



Deze folder is ontwikkeld door het Expect onderzoeksteam van de Universiteit Maastricht. Meer informatie over het Expect onderzoek vindt u op [www.zwangerinlimburg.nl](http://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.