gemak voelt. Dit is goed voor je mentale gezondheid, en dus indirect ook voor de rust in je hoofd.

Tijd voor jezelf nemen

In het laatste trimester van je zwangerschap kan tijd voor jezelf nemen soms erg lastig zijn. Afhankelijk van de persoon natuurlijk.

Als jij erg last hebt van nesteldrang en alles netjes op orde wil maken, waardoor je uren achter elkaar bezig bent met schoonmaken, opruimen en organiseren, dan is tijd voor jezelf al ver te zoeken.

Mijn advies is om elke dag even een momentje voor jezelf te nemen, al is dit maar een half uurtje, dat half uurtje gaat je heel erg goed doen.

Als je een ochtendmens bent kan het helpen om iets eerder je bed uit te gaan, en even een momentje voor jezelf te pakken met bijvoorbeeld een kop thee, wandeling of meditatie.

Als je een avondmens bent, ga dan iets later je bed in en neem de tijd voor jezelf vlak voor het slapen. Dit heeft extra voordelen, want hoe rustiger jouw hoofd als je naar bed gaat, hoe beter je waarschijnlijk slaapt!

3.4

ONDERSTEUNING VAN NAASTEN

Ondersteuning van naasten, misschien wel een van de belangrijkste aspecten in een zwangerschap.

Als jij een kring hebt om op terug te vallen, voel je je mentaal beter, wat oorzaak in een algehele betere gezondheid voor jou en je baby.

Als jij het geluk hebt dat jij een partner naast jou hebt staan in je zwangerschap, betrek deze dan ook zoveel mogelijk bij jouw zwangerschap.

Dit kan op verschillende manieren:

Je kan je partner vragen om mee te gaan naar alle afspraken die je hebt. Denk aan echo's, controles, bloedonderzoeken, eigenlijk alles wat te maken heeft met de zwangerschap.

Ook zou je ervoor kunnen kiezen om samen een bevallingscursus of zwangerschapskursus te volgen. Er zijn genoeg cursussen die je samen met je partner kan doen, hierdoor krijgt je partner ook een betere kijk op wat er precies in jouw lichaam gebeurt, en weet hij of zij wat ze kunnen verwachten tijdens de bevalling.

Ook zou je je partner kunnen vragen om je te helpen met kleine taken die jij zelf niet meer goed kan uitvoeren. Denk aan schoonmaken, je veters strikken, je benen scheren of het tillen van zware objecten. Zo voelt je partner zich nuttig, en kan jij lekker rustig aan doen!

Je kan je partner ook vragen om jouw buik te masseren, in te smeren met olie/zalf of er tegen te praten. Zo krijgt je partner ook alvast een band met je buik en je kindje, en betrek je hem of haar er ook bij.

Uiteraard is het belangrijkste wel de

communicatie. Communiceer met je partner over hoe jij je voelt, wat jouw wensen zijn en wat je absoluut niet wilt.

Als jij geen belang hebt bij kraamvisite de eerste dagen, maar er staat wel iemand op de stoep, zorg dan dat jouw partner weet dat de visite niet welkom is. Zo voorkom je miscommunicatie en ruzies, en zorg je ervoor dat jullie lekker in je babybubbel blijven.

Communicatie is sowieso heel erg belangrijk.

Niet alleen richting je partner, familie en vrienden, maar ook naar je artsen.

Geef duidelijk jouw grenzen aan! Je arts kan niet aan jou zien of je iets wel en niet wilt.

Zorg ook dat jouw partner weet wat jouw wensen zijn bij een bevalling. Mocht jij bijvoorbeeld onder narcose moeten, of flauwvallen, dan is er nog wel iemand die ervoor kan zorgen dat jouw wensen gehoorzaamd worden.

Vrienden en familie:

Zorg voor een fijne kring van vrienden en familie. Praat met ze als je hulp nodig hebt en vraag eventueel om adviezen als je hier behoefte aan hebt.

Heb jij even geen behoefte aan die tante die altijd maar iets te klagen heeft? Geef dit dan ook duidelijk aan.

Vergeet niet dat jouw zwangerschap om jou draait!

Zelf heb ik heel veel gehad aan mijn partner. Hij heeft mij echt door de moeilijke momenten geslaakt, en heeft me geen dag laten denken dat ik niet mooi of goed genoeg ben.

Elke lichamelijke verandering nam hij als een wonder en hij benoemde regelmatig hoe prachtig hij mijn groeiende buik vond.

Het belang van de ondersteuning van je naasten kan dus heel veel met je doen.

Wees vooral ook trots op jezelf, jij bent een leven aan het maken in jouw eigen lijf! Hoe prachtig is dat.

Wees trots op jezelf mama!

H O O F D S T U K

4

AFSLUITING

4.1 AFSLUITING EN DISCLAIMER

We zijn alweer aan het eind gekomen van dit e-book.

Ik hoop dat ik je wat informatie heb kunnen bieden waarvan je die nog niet had, en ik hoop ook dat je je nu wat meer kan ontspannen.

Zwangerschap is en blijft een spannend fenomeen, maar je bent niet de enige die zich soms slecht of depri voelt!

Ik hoop dat je wat begrip en ondersteuning uit dit boek hebt kunnen halen en dat je nu met een ontspannen en vertrouwd gevoel door je zwangerschap kan!

Als jij opkijkt tegen de bevalling: wees vooral niet bang. Je bent hiervoor gemaakt, jouw lichaam kan dit, en zoals mijn oma altijd zegt: 'er is er nog nooit eentje blijven zitten'.

Mocht je wel veel angst ervaren, ondanks mijn tips, lees je dan even in over positieve affirmaties. Deze kan je elke dag tegen jezelf herhalen waardoor je ze vanzelf gaat geloven.

Weet dat ik trots op je ben en dat ik in jouw kracht geloof!

Disclaimer:

Ik ben geen arts, diëtist of verloskundige, ik spreek puur vanuit mijn eigen ervaringen en onderzoeken. Wat voor mij werkt, werkt misschien niet voor jou, klamp je hier dus niet teveel aan vast.

4.2

WEBSHOP EN KORTING

Ik vind het heel erg fijn dat je de moeite hebt genomen om dit boek te downloaden, en hem helemaal uit te lezen.

Als bedankje geef ik je daarom **20% korting op jouw eerste bestelling op mamagroei.nl!**

Gebruik gewoon de code: **ebook20** bij je checkout, en alles gaat vanzelf!

Mijn webshop verkoopt onder andere dagboeken, invulbare geboorteplannen, geboortekaartjes, , journals en nog veel meer! Eigenlijk alles wat je als aanstaande en nieuwe mama kan wensen, vind je op mijn webshop!

Mocht je nu super super enthousiast zijn, net als ik. Volg @mamagroei dan ook even op Instagram, Facebook en Tiktok. Je helpt mij hier enorm mee!

Op deze manier kunnen we de community van mama's samen laten groeien, en kunnen we elkaar ondersteunen in deze leuke en spannende tijd!



@mamagroei
www.mamagroei.nl