

ZWANGER- SCHAPS- LEED

Natuurlijk ben je in de zevende hemel dat je zwanger bent en show je trots je dikke buik aan iedereen. Maar eerlijk is eerlijk: die negen maanden gaan niet altijd over rozen... We hebben al het mogelijke zwangerschapsleed voor je op een rij gezet, met wat tips om het leed een beetje te verlichten.

Dus laten we even een paar pagina's klagen met elkaar:

- Voel je een soort kriebel en onbedwingbare drang om te bewegen met benen en armen? Dan heb je waarschijnlijk last van het **Restless Legs Syndroom**. Het wordt erger als je rustig zit of ligt, vooral 's avonds en 's nachts, en het gevoel trekt weg wanneer je beweegt. **Bewegen dus!** Verder kan stress een bepalende factor zijn. Probeer koffie en andere drankjes met cafeïne zo veel

Beste Jan,

Ga even zitten voor het volgende: wist je dat zich in jouw lichaam ook hormonale veranderingen voordoen nu je vrouw zwanger is? Uit een Canadese studie is gebleken dat er sprake is van afname van het hormoon testosteron. Dit betekent niet meteen dat je een onbeheersbare drang hebt om je benen te scheren, de hakken van je vrouw aan te trekken of stiekem een likje oogschaduw op te smeren, maar het kan bijvoorbeeld wel betekenen dat je ongemerkt meer tijd doorbrengt met je vrouw of je gezin.

Maak je geen zorgen: na de geboorte neemt het testosteron het gewoon weer over van de vrouwelijke hormonen en heb je weer het hoogste woord tijdens de derde helft.