



Cliëntenfolder

Zwanger met overgewicht



Creation
verloskundigenpraktijk

Deze folder gaat over zwangerschap en overgewicht. We beseffen dat dit voor jou een beladen onderwerp kan zijn. We willen je met deze informatie vooral helpen. Bespreek het gerust met ons als je dit ingewikkeld vindt!

Zwanger en overgewicht

In de zwangerschap beschouwen we een vrouw met een BMI boven de 30 als een zwangere met overgewicht. Bij een BMI tussen de 25-30 spreken we van matig overgewicht. Vanaf een BMI van 30 zijn er extra controles en onderzoeken nodig.

Kinderwens

Allereerst is het natuurlijk het meest prettig als je in het begin van de zwangerschap een BMI hebt onder de 30 en het liefst nog onder de 25. Wanneer je dus kinderwens hebt en overgewicht, is het verstandig om af te vallen. Dit kan onder begeleiding van een diëtiste. Daarnaast is het zo dat bij een BMI boven de 30 je vruchtbaarheid vermindert. Daardoor kan het langer duren voordat je zwanger wordt.

Zwanger

En dan een positieve test! Je mag contact opnemen met een verloskundige voor een intake en een echo. Die 1e echo wordt gedaan tussen 7 en 8 weken. Soms is er bij overgewicht minder goede kwaliteit van het echo beeld. Dan kunnen we dit onderzoek ook met een vaginale echo uitvoeren. Bij het eerste bloedonderzoek wordt er bij elke zwangere een suikerbepaling gedaan. Dit is een momentopname. Wanneer deze te hoog uitvalt hebben we een stappenplan om vervolgonderzoek naar je suikerwaardes in te zetten.

Optimaal aankomen

Je staat met regelmaat op de weegschaal tijdens de zwangerschapscontroles. Gemiddeld komt een zwangere 12 tot 16 kg aan. Dat zijn kilo's vanwege de zwangerschap op zich: baby, placenta, vruchtwater, extra vocht in het bloed, alles bij elkaar maakt al 7-8 kilogram. Deze ben je dus ook direct weer kwijt na je bevalling. De overige kilo's zijn om reserves aan te leggen voor als je de baby borstvoeding gaat geven. Die reserves zijn in feite al aanwezig bij overgewicht, dus daarom is het streven dat je maximaal 8 tot

10 kilo aankomt in de zwangerschap. Niet omdat de baby niet goed zou groeien, maar omdat er schadelijke afbraakproducten vrijkomen.

Extra onderzoek

Bij een BMI boven de 30 worden er groei-echo's gemaakt in de zwangerschap. Dat is omdat uitwendig de groei van de baby niet goed genoeg te beoordelen is en er ook kans is op een grotere baby dan gemiddeld.

Ook wordt er bij 24 weken nog een keer gekeken naar de suikerwaardes in je bloed, omdat er een grotere kans is op zwangerschapsdiabetes, middels een nuchtere suikerbepaling en een suikerbepaling na het drinken van een suikerdrank. Deze test is erg waardevol, omdat het goed weergeeft in hoeverre je lichaam in staat is een grote suikerbelasting af te breken.

Vanwege extra belasting voor je bloedvaten tijdens de gehele zwangerschap, is er grotere kans op spataders en trombose. Dat geldt voor iedere zwangere, maar met overgewicht kan dit effect nog wat groter zijn. Dan kan het wijs zijn om steunkousen aan te laten meten. Deze ondersteunen je bloedvaten en verkleinen de kans op trombose.

Verantwoord zwanger

Het is nodig om in de zwangerschap bewegen en rusten goed in balans te krijgen. Een goede manier van bewegen is; zwemmen, fitness onder begeleiding van fysiotherapeut, fietsen en wandelen. Gezond en gevarieerd eten en drinken zijn uiteraard belangrijke aspecten voor het welzijn in de zwangerschap, dat geldt voor iedere zwangere. Om gewichtstoename te beperken en om een goed plan te maken om te voorkomen dat je suikerwaardes te hoog worden, verwijzen we een zwangere met een te hoog BMI door naar een diëtiste voor advies en coaching.

Samengevat de extra's in de zwangerschap:

- nuchtere glucose waarde bepalen na de intake
- verwijzing naar de diëtiste
- groei-echo's bij +/-28-32-36 weken
- GTT bloedonderzoek bij 24 weken
- eventueel steunkousen

Bevalling

Bij een maagband of een BMI boven de 40 bij aanvang van de zwangerschap, beval je in het ziekenhuis. Het hangt af van het verloop van de zwangerschap of de verloskundige of de gynaecoloog de bevalling begeleidt. Als je thuis wilt bevallen en je hebt een BMI onder de 35, dan is dit onder bepaalde voorwaarden mogelijk. Bijvoorbeeld dat je op de begane grond bevalt in plaats van op de eerste verdieping, voor het geval er toch verhuisd moet worden naar het ziekenhuis. Volgens de protocollen van de ambulance mogen ze geen patiënten tillen boven de 100 kg. Zo kunnen we samen werken aan veilige omstandigheden rondom je bevalling.

Tijdens de bevalling is er meer kans op

- inleiding vanwege het passeren van 42 weken zwangerschap
- trager verloop van de ontsluiting of uitdrijving en daardoor meer kans op een kunstverlossing (vacuüm of keizersnede)

Kraambed

Ook het kraambed kent wat extra gevolgen. Soms duurt het bijvoorbeeld wat langer voordat de borstvoeding goed op gang is gekomen en er is een iets grotere kans op trombose en infectie.

Conclusie

Ondanks deze risico's is het mogelijk om met een BMI >30 bij een verloskundige onder begeleiding te zijn in de zwangerschap, tijdens de bevalling en daarna. Het is onze taak om de voorgenoemde risico's tijdig op te sporen en daar ook iets mee te doen. Zodat jij zo gezond mogelijk zwanger bent en kunt bevallen!

In deze folder staan mogelijke risico's beschreven, terwijl deze niet per definitie voorkomen. Uiteraard is het ook goed om je daarvan bewust te zijn!

We kunnen ons voorstellen dat deze informatie nog verdere vragen oproept. Je mag ons altijd bellen, mailen of stel je vragen tijdens je controle. We streven ernaar om de best mogelijke zorg voor jou en je baby te realiseren.

Vragen over deze folder?

Voor meer informatie of voor vragen verwijzen we je naar:

Creation Verloskundigen

www.creationverloskundigen.nl | 0318-553465

Deze folder is zorgvuldig samengesteld door Creation Verloskundigen. Als er wijzigingen in beleid of in prijzen zijn, geldt de toelichting tijdens het spreekuur.
Versie januari 2025