

Zwangerschap voor Dummies

3e editie

Joanne Stone
Keith Eddleman
Mary Duenwald



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2016

Inhoud in vogelvlucht

.....

Over de auteurs	xix
Dankwoord	xxi
Inleiding	1
Deel I: Het plan van aanpak	7
Hoofdstuk 1: Van hier tot aan het moederschap	9
Hoofdstuk 2: Ik denk dat ik zwanger ben	25
Hoofdstuk 3: Je voorbereiden op het leven tijdens de zwangerschap	35
Hoofdstuk 4: Voeding en beweging voor de zwangere vrouw	53
Deel II: Zwangerschap: Een drama in drie bedrijven	73
Hoofdstuk 5: Het eerste trimester	75
Hoofdstuk 6: Het tweede trimester	97
Hoofdstuk 7: Het derde trimester	109
Hoofdstuk 8: Alles over prenatale tests	137
Hoofdstuk 9: Je zwangerschap week voor week	153
Deel III: De grootse gebeurtenis: de weeën, de geboorte en het herstel ..	161
Hoofdstuk 10: Schat, volgens mij is de bevalling begonnen!	163
Hoofdstuk 11: De eindstreep: de geboorte van je kind!	185
Hoofdstuk 12: Welkom op de wereld! De pasgeborene baby	201
Hoofdstuk 13: Zorg voor jezelf na de bevalling	217
Hoofdstuk 14: Je baby voeden	239
Deel IV: Speciale omstandigheden	259
Hoofdstuk 15: Zwangerschappen onder speciale omstandigheden	261
Hoofdstuk 16: Als er complicaties zijn	283
Hoofdstuk 17: Zwangerschap in goede en in slechte tijden	301
Hoofdstuk 18: Als het onverwachte toch gebeurt	321
Deel V: Het deel van de tientallen	327
Hoofdstuk 19: Tien dingen die niemand je vertelt	329
Hoofdstuk 20: Tien gezonde snacks voor zwangere vrouwen	333
Hoofdstuk 21: Tien belangrijke dingen die je met een echo kunt zien	341
Index	347

Inleiding

Dit boek heet *Zwangerschap voor Dummies, 3e editie*; een titel die ironisch is bedoeld, omdat we juist van het idee uitgaan dat moderne stellen absoluut geen ‘dummies’ zijn. Ze begrijpen de complexe medische informatie juist goed, als deze maar duidelijk wordt weergegeven. Het was onze bedoeling een wetenschappelijk correct en begrijpelijk boek te schrijven over een van de meest gedenkwaardige ervaringen die iemand kan hebben: zwangerschap. De *Voor Dummies*-boeken staan erom bekend dat ze betrouwbaar en informatief zijn en toch prettig leesbaar. Wij vonden deze *Voor Dummies*-opzet dan ook zeer geschikt om de medische feiten over zwangerschap weer te geven, zonder de humoristische aspecten die gepaard gaan met het verbazingwekkende proces van kinderen krijgen uit het oog te verliezen.

Over dit boek

We weten uit ervaring dat ouders in spe nieuwsgierig zijn naar en geïnteresseerd zijn in alles wat met zwangerschap te maken heeft: van wanneer het hartje van de baby wordt gevormd tot of het veilig is om sushi te eten of je haar te verven. In dit boek geven we antwoord op veel van de meest voorkomende vragen. Enkele van de meer controversiële vragen hebben we beantwoord met behulp van bestaande medische gegevens. We hebben ervoor gezorgd dat we niet alleen op de proppen kwamen met de veilige antwoorden maar ook met antwoorden die gebaseerd zijn op de medische literatuur. In sommige gevallen is geen uitsluitsel te geven over de veiligheid of onveiligheid van zaken maar in die gevallen vermelden we dat er duidelijk bij.

Het gebeurt helaas maar al te vaak dat onze patiënten heel bezorgd bij ons aankloppen met iets dat ze ergens gelezen hebben en dat achterhaald of overdreven is of elke wetenschappelijke basis mist. In sommige boeken wordt de informatie over zwangerschap op zo'n manier weergegeven dat je je zorgen gaat maken, of zij wordt niet in het juiste perspectief geplaatst. Dat is jammer, want zwangere vrouwen zijn van nature al bang dat ze iets doen of eten dat de baby kan schaden. Onze aanpak is er met name op gericht dat alle aspecten in het juiste perspectief worden geplaatst en dat er zeker geen onnodige angst wordt opgeroepen. *Zwangerschap moet leuk zijn en geen zorg*. Wij willen zwangere vrouwen zo veel mogelijk geruststellen, in plaats van ze op te zadelen met onnodige extra zorgen.

Toekomstige ouders willen ook van alles weten over de medische aspecten van zwangerschap. Wanneer worden de vingers gevormd? Welke bloedtesten moet je ondergaan en waarom? Welke mogelijkheden zijn er om complicaties te ontdekken? Bij het behandelen van deze onderwerpen hadden we als doel een medisch boek te schrijven over verloskunde voor leken.

Wij zijn werkzaam als medisch specialist in de verloskunde en bovendien gespecialiseerd in het begeleiden van risicovolle zwangerschappen. We geven ook les over zwangerschap en prenatale zorg aan co-assistenten, studenten geneeskunde en andere medici. We hebben voor dit project dus de nodige expertise in huis. Verder hebben we veel van onze collega's uit andere medische gebieden om raad gevraagd: kinderartsen, internisten en anesthesiologen bijvoorbeeld. We hebben uitgebreid literatuuronderzoek gedaan om er zeker van te zijn dat de informatie die we geven gebaseerd is op de meest recente onderzoeken. Het was erg waardevol om met Mary Duenwald aan de tekst te werken. Zij heeft er mede voor gezorgd dat de medische informatie begrijpelijk is geworden voor mensen die niet in de medische wereld thuis zijn. Bovendien kon Mary als moeder van een tweeling haar eigen unieke inbreng leveren over de verschillende aspecten van zwangerschap.

In de meeste boeken over zwangerschap wordt de vader helaas over het hoofd gezien. We vinden dat erg jammer. Vaders kunnen natuurlijk elk hoofdstuk in het boek lezen dat hen interesseert (of er door de toekomstige moeder op gewezen worden) maar wij hebben in dit boek ook wat interessante weetjes en tips speciaal voor de papa in spe opgenomen.

Zwangerschap voor Dummies, 3e editie is zo opgezet, dat je het stapsgewijs kunt gebruiken bij elke fase van de zwangerschap. Veel vrouwen zijn nieuwsgierig naar wat er gaat komen en willen misschien het boek meteen van a tot z lezen. De informatie wordt echter op zo'n manier weergegeven dat je de zaken per trimester kunt bekijken, als je dat wilt. Je kunt het boek ook als naslagwerk gebruiken als je een vraag hebt of iets wilt weten over een specifiek probleem dat je tegenkomt.

We vertrouwen erop dat je dit boek zult gebruiken als gids ter aanvulling op de reguliere medische zorg. Misschien leidt bepaalde informatie ertoe dat je je arts vragen stelt die je anders niet gesteld zou hebben. Omdat er vaak niet slechts één antwoord op een vraag kan worden gegeven en er zelfs niet altijd een antwoord te geven is, kan het zijn dat jouw arts over bepaalde onderwerpen een andere uitleg geeft dan wij. Zo'n verschil van opvatting is heel gewoon. Het belangrijkste is dat dit boek een bron is van veel feitelijke informatie, maar het is geenszins heilig. Houd er ook rekening mee dat veel zaken die we bespreken over zwangerschap in het algemeen gaan, terwijl jouw situatie op bepaalde punten uniek kan zijn, waardoor je er anders tegenaan kunt kijken.

Nieuw in deze editie

Het schrijven van dit boek had veel gemeen met het krijgen van een baby. Het leidde tot nieuwe ontdekkingen, vergde veel planning, hard werken en liefde en gaf ons enorme voldoening. De eerste editie van *Zwangerschap voor Dummies* verscheen meer dan tien jaar geleden en we vonden het tijd voor een herziening. De gezondheidszorg en vooral het vakgebied verloskunde, verandert doorlopend. Voor derde editie hebben we de inhoud herzien en deze aangevuld met de laatste trends en nieuwste medische ontwikkelingen.

Net als in de vorige editie is de informatie ingedeeld in trimesters, omdat dat nu eenmaal de traditionele manier van denken is over zwangerschap. Maar in deze editie geven we je ook een verslag van week tot week over wat er allemaal gebeurt en wat je wanneer moet doen.

Net als in de vorige editie, baseren we ons op wetenschappelijke informatie en niet op mythen en bakerpraatjes. Recente medische onderzoeken hebben vragen beantwoord en helpen ons betere zorg te verlenen aan zwangere vrouwen. Ook houden we rekening met sociale en culturele trends die invloed hebben op ons denken en dus ook op onze ideeën over zwangerschap. Bovenal hebben we geluisterd naar de opmerkingen en suggesties van onze patiënten en vele van die ideeën in dit boek verwerkt.

Conventies in dit boek

Het is handig om op de hoogte te zijn van enkele conventies die we in ons achterhoofd hebben gehouden bij het schrijven van dit boek.

We proberen er rekening mee te houden dat er baby's geboren worden onder vele verschillende omstandigheden, hoewel de traditionele man/vrouwkoppels nog steeds het grootste deel uitmaken van alle toekomstige ouders. Ouders in andere omstandigheden zijn bijvoorbeeld alleenstaande ouders, koppels van dezelfde sekse, adoptie-ouders of ouders die te maken hebben met draagmoederschap. De informatie die we geven is relevant en bruikbaar voor mensen in vele uiteenlopende situaties.

We weten dat verloskundigen niet de enige beroepsgroep zijn die vrouwen helpen hun zwangerschap door te komen. (Zie hoofdstuk 2 voor specifieke beschrijvingen van alle soorten deskundigen die een belangrijke rol kunnen spelen bij zwangerschap en bevalling.) Daarom hebben we het voor de duidelijkheid steeds over 'je verloskundige of je arts'.

Wat je niet hoeft te lezen

De kaderteksten en elke alinea die in de kantlijn wordt voorafgegaan door het technische info-pictogram bevatten informatie voor de zeer

nieuwsgierigen. Ze bevatten diepgaande, meestal wetenschappelijke of technische informatie over een bepaald onderwerp. Deze stukjes informatie kunnen interessant voor je zijn, of niet, maar je kunt ze gerust overslaan en nog steeds uitstekend op de hoogte zijn over alles wat je over zwangerschap wilt weten.

Dwaze veronderstellingen

Bij het schrijven van dit boek zijn we uitgegaan van de volgende veronderstellingen over jou en wat je behoeften zouden kunnen zijn:

- ✓ Je bent een vrouw die overweegt zwanger te worden, aan het plan-
nen is een baby te krijgen, of al zwanger is.
- ✓ Je bent de partner van de aanstaande moeder.
- ✓ Je kent of houdt van iemand die van plan is om zwanger te worden.
- ✓ Je wilt meer over zwangerschap te weten komen maar hebt geen
interesse om een expert op dit gebied te worden.

Als je tot een van deze categorieën behoort dan vind je in *Zwangerschap voor Dummies, 3e editie* de informatie die je zoekt!

De opzet van dit boek

De paragrafen en hoofdstukken van dit boek hebben een logische volgorde van informatie over de zwangerschap. Je hoeft het echter niet in deze volgorde te lezen. Je kunt het boek doorbladeren en lezen wat je aandacht trekt of specifieke onderwerpen opzoeken in de inhoudsopgave. Zie de volgende paragrafen voor een meer gedetailleerd overzicht.

Deel 1: Het plan van aanpak

Sommige vrouwen raken nog steeds 'per ongeluk' zwanger. Voor veel vrouwen is zwangerschap tegenwoordig echter een bewuste keuze. Plannen (soms zelfs een afspraak maken met een arts voor je zwanger wordt) is een goed idee. Ook als het te laat is om ver vooruit te plannen, is dit deel van het boek zeer bruikbaar als je wilt zien wat er allemaal gebeurt in je lichaam in de eerste dagen en weken van je zwangerschap. In dit deel kun je ook lezen over wat je kunt verwachten bij een prenataal bezoek aan een arts of verloskundige. Je kunt ook te weten komen hoe je leven er de komende negen maanden in grote lijnen uit zal gaan zien.

Deel II: Zwangerschap: Een drama in drie bedrijven

Zoals het een goed verhaal betaamt, heeft zwangerschap een begin, een middenstuk en een einde. Ze worden *trimesters* genoemd. Hoe je je voelt en welke zorg je nodig hebt, verschilt per fase. In dit deel krijg je een idee over wat je in elk trimester kunt verwachten. Er is ook een nieuw hoofdstuk opgenomen waarin je vertellen wat er van week tot week gebeurt.

Deel III: De grote gebeurtenis: De weeën, de geboorte en het herstel

Als je die negen maanden erop hebt zitten, wordt het tijd voor de reeks opwindende gebeurtenissen die leiden tot de geboorte van je baby. Op dat moment gebeurt er een hoop in een korte tijd. Hoe het bij jou zal gaan, hangt in grote mate af van hoe je bevalt en hoe lang je bevalling duurt. Dit deel gaat over het algemene scenario van de weeën, de bevalling en het herstel, plus vele mogelijke variaties op dit thema.

Deel IV: Speciale omstandigheden

Het zou eigenlijk wel prettig zijn als we geen deel nodig hadden over problemen die in de zwangerschap kunnen ontstaan. In het ideale geval verloopt de zwangerschap van elke vrouw volkomen probleemloos maar dat is helaas niet vaak het geval. Het is echter niet zo dat elke moeilijkheid uitgroeit tot een groot probleem, als er maar de juiste aandacht aan wordt besteed. Daarom is het van het grootste belang dat we je informatie geven over hoe je moet handelen als zich een probleem voordoet. Dit deel kun je lezen als je denkt dat er een probleem is, of het nu een serieus is of banaal. In dit deel vind je informatie over allerlei zaken die voor julie als nieuwbakken ouders wellicht van belang kunnen zijn, van gezondheidsproblemen die soms ontstaan tijdens de zwangerschap tot lastige situaties met je oudere kinderen die aan je baby moeten wennen.

Deel V: Het deel van de tientallen

Het 'Deel van de tientallen' kom je tegen in alle *Voor Dummies*-boeken. In dit deel lees je meer over de tien dingen die niemand je vertelt over je zwangerschap, tien gezonde snacks die je mag eten als je zwanger bent en hoe je je baby kunt bekijken op een echo.

Pictogrammen in dit boek

Net als de andere *...voor Dummies*-boeken heeft dit boek pictogrammen in de kantlijn om je door de informatie heen te helpen en de aandacht te richten op wat je moet weten. De volgende paragrafen gaan over de pictogrammen en wat ze betekenen.



Dit pictogram zegt dat we wat dieper dan gebruikelijk op een medisch onderwerp zullen ingaan. We willen niet de indruk wekken dat de informatie te moeilijk is om te begrijpen, maar het is gewoon een beetje gedetailleerder.



Met dit pictogram willen we aangeven dat bepaalde informatie goed is om te onthouden of bij stil te staan.



Dit pictogram duidt aan dat het een advies is over hoe je met bepaalde ongemakken en andere dingen waar je tegenaan loopt in de zwangerschap kunt omgaan.



In het hele boek willen we niet al te alarmerend zijn, maar er zijn situaties die een zwangere vrouw echt moet vermijden. Als dit het geval is, laten we het pictogram 'Pas op!' zien.



Van veel dingen die je voelt of opmerkt tijdens je zwangerschap zul je je afvragen: 'Is dit belangrijk genoeg om te melden aan mijn verloskundige?' Als het antwoord 'ja' is, zie je dit pictogram.



We weten uit ervaring dat zwangerschap de neiging tot piekeren kan versterken. Het is heel normaal als je van tijd tot tijd een beetje zorgen maakt, maar sommige vrouwen maken zichzelf gek met dingen die niet echt een probleem zijn. We gebruiken dit pictogram, meer dan elk ander pictogram, om al die zaken aan te geven waar je je heus geen zorgen over hoeft te maken.

Hoe nu verder?

Als je een type bent dat alles grondig wilt aanpakken, ga dan je gang en lees dit boek van kaft tot kaft. Als je alleen op zoek bent naar specifieke informatie en daarna het boek weer wilt wegleggen, kijk dan naar de inhoudsopgave. Markeer de pagina's waar jouw interesse naar uitgaat. Zet desgewenst aantekeningen in de kantlijn. Veel plezier en vooral: geniet van je zwangerschap!

Hoofdstuk 1

Van hier tot aan het moederschap

In dit hoofdstuk:

- ▶ Je gezondheid en de familieanamnese tegen het licht houden
 - ▶ Je lichaam op een zwangerschap voorbereiden
 - ▶ De effecten van medicatie en vaccinaties begrijpen
 - ▶ En nu aan het werk
-

proficiat! Als je al zwanger bent, kun je je opmaken voor een van de opwindendste avonturen in je leven. Als je denkt over zwanger worden, vind je het waarschijnlijk een spannend vooruitzicht, maar ben je misschien ook een beetje nerveus.

In dit hoofdstuk vertellen we je wat je kunt doen om je voor te bereiden op een zwangerschap. We beschrijven eerst wat je kunt verwachten van een eventueel preconceptiebezoek aan een arts en besteden in dit kader aandacht aan de anamnese, ofwel de gezondheidsvoorgeschiedenis van jou en je naaste familie. Dan kun je ontdekken of je in een optimale conditie bent om zwanger te raken, of dat je nog wat tijd moet nemen om in de optimale conditie te geraken. Bijvoorbeeld door rust te nemen, af te vallen, je dieet te verbeteren, te stoppen met roken, of te stoppen met medicijnen die slecht zijn voor je baby. We geven je ook enkele algemene adviezen over de gemakkelijkste manieren om zwanger te raken en we besteden aandacht aan onvruchtbaarheid. Overigens hebben we het voor de duidelijkheid meestal over je 'verloskundige', maar daarmee kunnen we ook je gynaecoloog bedoelen. Waar het om gaat, is dat we refereren aan degene die jou in je zwangerschap begeleidt, dat kan een verloskundige zijn (wat in Nederland meestal het geval is bij een probleemloze zwangerschap), of een gynaecoloog (wat in België doorgaans het geval is).

Voor je zwanger raakt

Tegen de tijd dat je overtijd bent en ontdekt dat je zwanger bent, ondergaat de vrucht, die nu twee of meer weken oud is, al grote veranderingen. Gelooft het of niet, maar als het embryo nog maar twee tot drie weken

oud is, is het begin van het hartje en de hersenen al ontwikkeld. Omdat jouw algemene gezondheidstoestand en voeding van invloed kunnen zijn op de groei van deze organen, is het echt verstandig om je lichaam al eerder voor te bereiden op de zwangerschap. Een zogenoemde preconceptieafpraak maken met een arts om te kijken of je lichaam er klaar voor is, is een goed idee. Lang niet iedereen laat zo'n onderzoek doen (in de Verenigde Staten komt het al meer voor), maar het kan best nuttig zijn.

Soms kan een preconceptieonderzoek plaatsvinden tijdens een routine bezoek aan je gynaecoloog of huisarts. Wanneer je vertelt dat je er over denkt om zwanger te worden, zal je behandelaar de eerste stappen met je bespreken. Als je geen afspraak gepland hebt maar er wel klaar voor bent zwanger te raken, maak dan de preconceptieafpraak en neem, als het even kan, de toekomstige vader mee. Jullie kunnen dan beiden jullie gezondheidstoestand toelichten en erachter komen wat jullie te wachten staat.



Als je al zwanger bent en geen preconceptieafpraak hebt gehad, maak je dan geen zorgen. Je verloskundige zal aandacht aan deze zaken besteden bij je eerste prenatale controle, die wordt besproken in hoofdstuk 5.

Kijken naar je voorgeschiedenis

Bij een preconceptieafpraak bekijkt je arts of er zaken zijn die een reden tot zorg vormen, zodat hij de gezondheid van jou en je baby kan waarborgen, zelfs voordat je zwanger bent. Vele factoren komen aan bod. Je arts zal je vragen stellen over de volgende zaken:

- ✓ **Eerdere zwangerschappen en je gynaecologische voorgeschiedenis.** Als je verloskundige weet hoe je eerdere zwangerschappen zijn verlopen kan hij of zij beter inschatten hoe je volgende zwangerschap het best begeleid kan worden. Je zult gevraagd worden een beschrijving te geven van eventuele eerdere zwangerschappen, miskramen of vroeggeboorten, tweelingzwangerschappen of een andere situatie die zich opnieuw kan voordoen. Ook is het voor je arts bijvoorbeeld belangrijk om te weten of je in het verleden een hoge bloeddruk hebt gehad tijdens een eerdere zwangerschap. Je gynaecologische voorgeschiedenis is net zo belangrijk, omdat bijvoorbeeld een operatie aan je baarmoeder of baarmoederhals van invloed kan zijn op je zwangerschap. Ook een voorgeschiedenis van onregelmatige menstruaties kan van invloed zijn op het zwanger worden.
- ✓ **De familieanamnese tegen het licht houden.** Als je verloskundige de medische voorgeschiedenis van je familie tegen het licht houdt, krijgt hij of zij een beeld van eventuele omstandigheden die van invloed kunnen zijn op jouw zwangerschap of problemen die kunnen worden doorgegeven aan je baby. Er bestaan bijvoorbeeld bepaalde erfelijke aandoeningen, waar je al vóór de zwangerschap iets aan kunt doen om de kans dat het ook in *jouw* zwangerschap



voorkomt te verkleinen. Bijvoorbeeld als er afwijkingen aan het centraal zenuwstelsel in je familie voorkomen zoals bijvoorbeeld spina bifida, ofwel het 'open ruggetje' (zie ook het tekstkader 'Waarom ineens die drukte over foliumzuur?' verderop in dit hoofdstuk). In hoofdstuk 8 worden verschillende erfelijke aandoeningen en manieren waarop dit getest kan worden besproken.

Als je erover denkt donoreicellen of donorsperma te gebruiken, onderhoud dan dat het erfelijk materiaal van de donor net zo belangrijk is als dat van elke andere biologische ouder. Probeer er zo veel mogelijk over te weten te komen.

- ✓ **Kijken naar je etnische achtergrond.** Bij je preconceptieafpraak kun je ook vragen krijgen over de voorouders van je ouders en grootouders, de stamboom dus. Niet omdat je verloskundige nieuwsgierig is, maar omdat sommige erfelijke problemen zich vaker voordoen onder bepaalde etnische bevolkingsgroepen. Stel dat je weet dat er vanwege je etnische afkomst of die van je partner, een verhoogde kans bestaat op een van deze problemen, dan heb je meer tijd om je te laten informeren en te kijken wat de mogelijkheden zijn (zie hoofdstuk 5).

Kijken naar je eigen gezondheid

De meeste vrouwen die van plan zijn zwanger te worden, verkeren in prima gezondheid en hebben geen problemen die een zwangerschap in de weg staan. Zoals gezegd, is een preconceptieafpraak erg handig. Je kunt dan een planning maken en meer te weten komen over hoe je de kans op een gezonde en ongecompliceerde zwangerschap kunt vergroten. Ook kun je meer te weten komen over het bereiken van je ideale lichaamsgewicht en beginnen met een goed oefenprogramma en je kunt eventueel al bepaalde vitamines gaan slikken (zeker als je een tekort hebt). Het is in elk geval goed om alvast foliumzuur te gaan slikken.

Sommige vrouwen hebben echter wel een aandoening die de zwangerschap kan beïnvloeden. Je verloskundige kan je een lijst met aandoeningen voorleggen om te kijken of je er een of meer van hebt. Heb je bijvoorbeeld diabetes, dan is het van belang je bloedsuikerspiegel te stabiliseren voordat je zwanger raakt en vervolgens deze spiegel tijdens je zwangerschap in de gaten te houden. Heb je een verhoogd risico op hoge bloeddruk (hypertensie), dan zal de arts dat onder controle willen krijgen voordat je zwanger raakt. Dit kan een tijdrovende zaak zijn en het kan zijn dat je meer dan eens van medicijnen moet veranderen. Als je andere aandoeningen hebt, bijvoorbeeld epilepsie, is het belangrijk dat je medicatie en lichamelijke conditie wordt gecontroleerd. Heb je een aandoening als S.L.E. (Systemische Lupus Erythematodes) dat het bindweefsel beschadigd, dan kan de arts je aanraden om te proberen zwanger te worden in een tijd waarin je maar weinig symptomen hebt.

Je kunt vragen verwachten over je rookgedrag en over alcohol- en drugsgebruik. Het is geen kruisverhoor en de verloskundige zal je heus niet



Waarom ineens die drukte over foliumzuur?

Het is iets waar je moeder niet mee bezig was toen ze jou verwachtte, maar in de afgelopen twintig jaar is foliumzuur een belangrijke vitamine geworden voor elke zwangere vrouw. De verandering kwam in 1991, toen uit medisch onderzoek in Engeland naar voren kwam dat foliumzuur (ook wel folacine genoemd, of vitamine B11) het aantal gevallen van aangeboren afwijkingen aan hersenen en ruggenmerg (ook wel neurale buisdefecten genoemd) vermindert. 'Dit onderzoek werd gedaan onder vrouwen van wie het eerste kind met een afwijking was geboren. Door het slikken van foliumzuur tijdens de zwangerschap van hun tweede kind werd het aantal kinderen dat met een afwijking werd geboren met maar liefst 80 procent verminderd. Uit vervolgonderzoek bleek dat zelfs vrouwen die nooit een kind met zo'n afwijking hadden gekregen, en die voldoende foliumzuur slikten, de kans op spina bifida (open ruggetje, een defect aan het ruggenmerg) en anencephalie (een defect aan de hersenen en schedel) voor hun baby konden verkleinen met 50 tot 70 procent.

Vandaag de dag wordt vrouwen die zwanger willen worden veelal geadviseerd om dagelijks 0,5 mg foliumzuur te slikken. Hier zouden ze minstens vier

weken voor de conceptie (de bevruchting van de eicel door een zaadcel) mee moeten beginnen en dit blijven doen tot minstens acht weken erna. Je moet er vroeg mee beginnen om ervoor te zorgen dat er genoeg van die stof in je lichaam zit tegen de tijd dat de neurale buis van je baby wordt gevormd. Als er spina bifida, anencephalie of vergelijkbare aandoeningen in de familie voorkomen, zou je, zeker als je ooit eerder een kind met zo'n afwijking hebt gekregen, dagelijks tien keer de normale hoeveelheid, dus vijf hele milligrammen, moeten innemen.

In de Verenigde Staten moeten sinds 1996 zelfs graanproducten, zoals bloem, pasta's en rijst, verrijkt worden met foliumzuur. Dat is in Nederland en België niet het geval, omdat men daar over het algemeen voldoende foliumzuur met de voeding binnenkrijgt. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan foliumzuur zijn: groene bladgroenten, bonen, lever, volkorenproducten en fruit. Maar om er echt zeker van te zijn dat je als zwangere vrouw genoeg binnenkrijgt, is het verstandig extra foliumzuur te slikken. In elk goed vitaminesupplement dat je eventueel slikt voorafgaand aan en tijdens de zwangerschap zit 0,4 mg foliumzuur.

aanklagen, dus geef gerust eerlijke antwoorden. Deze gewoonten kunnen de zwangerschap schaden. Het is daarom het beste ermee te stoppen voor je zwanger raakt. De verloskundige kan je adviseren over mogelijkheden ermee te stoppen en je eventueel doorverwijzen naar hulpgroepen.

Je moet ook bespreken welke vrij verkrijgbare medicijnen je eventueel regelmatig slikt en het is goed om het ook over je voedingsgewoonten en sport te hebben. Slik je al bepaalde vitamines? Doe je vaak aan de lijn? Ben je vegetariër? Doe je regelmatig aan sport? Al deze zaken kun je met je verloskundige bespreken.

Als je recentelijk niet reeds een lichamelijk onderzoek of uitstrijkje hebt gehad, kan je verloskundige je aanraden dat tijdens dit bezoek te laten doen.