



Deze folder is ontwikkeld door het Expect onderzoeksteam van de Universiteit Maastricht. Meer informatie over het Expect onderzoek vindt u op www.zwangerinlimburg.nl

Waarom worden uw risico's in kaart gebracht?

Om problemen tijdens de zwangerschap op tijd op te merken vinden er bij iedereen controles plaats. Zo wordt bijvoorbeeld bloed geprikt, de bloeddruk gecontroleerd en wordt de groei van de baby door onderzoek van de buik gevolgd.

Sommige vrouwen kunnen tijdens hun zwangerschap te maken krijgen met complicaties, bijvoorbeeld een vroeggeboorte, zwangerschapsvergiftiging, zwangerschapsdiabetes of problemen met de groei van de baby.

Niet iedereen heeft dezelfde kans op het ontwikkelen van deze complicaties en we hebben een manier ontwikkeld om dit beter per persoon na te gaan. Daardoor kunnen persoonlijke adviezen gegeven worden, om zo deze problemen proberen te voorkomen.

Calcium en vitamine D

In Nederland geldt voor iedereen, zwanger of niet, het advies om 1 gram (1000 milligram) **calcium** (kalk) per dag in te nemen. 1 gram betekent 5 glazen melk of vergelijkbare zuivelproducten per dag. Indien u weinig tot geen zuivelproducten eet of drinkt wordt aangeraden om tijdens de zwangerschap meer calcium in te nemen via de voeding, of via calciumtabletten.

Om calcium goed op te nemen heeft uw lichaam **vitamine D** nodig. Voldoende vitamine D is daarom belangrijk. Voor zwangere vrouwen geldt landelijk het advies om via druppels of vitamine pillen elke dag 10 microgram vitamine D in te nemen.

Voldoende inname van calcium en vitamine D tijdens de zwangerschap is belangrijk voor de groei van uw baby. Tevens verkleint het bij u de kans op het krijgen van een hoge bloeddruk en zwangerschapsvergiftiging.

Wat kunt u zelf doen?

Naast een gezonde leefstijl (onder andere: genoeg bewegen, geen alcohol, niet roken en gezond en gevarieerd eten) kunt u nog iets extra's doen tijdens de zwangerschap. Neem dagelijks 10 microgram vitamine D in, bijvoorbeeld bij het ontbijt. Eet en drinkt u te weinig calcium? Probeer dan u calcium inname te verhogen, bijvoorbeeld met dagelijks een calciumtablet van 1000 milligram.

Foetale groeibeperking (een te langzaam groeiend kind)

In het gesprek met uw zorgverlener is besproken of u mogelijk baat heeft bij extra controle op de groei van uw baby: wat houdt dit in?

Soms groeit de baby (de foetus) een stuk minder snel dan gemiddeld. Dat wordt ook wel *foetale groeibeperking* genoemd. Indien u rookt, is *stoppen met roken* nu extra belangrijk! Door de groei ook rond de 28^e én de 36^e zwangerschapsweek te controleren weet uw zorgverlener of dit inderdaad het geval is. Als er tijdens de zwangerschap verminderde groei wordt vastgesteld, kan dit veel verschillende oorzaken hebben. Omdat kleine baby's kwetsbaarder zijn zal er afhankelijk van uw precieze situatie besloten worden of verder onderzoek nodig is. Tevens wordt er dan gekeken of er voorzorgsmaatregelen genomen moeten worden bij de bevalling.

Wat kunt u zelf doen?

Indien u rookt, is *stoppen met roken* nu erg belangrijk. Spreek verder met uw zorgverlener af of u de groei wilt laten controleren met *twee extra echo's* (één rondom week 28 en één rondom week 36 van de zwangerschap).