

SONIA PYPAERT

# Onder mama's



WAT JE ÉCHT MOET WETEN  
ALS JE ZWANGER BENT EN MAMA WORDT

Lannoo



# INHOUD

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Proloog. Waarom dit boek? | 11 |
|---------------------------|----|

## DEEL 1. MIJN VERHAAL

|                    |                                                        |           |
|--------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Hoofdstuk 1</b> | <b>Mijn levensfases</b>                                | <b>16</b> |
|                    | Mijn verhaal als kind                                  | 16        |
|                    | Mijn verhaal als mama                                  | 18        |
|                    | Als het anders loopt dan je verwacht                   | 20        |
|                    | Opnieuw vooruitkijken                                  | 21        |
|                    | The baby's corner                                      | 21        |
| <b>Hoofdstuk 2</b> | <b>Mijn levenslessen als mama</b>                      | <b>23</b> |
|                    | <i>Onder mama's: de leerschool van het echte leven</i> | 24        |

## DEEL 2. ZWANGER WORDEN

|                    |                                         |           |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------|
| <b>Hoofdstuk 1</b> | <b>Je vrouwenlichaam begrijpen</b>      | <b>28</b> |
|                    | Je cyclus leren kennen                  | 28        |
|                    | Hormoonwijzer                           | 35        |
|                    | Zwanger?                                | 36        |
| <b>Hoofdstuk 2</b> | <b>Jouw wereld voor je zwanger bent</b> | <b>38</b> |
|                    | Ben ik klaar voor een kind?             | 38        |
|                    | Hoe bereid ik me voor?                  | 39        |
|                    | On the road to your baby                | 44        |

## DEEL 3. ZWANGER!

|                    |                                                            |           |
|--------------------|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Hoofdstuk 1</b> | <b>Ben ik zwanger?</b>                                     | <b>56</b> |
| <b>Hoofdstuk 2</b> | <b>Wat je wel of niet mag eten tijdens je zwangerschap</b> | <b>63</b> |
|                    | Variatie is belangrijk                                     | 64        |
|                    | Checklist                                                  | 68        |
|                    | Vegetarisch zwanger?                                       | 69        |
| <b>Hoofdstuk 3</b> | <b>Je eerste trimester</b>                                 | <b>71</b> |
|                    | Jouw wereld in je eerste trimester                         | 71        |
|                    | Je baby in het eerste trimester                            | 73        |
|                    | Jouw lichaam in het eerste trimester                       | 74        |
|                    | De eerste afspraak bij de gynaecoloog                      | 75        |
|                    | Zorg voor jezelf. Connect. En blijf lachen!                | 79        |
| <b>Hoofdstuk 4</b> | <b>Je tweede trimester</b>                                 | <b>82</b> |
|                    | Jouw wereld in het tweede trimester                        | 82        |
|                    | Je baby in het tweede trimester                            | 85        |
|                    | Jouw lichaam in het tweede trimester                       | 85        |
|                    | Naamkriebels                                               | 86        |
|                    | De geboortelijst                                           | 86        |
|                    | Je veranderende lichaam, je nieuwe stijl                   | 87        |
|                    | Het juiste ondergoed maakt een wereld van verschil         | 90        |
|                    | Wie worden peter en meter?                                 | 92        |
|                    | Verklap je het geslacht?                                   | 93        |
|                    | Zwangerschapsadministratie                                 | 96        |
|                    | Kraamzorg en kraamhulp                                     | 97        |
|                    | Iconische babyspullen, van kinderwagen tot babykamer       | 99        |
|                    | Tijd voor een laatste reis met zijn tweetjes               | 102       |
|                    | Let's talk about sex!                                      | 103       |
|                    | Praat. Love yourself. Plan. Geniet!                        | 105       |

|                                                              |                           |                |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|
| <b>Hoofdstuk 5</b>                                           | <b>Je derde trimester</b> | <b>108</b>     |
| Jouw wereld in het derde trimester                           |                           | 108            |
| Je baby in het derde trimester                               |                           | 110            |
| Jouw lichaam in het derde trimester                          |                           | 110            |
| Borst- of flesvoeding?                                       |                           | 112            |
| Je kraamkoffertje maken!                                     |                           | 114            |
| Infosessies en cursussen                                     |                           | 117            |
| Zorg voor een veilige slaapplek voor je baby                 |                           | 119            |
| How to babyshower?                                           |                           | 125            |
| Geen behoefte aan te veel bezoek thuis? Plan een babyborrel! |                           | 128            |
| Koester de laatste weken                                     |                           | 129            |
| <br><b>Hoofdstuk 6</b>                                       | <br><b>De geboorte...</b> | <br><b>130</b> |
| Jouw wereld in die laatste weken                             |                           | 130            |
| Geboorteplan                                                 |                           | 131            |
| Arbeid en bevalling                                          |                           | 135            |
| Bereid het babybezoek voor                                   |                           | 144            |
| Vertrouw op de natuur, beleef alles bewust                   |                           | 145            |

## DEEL 4. DE GEBOORTELIJST, HET BEGIN VAN AL JE DROMEN

|                                                  |                                                   |                |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|
| <b>Hoofdstuk 1</b>                               | <b>De ins en outs van een goede geboortelijst</b> | <b>148</b>     |
| Wanneer begin je eraan?                          |                                                   | 149            |
| Wat zet je erop?                                 |                                                   | 149            |
| Een draagdoek: iets voor jou?                    |                                                   | 150            |
| <br><b>Hoofdstuk 2</b>                           | <br><b>De babychecklist</b>                       | <br><b>155</b> |
| Je baby's shoplijstje voor de eerste zes maanden |                                                   | 155            |
| Hoeveel en welke maat van kleding heb je nodig?  |                                                   | 156            |
| De eerste schoentjes                             |                                                   | 158            |
| On the road!                                     |                                                   | 158            |

|              |     |
|--------------|-----|
| Sweet dreams | 159 |
| Safety first | 160 |
| Mjammm!      | 160 |
| Playtime     | 160 |
| Care         | 161 |

## DEEL 5. DE BABY IS ER!

|                    |                                                 |            |
|--------------------|-------------------------------------------------|------------|
| <b>Hoofdstuk 1</b> | <b>De kraamweek</b>                             | <b>166</b> |
|                    | Je baby na de geboorte: een korte check-up      | 166        |
|                    | Wat leer je tijdens de kraamweek?               | 167        |
| <b>Hoofdstuk 2</b> | <b>Jouw wereld nu je mama bent</b>              | <b>169</b> |
|                    | Verbondenheid is levensnoodzakelijk             | 169        |
|                    | Het moederschap stretcht je lichaam en geest    | 173        |
|                    | Laat het beeld van de perfecte mama los         | 176        |
|                    | Koester de cocon, maar durf ook weer te groeien | 180        |
| <b>Hoofdstuk 3</b> | <b>It takes a village</b>                       | <b>182</b> |
|                    | Laat hem papa zijn                              | 182        |
|                    | Het belang van je sociale leven                 | 186        |
| <b>Nawoord</b>     |                                                 | <b>189</b> |
| <b>Dankwoord</b>   |                                                 | <b>193</b> |

## HOOFDSTUK 1.

# BEN IK ZWANGER?

Je bent gestopt met anticonceptie, je volgt je basale lichaamstemperatuur en je probeert actief zwanger te worden. Nu stel je jezelf de vraag: zijn die symptomen die je voelt gewoon het teken dat je menstruatie eraan komt... of zou er écht iets op til zijn? Nog vóór je een zwangerschapstest doet, kun je al aanwijzingen krijgen via vroege zwangerschapssymptomen. Alleen zijn die soms moeilijk te onderscheiden van de typische signalen die je lichaam geeft vlak voor je menstruatie. Dat maakt het verwarrend: lijkt het op ongesteld worden, of is het iets anders?

De enige manier om écht zekerheid te krijgen? Een zwangerschapstest. Die kun je makkelijk thuis afnemen – en eventueel laten bevestigen door je arts.



## VRAAG HET AAN DE EXPERT

### REBECCA VERHOFSTEDE, VROEDVROUW EN VRUCHTBAARHEIDSBEGELEIDING BIJ VROUW & VRUCHTBAARHEID

Een prille zwangerschap kan met 99 procent betrouwbaarheid bevestigd worden aan de hand van een zwangerschapstest, ten minste als je niet eerder test dan vier dagen voor je verwachte menstruatie. Een bloedonderzoek bij je vroedvrouw, huisarts of gynaecoloog kan met zekerheid bevestigen of je al dan niet zwanger bent en eveneens bepalen hoeveel weken je al zwanger bent.

Je hebt het wellicht al vaak gelezen of gehoord van een vriendin, collega, (schoon)zus: als je zwanger bent, kun je dat op veel manieren voelen en ervaren. Let op, dat is niet voor iedereen het geval! Wat je zeker als eerste zal opmerken als je zwanger bent, is dat je menstruatie uitblijft of je lichaamstemperatuur verhoogd blijft. Wat je voelt, kan dus hormonaal verklaard worden – maar hoe uit zich dat concreet?



#### # Vroegtijdige zwangerschapssymptomen zijn:

- **Pijnlijke borsten:** nadat je vruchtje zich heeft ingenesteld, zal jouw vrouwelijk hormoon progesteron flink toenemen, waardoor jij last kunt krijgen van pijnlijke en/of gespannen borsten. Dat is perfect normaal. Je borsten maken zich klaar voor de borstvoeding die jouw baby'tje negen maanden later zal kunnen krijgen. Hoe wonderlijk is dat!
- **Misselijkheid:** de oorzaak is nog niet helemaal duidelijk. Vermoedelijk zou de toegenomen hoeveelheid zwangerschapshormoon (hCG) de boosdoener zijn. Misselijkheid gaat vaak samen met vermoeidheid, dus gun jezelf die rust. Er groeit namelijk een nieuw mensje in je buik!



- **Vermoeidheid:** ook dit is perfect normaal! Het klinkt misschien erg gek, maar het hormoon progesteron kan je moe maken. In jouw lichaam zal de komende maanden een vruchtje uitgroeien tot een baby. Hiervoor is veel energie nodig. De vermoeidheid die je ervaart, is een duidelijk lichaamssignaal waar je het best naar luistert. Neem je rust waar het kan. Zorg goed voor jezelf!
- **Hoofdpijn:** deze pijn wordt vaak uitgelokt door de combinatie van vermoeidheid en misselijkheid. De hormonen gieren nu door je lichaam en misschien ervaar jij daarnaast ook stress. Ook hier geldt: luister zoveel mogelijk naar je lichaam en neem voldoende rust.
- **Veranderingen aan de tepelhoven:** het zwangerschapshormoon (hCG) zorgt ervoor dat je baby na de geboorte gemakkelijker je tepels kan terugvinden. De tepelhoven worden vaak donkerder door een toename van pigment.
- **Emotionaliteit of stemmingswisselingen:** ook hier spelen zwangerschapshormonen een rol. Ze kunnen je neurotransmitters (chemische boodschappers in je hersenen) beïnvloeden, waardoor je emoties intenser kunnen aanvoelen of sneller wisselen.
- **Vaker moeten plassen, een opgeblazen gevoel en een afkeer van bepaalde voedingsmiddelen of geuren.**

Als je denkt dat je zwanger bent, gaat er plots heel veel door je hoofd. Geen paniek. **Je lichaam is niet voor niets negen maanden zwanger.** Dat is lang genoeg om een minuscule vruchtje te laten uitgroeien tot een baby, en om jou de tijd te geven om te groeien in je rol als (toekomstige) mama.

Zodra je denkt zwanger te zijn, kun je een afspraak maken bij jouw gynaecoloog, huisarts of vroedvrouw. Zij zullen de nodige onderzoeken doen en adviezen verstrekken voor de komende weken en maanden. Neem je nog geen foliumzuur? Dan kun je daar het best meteen mee starten. Een dagelijkse dosis van 0,4 mg verlaagt het risico op een open ruggetje of schedel bij je baby. Blijf dit zeker nemen tot je 12 weken zwanger bent.

Vanaf nu is een gezond en gevarieerd voedingspatroon extra belangrijk. Op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven ([www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)) vind je betrouwbare informatie over wat je lichaam nodig heeft tijdens deze bijzondere periode.

**En misschien wel het allerbelangrijkste: zorg goed voor jezelf.** Luister naar je lichaam en je gevoelens. Gun jezelf rust. Neem een warm bad, laat je masseren, maak een korte wandeling of duik vroeg in bed. Er groeit een nieuw leven in jou en dat verdient aandacht – maar jij ook.

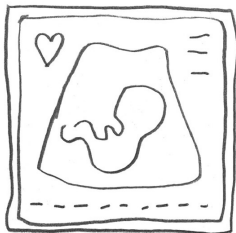
*'Eten smaakte en rook ineens anders, de hormonen overmanden me. Niets was nog zoals ervoor – zelfs mijn stoelgang veranderde. Eén ding is zeker: een zwangerschap verandert voorgoed je blik op je lichaam en op naaktheid. Hoe ongemakkelijk het ook is om halfnaakt op een onderzoeksstoel te liggen en je intieme zones te tonen aan iemand die je nauwelijks kent... je raakt eraan gewend. Weg gêne, hallo blote kont. Echt waar: nooit eerder zullen zoveel verschillende mensen je onderkant gezien hebben als tijdens je zwangerschap en bevalling!'* – Sonia

*'Het ene moment huil ik oncontroleerbaar en het volgende moment lach ik hysterisch. Ik wist dat ik stemmingswisselingen kon verwachten, maar dit is gek. Ben ik normaal?'*

– Joke

Een zwangerschap betekent het begin van een nieuwe fase in je leven. Je schept als vrouw letterlijk nieuw leven. Niet alleen je lichaam verandert ingrijpend, ook op emotioneel vlak vindt er een mentale verschuiving plaats die je blik op het leven blijvend verandert. De eerste grote les is het loslaten van controle. Wanneer het gebeurt en of alles goed loopt: je hebt er helemaal niets over te zeggen... En net wanneer je denkt dat je dat hebt geaccepteerd, volgt de volgende uitdaging: negen maanden geduld oefenen, omgaan met eventuele tegenslagen en tegen het einde de kracht vinden om te bevallen.

Vrouwen met een regelmatige cyclus weten vrijwel onmiddellijk dat ze zwanger zijn door het uitblijven van de menstruatie. De eerste symptomen zijn ochtendmisselijkheid, overgeven, moe zijn, gevoelige of veranderende borsten. Emotioneel kun je erg prikkelbaar zijn, je kunt een metaalsmaak proeven in je mond en kunt ineens andere eetgewoonten krijgen. Je ruikt sommige dingen ook sterker dan anders. En dan doe je een zwangerschapstest, die er geen twijfel meer over laat bestaan: je bent zwanger. Je plant een afspraak bij de vroedvrouw, gynaecoloog of huisarts, waar je een bloedtest laat afnemen en een eerste echo krijgt. Dan wordt het heel concreet: je bent echt zwanger!



## VRAAG HET AAN DE EXPERT

**JANA MEIRESONNE, ZELFSTANDIGE VROEDVROUW**

### # Wanneer ga je naar de gynaecoloog?

Veel mama's maken bij een positieve zwangerschapstest meteen een afspraak bij de gynaecoloog. Dat is begrijpelijk, want voor veel vrouwen voelt een gynaecoloog als de bevestiging van een zwangerschap en de start van de medische opvolging.

Toch is het goed om te weten dat een gynaecoloog in een heel vroege fase van de zwangerschap (rond 4 à 5 weken) vaak nog weinig kan zien op echo. Daarom is het vaak zinvol om eerst langs te gaan bij je huisarts voor een bloedafname. Op die manier kan de zwangerschap op een betrouwbare manier bevestigd worden.

Zodra die bloedafname positief is, kan een eerste echo ingepland worden. De eerste zinvolle echo vindt meestal plaats rond 8 à 10 weken zwangerschap, wanneer ook de hartactiviteit waargenomen kan worden. De echo rond 11 à 12 weken is een belangrijk medisch moment binnen het eerste trimester.

### # Wat met de verdere opvolging?

Hoe je zwangerschap verder opgevolgd wordt, hangt niet alleen af van medische richtlijnen, maar ook van wat jij nodig hebt en hoe jij je zwangerschap en bevalling ziet. Er bestaat geen vast traject dat voor iedereen hetzelfde is.

Sommige vrouwen kiezen ervoor om hun zwangerschap voornamelijk medisch te laten opvolgen door een gynaecoloog, zeker wanneer zij bewust in het ziekenhuis willen bevallen. In dat geval ligt de medische verantwoordelijkheid vooral bij de gynaecoloog en kan een vroedvrouw een aanvullende rol opnemen, bijvoorbeeld als klankbord of ter voorbereiding op de bevalling en de periode erna.

Andere vrouwen kiezen voor een gedeelde opvolging, waarbij zij voor de noodzakelijke echo's en medische controles bij de gynaecoloog gaan, en tussentijds opgevolgd worden door hun huisarts en/of vroedvrouw.

Wat vooral belangrijk is in het eerste trimester, is dat je voor jezelf even mag stilstaan bij de vraag: 'Hoe wil ik mijn zwangerschap laten begeleiden, en wat heb ik daarbij nodig als mama?'

### # De aangewezen consultaties tijdens de zwangerschap (kort overzicht)

Dit overzicht geeft een mogelijk medisch opvolgtraject weer. Afhankelijk van jouw situatie, wensen en zorgverleners kan dit verschillen.

|                |                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------|
| 4 tot 10 weken | Huisarts/vroedvrouw: bloedafname                          |
| 8 weken        | Echo 0                                                    |
| 12 weken       | Echo 1 (aantal foetussen, hartactiviteit, nekplooimeting) |
| 15-17 weken    | Huisarts/vroedvrouw: urinetest + medische controle        |
| 20 weken       | Echo 2 (structureel)                                      |
| 24 weken       | Huisarts/vroedvrouw: medische controle                    |
| 26-28 weken    | Huisarts/vroedvrouw: suikertest + medische controle       |
| 30-32 weken    | Echo 3 (ligging, groei)                                   |
| 35-37 weken    | Huisarts/vroedvrouw: GBS-wisser + medische controle       |
| 39 weken       | Huisarts/vroedvrouw: medische controle                    |
| 40 weken       | Echo 4                                                    |
| 41 weken       | Echo 5                                                    |

## HOOFDSTUK 2.

# WAT JE WEL OF NIET MAG ETEN TIJDENS JE ZWANGERSCHAP

Er is één gouden regel tijdens je zwangerschap: eet gezond en gevarieerd. Alles wat jij als mama eet, draagt bij aan de groei en ontwikkeling van je baby. Niet enkel je lichaam heeft de nodige voedingsstoffen nodig, ook dat kleintje in je buik heeft bouwstoffen nodig om te kunnen groeien. Eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen zijn de voedingsstoffen die je baby nodig heeft.

Wanneer je zwanger bent, heb je een lagere weerstand dan normaal. Je bent vatbaarder voor voedselinfecties zoals toxoplasmose en listeriose. Toxoplasmose, veroorzaakt door de parasiet *Toxoplasma gondii*, en listeriose, een infectie door de *Listeria*-bacterie, kunnen tijdens de zwangerschap via jouw lichaam de baby besmetten. Daarom is het extra belangrijk om aandacht te hebben voor je voeding. Een evenwichtig voedingspatroon en een gezonde levenswijze zijn van belang voor een vlot verloop van de zwangerschap en bevorderen de groei en ontwikkeling van je kindje.

### ? TO DO + TO THINK ABOUT

- × Hoe zorg ik voor een gezond en evenwichtig voedingspatroon?
- × Wat mag ik wel of niet eten tijdens mijn zwangerschap?
- × Mag ik diëten als ik zwanger ben?
- × Op welke tijdstippen eet ik het best?
- × Mag ik zout gebruiken?
- × Wat als ik gewicht verlies?



## Variatie is belangrijk

Variatie is belangrijk tijdens de zwangerschap. Door af te wisselen geef je je lichaam én je baby precies wat ze nodig hebben. De voedingsdriehoek blijft een handig houvast: gezond, evenwichtig en vers eten vormt de basis.



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017

Wel moet je met bepaalde voedingsstoffen wat extra opletten.

### Vlees, vis en eiwitten

Je mag vlees eten tijdens de zwangerschap, **op voorwaarde dat het goed doorbakken is**. Vlees is een belangrijke bron van **eiwitten en ijzer**, maar je vermijdt het best bereide vleeswaren, die vaak veel vet en zout bevatten. Geef de voorkeur aan mager vlees en beperk vet vlees. Zet bijvoorbeeld wat vaker gevogelte op het menu. Eet je minder vlees, dan zijn peulvruchten een volwaardig alternatief.

Het is zeker aangeraden om minstens één tot twee keer per week **vis** te eten als je zwanger bent. Vis brengt ook essentiële vetzuren zoals omega 3 aan, die bijdragen tot

een goed verloop van de zwangerschap. De vele vitamines, ijzer, gezonde vetten, mineralen en eiwitten in vis helpen onder meer bij een goede ontwikkeling en werking van de hersenen en de ogen van je kleintje. Je mag verschillende soorten vis eten, maar altijd goed doorbakken of gekookt. Vermijd grote roofvissen met een hoog kwikgehalte, zoals zwaardvis en haai. Beperk (verse) tonijn en kies liever voor kleine vette vissoorten zoals haring, zalm of sardines.

### Eieren, kaas en zuivel

**Je mag eieren eten, maar bij voorkeur hardgekookt.** Rauwe eieren en producten met rauwe eieren zoals mayonaise of tiramisu laat je het best links liggen, want die kunnen net zoals rauw vlees of rauwe vis bacteriën bevatten. Elke dag een stuk **kaas** eten hoort zeker thuis in jouw eetpatroon, op voorwaarde dat die gemaakt is van gepasteuriseerde melk. Zo zijn mozzarella en geitenkaas veilige keuzes.

### Groenten, fruit en granen

Het is goed om **gevarieerd groenten en fruit** te eten tijdens je zwangerschap. Streef dagelijks naar twee tot drie stuks fruit en ongeveer 300 gram groenten. Was rauwe groenten en fruit altijd grondig. Wissel zoveel mogelijk af, want niet alle groenten en fruit bevatten dezelfde vitamines en mineralen. Rauwe kiemgroenten, zoals tuinkers, eet je het best niet, tenzij ze verhit zijn.

**Graanproducten** zoals brood, beschuit, knäckebröd, ontbijtgranen, rijst, deegwaren en aardappelen leveren koolhydraten, plantaardige eiwitten, vitamines, mineralen en voedingsvezels. Aardappelen bevatten ook vitamine C. Kies bij voorkeur voor volkorenproducten.

Eet **rijst en rijstproducten** met mate en wissel af met andere graanproducten om een te hoge inname van anorganisch arseen te vermijden.

### Kruiden en supplementen

De meeste verse kruiden mag je zonder probleem gebruiken, zoals bieslook, peterselie, tijm en nog vele andere. Sommige kruiden zijn af te raden, zoals salie, aloë vera of hoefblad. Je vindt een overzicht in de tabel op p. 68. Ook kruidenpillen en etherische kruidenolies gebruik je het best niet tijdens je zwangerschap.



## TIPS & TRICKS VOOR GEZONDE EETGEWOONTEN

- ✗ Eet regelmatig, bijvoorbeeld om 8 uur, 10 uur, 12 uur, 16 uur en 19 uur.
- ✗ Dagelijks een supplement van 0,4 mg foliumzuur nemen is aanbevolen, vanaf het moment dat je stopt met anticonceptie tot het einde van de eerste drie maanden van de zwangerschap.
- ✗ Water is en blijft de beste dorstlesser. Je hebt dagelijks ongeveer 2,5 liter vocht nodig, waarvan 1 liter uit vaste voedingsmiddelen en 1,5 liter uit drank: water, lichte kruiden- of vruchtenthee.
- ✗ Melkproducten (melk, yoghurt, karnemelk, kaas, smeerkaas...) en met calcium verrijkte sojaproducten leveren dierlijke eiwitten, calcium en vitamine B. Kies bij voorkeur halfvolle of magere melkproducten en wissel af.
- ✗ Let op met cafeïne:
  - Je mag koffie drinken als je zwanger bent, maar liever niet meer dan 1 tot 2 kopjes per dag.
  - De meeste theesoorten mag je blijven drinken als je zwanger bent, maar ga voor groene en witte thee en niet voor zwarte thee (want die bevat cafeïne).
  - Vermijd cola en cafeïnehoudende energiedranken.
- ✗ Alcohol tijdens een zwangerschap is af te raden. Let ook op met voedingsmiddelen waar alcohol in zit.
- ✗ Eet bij elke maaltijd groenten en fruit, want vitamine C bevordert de opname van ijzer.
- ✗ Groene groenten zijn een goede bron van ijzer.
- ✗ Beperk het gebruik van vetstof tijdens het koken of op brood. Vervang boter door olie of zachte plantaardige vetten.
- ✗ Probeer zo weinig mogelijk suiker te eten. In heel wat voedingsmiddelen zitten toegevoegde suikers (denk aan gesuikerde melkdranken, yoghurt, ontbijtgranen...). Lees dus goed de etiketten en kies zoveel mogelijk voor onbewerkte producten!
- ✗ Zoetstoffen zoals aspartaam en cyclamaat zijn volgens Europese instanties veilig binnen bepaalde grenzen, maar leveren geen voedingswaarde. Kies daarom bij voorkeur voor producten zonder zoetstoffen.

- ✕ Voor een goede ontwikkeling van je ongeboren baby is het belangrijk om voldoende jodium in te nemen tijdens de zwangerschap. Gebruik melk, vis en brood met gejodeerd zout. Gebruik bij voorkeur gejodeerd zout, maar met mate.
- ✕ Voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven gelden soms specifieke aanbevelingen om tekorten te voorkomen. Laat je goed informeren.
- ✕ Bespreek je voedingsgewoonten en hoe je eventuele tekorten kunt opvangen met je arts, diëtiste of verpleegkundige.
- ✕ Diëten vermindert de groei van de baby. Een beperkt gewichtsverlies in het eerste trimester kan voorkomen en is meestal onschuldig.



## CHECKLIST

|                 | Niet veilig                                                                                                                                                              | Wel veilig                                                     |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Vlees</b>    | Ondoorbakken (rood) vlees                                                                                                                                                | Volgende verhit en goed doorbakken vlees                       |
|                 | Rauw, gedroogd en/of gefermenteerde vlees (filet americain, rundstartaar, carpaccio, rauwe ham, rosbief, salami...)                                                      | Gekookte of gebakken vlees-waren                               |
|                 | Leverproducten (lever, paté...)                                                                                                                                          |                                                                |
| <b>Vis</b>      | Rauwe vis (tartaar, sushi, ceviche...)                                                                                                                                   | Volledig verhitte vis is veilig.                               |
|                 | Gerookte vis (zalm, makreel, paling...)                                                                                                                                  | Vis uit blik/glazen pot is al verhit geweest en is dus veilig. |
|                 | Rauwe schaal- en schelpdieren (garnalen, scampi, krab, kreeft, mosselen, oesters...)                                                                                     | Volledig verhit (gekookt of gebakken) is het wel veilig.       |
|                 | Roofvis zoals tonijn, makreel, zwaardvis... (inclusief roofvis uit blik)                                                                                                 |                                                                |
| <b>Eieren</b>   | Rauwe eieren                                                                                                                                                             | Hardgekookte eieren                                            |
|                 | Gerechten gemaakt met rauwe eieren (bijvoorbeeld zelfgemaakte mayonaise, tiramisu, chocomousse...)                                                                       | Gerechten gemaakt met eieren die volledig verhit zijn          |
| <b>Groenten</b> | Rauwe kiemgroenten                                                                                                                                                       | Andere rauwe groenten kunnen wel, na goed wassen.              |
| <b>Kaas</b>     | Kaas gemaakt van rauwe melk ('au lait cru')                                                                                                                              | Kaas gemaakt van gepasteuriseerde melk                         |
| <b>Kruiden</b>  | Gebruik volgende kruiden met mate: anijs, aloë vera, basilicum, dong quai, dragon, foelie, hoefblad, gedroogde gojibessen, kaneel, nootmuskaat, peper, piment, sassafras | Alle andere kruiden                                            |
|                 | Vermijd kruidenpillen en etherische kruidenolie                                                                                                                          |                                                                |
| <b>Diverse</b>  | Eet niet te veel rijst en andere voedingsmiddelen hoog aan anorganisch arseen (zoals algen)                                                                              |                                                                |
|                 | Alcohol                                                                                                                                                                  |                                                                |
|                 | Beperk cafeïne                                                                                                                                                           |                                                                |



*Onder mama's* is een plek waar mama's elkaar vinden. Waar ervaringen gedeeld worden, vragen mogen bestaan en niemand het alleen hoeft te doen.

Op [www.undermamas.be](http://www.undermamas.be) ontdek je een wereld waar wijsheid groeit uit echte verhalen. Van kinderwens tot kindertijd vind je er relevante, eerlijke en herkenbare content van mama-experts en ervaren mama's. Om te lezen, te luisteren, te herkennen en te delen.



*Onder mama's* is ook de thuisbasis van de **Onder mama's podcast** – een vaste waarde voor duizenden mama's. Met intussen **150.000 downloads** en **meer dan 65 afleveringen** groeide de podcast uit tot een vertrouwde stem in het leven van vele vrouwen. Tijdloos, omdat de thema's blijven. Warm, omdat de verhalen echt zijn.

Want moederschap verandert,  
maar de kracht van verbinding niet.  
Je bent hier altijd welkom.  
*Onder mama's*.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**Vormgeving:** Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

**Foto's:** Delphine Otte

**Illustraties binnenwerk:** Kim Langie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026 en Sonia Pypaert  
D/2026/45/221 – NUR 854 – ISBN 9789059963849

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.