



# VEILIG ZWANGER: FEITEN EN FABELS

Zelden komen zo veel tantes, buurvrouwen en collega's met goedbedoeld advies aanzetten als wanneer je zwanger bent. Geen mosselen eten, niet naar de sauna en zeker niet vliegen. Maar wat is daar nu echt van aan? We vragen het aan prof. dr. Yves Jacquemyn, diensthoofd gynaecologie.

## Sporten is slecht voor de baby

**Fabel** 'Recreatieve sporten die je voordien al beoefende, vormen geen probleem. Zelfs paardrijden of skiën mag in principe, zolang je het gevaar niet opzoekt. Want een harde val kan wel grote gevolgen hebben. Verblijf liefst ook niet te lang boven een hoogte van 2.000 meter. Dat kan zuurstoftekort en groeivertraging bij de baby veroorzaken. Hou er tenslotte rekening mee dat het hormoon relaxine je gewrichten al vanaf het begin van je zwangerschap losser maakt, waardoor je bijvoorbeeld makkelijker je enkel omslaat.'

## Vermijd rauwkost en slecht doorbakken vlees

**Feit** 'Rauwkost en slecht doorbakken vlees eet je beter niet vanwege het risico op toxoplasmose, tenzij uit een bloedonderzoek is gebleken

dat je beschermd bent tegen die ziekte. De parasiet die toxoplasmose veroorzaakt, houdt zich schuil in de uitwerpselen van katachtigen die de ziekte op dat moment doormaken. Je kunt toxoplasmose oplopen via rauw voedsel dat met kattenuitwerpselen is besmet – bijvoorbeeld niet gewassen rauwkost –, via besmette eieren of door slecht doorbakken vlees van een besmet zoogdier te eten. Daarom vermijd je ook beter filet américain en paté.'

## Listeria is gevaarlijk voor de foetus

**Feit** 'Listeria is een bacterie die aanleiding kan geven tot een voedselinfectie. Ze kan aanwezig zijn in niet-hygiënisch bereid voedsel, bijvoorbeeld slecht gewassen rauwkost. Ook kazen die zijn gemaakt van niet-gepasteuriseerde melk, zoals lopende Franse kazen, kunnen besmet zijn met listeria. Tijdens een zwangerschap is

- een listeriabesmetting heel gevaarlijk, omdat je lichaam anders reageert en de foetus een heel ernstige besmetting kan doormaken, waaraan hij kan overlijden.’

#### **Mosselen zijn uit den boze**

**Fabel** ‘Het is absoluut onzin dat je als zwangere geen scampi’s, mosselen of andere schaaldieren zou mogen eten. In het allerlechtste geval loop je een voedselvergiftiging op en heb je een tijdje last van misselijkheid en diarree, maar daarmee berokken je geen schade aan de foetus.’

#### **Kijk uit met lichtproducten**

**Feit** ‘Met lichtproducten mag je zeker niet overdrijven. Kunstmatige zoetstoffen belemmeren namelijk het transport van aminozuren in het bloed naar het lichaam van de baby. Aminozuren zijn belangrijke voedingsstoffen die onder meer nodig zijn om eiwitten te vormen. Verbruik je te veel lichtproducten, dan kan dat misschien tot groeivertraging bij de foetus leiden. Beperk je dus tot één of twee glaasjes licht frisdrank per dag.’

#### **Met cafeïne en alcohol overdrijf je beter niet**

**Feit** ‘Met maximaal twee koppen sterke koffie, thee of cola per dag kom je niet in de gevarenzone. Meer kan voor groeivertraging zorgen doordat cafeïne de bloedvaten vernauwt. Hetzelfde verhaal voor alcohol: een occasioneel glaasje kan geen kwaad. Overdag alcoholgebruik kan echter leiden tot gelaatsafwijkingen en mentale achterstand bij de baby, of zelfs tot een miskraam. Ook energiedrankjes zijn af te raden, omdat ze behalve een beetje alcohol ook heel veel cafeïne en suiker bevatten.’

#### **Een beetje roken mag nog**

**Fabel** ‘Roken tijdens de zwangerschap – ook een beetje roken – leidt onomstotelijk vaker tot een miskraam,

buitenbaarmoederlijke zwangerschap, vroeggeboorte, doodgeboorte en wiegedood. Gewoon niet doen dus. Dat de stress door het stoppen schadelijker zou zijn dan een paar sigaretjes per dag, is onzin.’

#### **Vliegen is gevaarlijk**

**Fabel** ‘Je zwangerschap komt niet in gevaar als je het vliegtuig neemt. Het lichaam ondergaat weliswaar een drukverschil, maar dat heeft geen invloed op de vruchtwatervliezen. In tegenstelling tot je trommelvliezen staan die immers niet in contact met de buitenlucht. Ook is de natuurlijke straling in een vliegtuig lichtjes verhoogd, maar het is nooit bewezen dat dat een effect zou hebben op de gezondheid van je baby.’

#### **Stel die haarkleuring liever uit**

**Feit** ‘Heel veel zwangere vrouwen stellen mij de vraag of ze hun haar mogen laten kleuren. Dat is een moeilijke. Studies hebben aangetoond dat vrouwen die door hun beroep veel in contact komen met chemische haarkleurmiddelen, zoals kapsters, een iets hogere kans hebben op een miskraam of afwijking bij de baby. Als je je haar laat kleuren, blijft het product langere tijd aanwezig op je haar. Voorzichtigheidshalve raad ik een haarkleuring dan ook af.’

#### **Zon(nebank): alleen met mate**

**Feit** ‘De zonnebank is voor niemand echt gezond, maar de UV-stralen gaan niet voorbij je huid. Voor de baby is er dus geen probleem. Wel hebben zwangeren meer last van pigmentatie, waardoor ze het risico lopen op een zwangerschapsmasker of een streep tussen navel en schaamstreek. Die vlekken gaan pas na weken of zelfs maanden weer weg.’

#### **Tegen het eind mag je niet meer baden**

**Fabel** ‘Vooral tegen het eind van de zwangerschap durven sommige vrou-

wen niet meer gaan zwemmen of in bad uit schrik dat ze hun vliezen niet zullen voelen breken. Die vrees is onterecht: op het moment dat je je weer afdroogt, zul je echt nog wel vruchtwater verliezen.’

#### **Sauna en hete baden zijn schadelijk**

**Feit** ‘Daarmee moet je wel degelijk oppassen. Het is aangetoond dat veel saunagebruik tijdens de vroege zwangerschap een verhoogd risico geeft op miskramen en afwijkingen. En bij vrouwen die tijdens de bevalling in een heet bad gaan, is er vaker zuurstoftekort bij de baby. Een stijging van de centrale lichaamstemperatuur moet je vermijden.’

#### **Bubbelbad: liever niet**

**Feit** ‘Een bubbelbad is niet echt aan te raden. De grote hoeveelheid ontsmettingsmiddel in het badwater kan de natuurlijke bacteriële flora van de huid en de vagina verstoren, waardoor de vrouw meer kans loopt op een schimmelinfectie. En daar is een zwangere vrouw hoe dan ook al gevoeliger voor.’

