

Allereerst **GEFELICITEERD MET JE ZWANGERSCHAP** hieronder tips om je zwangerschap zo fit en gezond mogelijk te maken!

Erg leuke zwangerschap kalender over hoe de baby groeit maar ook over jezelf!

<https://www.24baby.nl/zwangerschapskalender/1-week-zwanger/>

Aankomen tijdens je zwangerschap is normaal. Er groeit nu eenmaal een kind in je buik en zolang je kind groeit geeft de weegschaal aan dat je als moeder zwaarder wordt. Aankomen tijdens de zwangerschap is dus niet alleen gezond en natuurlijk, maar zelfs noodzakelijk.

Tool die je een richtlijn geeft over de te groeien kg tijdens de zwangerschap

<https://www.24baby.nl/zwanger/gezondheid/gewichtstoename-tijdens-zwangerschap/>

1. Eten voor twee is een fabel

Vroeger werd nog weleens onterecht de stelling gemaakt dat een zwangere vrouw moet eten voor twee. Wanneer je logisch nadenkt moet het toch duidelijk zijn dat het lichaam van een ongeboren baby lang niet zoveel voedingsstoffen verbruikt als dat van een volwassen vrouw.

Eten voor twee tijdens je zwangerschap staat garant voor overgewicht en dit is niet alleen slecht voor jezelf, maar ook voor je ongeboren kind. Eet gewoon zo gezond mogelijk en zorg dat je niets tekort komt... Maar houd in gedachten dat je je kind niet blij maakt met slagroomtaart en chocoladeroomijs.

Stijging energie behoefte eerste trimester is 50 kcal per dag, tweede trimester 225 kcal per dag, Dit kleine beetje extra energie die je als vrouw tijdens de zwangerschap nodig bent wordt meestal volledig gecompenseerd door geringere activiteit in deze periodes. Het derde trimester is 650 kcal energie extra nodig per dag. Dit wordt niet meer door geringere activiteit gecompenseerd en er zal 150 kcal per dag extra energie moeten worden genuttigd. Dit is ongeveer 1 belegde boterham.

2. Voedingssupplementen voor zwangere vrouwen

Bij een gezond en gevarieerd eetpatroon zal men voldoende vitamines, mineralen binnen krijgen. De groei en ontwikkeling van de baby heeft altijd voorrang op de moeder en zal dus niet zo snel te korten krijgen, maar je wilt natuurlijk zelf ook fit en gezond de zwangerschap doorstaan.

Foliumzuur Vit B11 van zwanger willen worden tot acht weken naar de bevruchting 400 mg per dag.

Vitamine D wordt vanaf de vierde maand van de zwangerschap ook aangeraden als supplement. Dagelijks 5 mg extra nodig. Bij donkere huidskleur of dagelijks geen 15 minuten buiten komen is nog 2,5 mg extra per dag nodig.

Omega 3 is van belang voor hersenen en gezichtsvermogen. Rondom het moment van geboorte vindt de snelste hersengroei plaats en is de behoefte omega 3 dus het hoogst. Aan het eind van de zwangerschap is dus 2x per week (ipv 1x) vette vis aan te raden. Als men niet van vis houdt is een supplement met 450 mg visolievetzuren aanbevolen.

Calcium en ijzer heeft ook een verhoogde behoefte maar haal je normaal uit je eten

3. Kom niet te veel, maar ook zeker niet te weinig aan

Aankomen tijdens je zwangerschap is normaal en noodzakelijk. Een gezonde baby komt namelijk pas ter wereld bij een gemiddelde gewichtstoename van 11 tot 12 kilo. Als minimum wordt doorgaans

een gewichtstoename van 5 kilo aangehouden en als maximum een gewichtstoename van 20 kilo, maar dit verschilt per persoon.

Daarnaast geldt: hoe zwaarder je als aanstaande moeder weegt, des te minder je mag aankomen tijdens je zwangerschap... En hoe lichter je bent, des te meer je mag aankomen tijdens je zwangerschap. Een verloskundige kan je hierbij persoonlijk adviseren en begeleiden. Zie hiervoor ook de link bovenaan.

4. Wees gerust; gewicht is niet per definitie vet

Aankomen tijdens je zwangerschap is geen reden tot schrik of vrees. Slechts 25 procent van de aangekomen kilo's betreft namelijk lichaamsvet. Bij een gewichtstoename van 12 kilo zit dus gemiddeld maar 3 kilo vet. Dit vetweefsel dient als reserve en is noodzakelijk voor een gezonde zwangerschap. De rest van de gewichtstoename zit hem in onder meer:

- Baby 3300 gram
- Baarmoeder 900 gram
- Placenta 650 gram
- Vruchtwater 800 gram
- Vet, om een reserve te hebben voor tijdens de borstvoeding 3500 gram.
- Bloed, voor goede doorbloeding van placenta 1500 gram
- Borsten, ter voorbereiding op borstvoeding 400 gram
- Borstklieren, 400 gram
- Lichaamswater, 1500 gram

5 tot 6 kilo van dit gewicht raak je direct – of in ieder geval al snel na de bevalling weer kwijt. Een ander deel laat langer op zich wachten. En het vet verlies je doorgaans pas als laatst. Zolang je niet meer dan 12 kilo bent aangekomen tijdens je zwangerschap, zul je het relatief makkelijk weer kwijtraken.

5. Kom niet te snel aan tijdens je zwangerschap

Wanneer je gedurende de eerste twee maanden van je zwangerschap al 10 kilo aankomt is er natuurlijk iets niet in orde. In het begin van je zwangerschap zul je hoogstens enkele kilo's aankomen en naarmate de zwangerschap vordert gaat dit steeds sneller. Zo verloopt de gemiddelde verdeling van de gewichtstoename per week van de zwangerschap:

Gewichtstoename tijdens je zwangerschap per periode				
Zwangerschapsduur	0 t/m 13 weken	14 t/m 26 weken	27 t/m 36 weken	37 t/m 40 weken
Gewichtstoename	Niet of nauwelijks	2/3 van je geschatte gewichtstoename	1/3 van je geschatte gewichtstoename	In principe nauwelijks

Gemiddelde gewichtstoename bij normaal BMI

Minder dan 1 kg

8 kg

4 kg

-

Toelichting

Je *mini-me* is nog heel klein en zijn groeiomgeving is nog in aanbouw. Ook kan je last hebben van misselijkheid en overgeven, waardoor je zelfs kan afvallen in plaats van aankomen.

Het gewicht bestaat voornamelijk uit je groeiende baarmoeder en baby, vruchtwater, extra bloed en vocht, de placenta en borstklierweefsel. Ook leg je extra reserves eiwitten en vetten aan voor je baby.

Je baby wordt deze maanden een stuk groter en zwaarder.

Je baby neemt nu alleen nog wat in gewicht toe, maar dit zijn geen hele kilo's meer.

6. Nooit lijnen tijdens de zwangerschap maar Hoe gezond afvallen tijdens zwangerschap?

Hoe kan je dan toch op een gezonde manier afvallen? Door ervoor te zorgen dat je op een verstandige manier slechts beperkt aankomt tijdens je zwangerschap, kan je netto een gewichtsafname bereiken. 'Afvallen' is dus mogelijk door een paar kilo minder aan te komen dan gebruikelijk is tijdens een zwangerschap.

Met voldoende lichaamsbeweging, een goede dag structuur en een regelmatig en gezond eetpatroon kom je al een heel eind.

Maar hoe werkt dat dan met die netto gewichtsafname? Een voorbeeldje: stel dat op grond van jouw BMI de verwachte normale gewichtstoename tussen de 7 en 12 kg is en het je lukt om je gewichtstoename te beperken tot 6 á 10 kg. Na je zwangerschap ben je dan per saldo een paar kilo kwijt. Er zijn ook genoeg vrouwen die tijdens de zwangerschap zo'n 30 kg aankomen, dus als je onder de 12 kg weet uit te komen is je winst erg groot!

Ernstig overgewicht en zwanger

Bij een BMI van 30 of hoger spreken we van ernstig overgewicht, ook wel obesitas genoemd. Zelfs bij een dergelijke BMI is het mogelijk om je gewichtstoename te beperken door er netjes op te letten. Stel dat je je zwangerschap begint met 150 kg en vlak voor je bevalling nog steeds 150 kg weegt, doordat je bovenstaande leefregels gevolgd hebt. Als je dan eenmaal bevallen bent, is je gewicht een heel stuk lager. Je bent dan dus wel degelijk afgevallen ten opzichte van voor je zwangerschap!

Richtlijnen:

- ❖ Eet dagelijks 300 gram groente en 2 à 3 stuks fruit. Heb je 's avonds niet veel trek? Laat dan liever je aardappels (of rijst of pasta) staan in plaats van je groente.
- ❖ 5 gram extra eiwit nodig per dag
- ❖ Zorg dat je voldoende brood eet, zo'n 3-5 sneetjes per dag.

- ❖ Maximaal 3-4 kopjes koffie (6-8 thee) per dag ivm de cafeïne
- ❖ Neem 2 of 3x per dag een glas (karne)melk of een schaalje ongezoete kwark of yoghurt
- ❖ Kies voor mager vlees en magere zuivelproducten.
- ❖ Kies voor volkoren bij brood en pasta's.
- ❖ Eet 2 keer per week vis, waarvan minimaal 1 keer vette vis.
- ❖ Eet niet te veel lever of producten met lever, zoals leverworst of leverkaas. In lever zit veel vitamine A. Te veel vitamine A verhoogt de kans op aangeboren afwijkingen. Je mag daarom niet meer dan 3.000 microgram vitamine A per dag binnenkrijgen. Maak je niet ongerust. Een teveel aan vitamine A komt bijna niet voor, tenzij je vaak lever of leverproducten eet of vitamine A supplementen slikt. Daarom is het belangrijk om die producten niet te nemen. Een keer een boterham met leverworst of leverpaté kan wel, maar neem dan maximaal 1 boterham op een dag.
- ❖ Snoep zo min mogelijk! In koek en snoep zit veel suiker, wat 'lege' calorieën bevat, oftewel calorieën waar geen voedingsstoffen in zitten. Je baby heeft ze niet nodig en jij wordt er alleen maar dik van!
- ❖ Wees ook voorzichtig met frisdranken en vruchtensappen, daar zitten veel verborgen suikers in.
- ❖ Mijd chips en andere vette snacks, ze bevatten doorgaans veel zout.
- ❖ Eet met regelmaat
- ❖ Sla geen maaltijden over, daar ga je alleen maar van 'snaaien'.
- ❖ Zorg dat je voldoende drinkt, 1,5 tot 2 liter per dag maar uiteraard geen alcohol. Ook als je zwanger probeert te worden is dit niet aan te raden. Bovendien remt alcohol de vetverbranding en zorgt het voor extra vetopslag in je buikstreek, terwijl je nu juist graag van dat vet af wilt! Vaak wordt dorst voor honger aangezien!
- ❖ Kies verstandige tussendoortjes, zoals een stuk fruit, snoeptomaatjes of een bakje yoghurt.
- ❖ Neem rustig de tijd om te eten, kauw goed, geniet van je eten.
- ❖ Heb je trek buiten je maaltijden om, vraag je dan af of het nodig is om gelijk iets te eten, kun je echt alweer honger hebben?
- ❖ Zoek afleiding, meestal verdwijnt de trek dan ook weer.
- ❖ Kom in beweging! Wandel dagelijks minstens een half uur extra, daarmee breng je je vetverbranding op gang. Ga ook regelmatig zwemmen.
- ❖ Wees zuinig met zout. Maximaal 6 gram per dag. Verhoogd bloeddruk en vocht vasthouden.
- ❖ Goede hygiëne ivm Listeria. Producten goed wassen, verhitten en niet te lang bewaren (max 2 dagen en in afgesloten bakje in de koelkast), zoals rauwkost, rauw vlees/vis, rauwe melk en van rauwe melk gemaakte kazen, vacuüm verpakte zalm.

Welke kwaaltjes heb jij? zwangerschapskwaaltjes.

Zwangerschapsmisselijkheid

Neem bij misselijkheid tijdens de zwangerschap direct iets te eten en drinken bij het wakker worden. Indien mogelijk kun je proberen eerst iets lichts op bed te eten. Eet regelmatig over de dag verdeeld kleinere porties. Het is niet erg als je wat afvalt in de periode dat je misselijk bent.

Overgeven tijdens je zwangerschap

Sommige vrouwen hebben de pech dat ze veel moeten overgeven. De baby heeft daar niet zo snel last van. De zwangerschapshormonen in je lichaam zorgen ervoor dat de baby voorrang krijgt en voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Neem wel contact op met de verloskundige of huisarts:

- als het vele overgeven na een paar weken niet ophoudt.
- als je zelfs geen vocht meer binnen kunt houden.
- als je meer dan 5% van je gewicht verliest dat je had voor je zwangerschap. Bijvoorbeeld: je woog 70 kilo voor je zwangerschap en nu 66,5 kilo. Dan ben je dus 5% afgevallen.

Moeheid

Tijdens de zwangerschap is je lichaam hard aan het werk. Er wordt extra bloed aangemaakt, je baarmoeder groeit, de organen van de baby worden aangelegd, enzovoort. Rusten is het enige wat echt helpt. En eet gezond, ook als je geen trek hebt. Te moe om te koken? Bekijk dan deze 3 tips:

- Leg een voorraad verse maaltijden aan in de diepvries.
- Koop voorgesneden groenten.
- Houd het simpel: leg gezonde recepten die binnen een kwartier klaar zijn binnen hand bereik en zorg dat de ingrediënten in huis zijn

Vocht vasthouden

Maak je geen zorgen als je vocht vasthoudt, dat is heel normaal. Gemiddeld kom je daardoor zo'n 2 kilo aan. Drink lekker veel (in ieder geval 1,5 tot 2 liter), want drinken helpt om extra vocht sneller af te voeren. En zorg dat je niet te veel zout binnenkrijgt.

Brandend maagzuur

Hoe verder in de zwangerschap, hoe groter de baby en hoe meer druk je op je maag krijgt. Daardoor kun je soms last kunt hebben van brandend maagzuur. Zwangerschapshormonen kunnen ook de boosdoener zijn.

Het helpt om goed rechtop te gaan zitten als je eet, zodat je maag niet in de knel raakt. Eet en kauw goed. Rust voor en na de maaltijd even uit voordat je opstaat. Eet liever 6 keer per dag een kleine maaltijd, dan 3 keer per dag een bord vol. Een paar uur voor het slapen gaan niet meer eten. Slapen of rusten met extra kussen onder hoofdeind of op de rechterzij gaan liggen kan verlichting van klachten geven.

Producten die maagzuur bevorderen zijn: koffie (ook cafeïne vrije), thee, alcohol, vette producten, zure vruchtensappen, scherpe kruiden, knoflook

Producten die oprisping veroorzaken zijn: koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, uien, komkommer, meloen.

Verstopping door de zwangerschap

Door de zwangerschapshormonen of eventueel ijzerpreparaten kun je last hebben van verstopping. Een tijdje na de bevalling gaat dat vanzelf over. In de tussentijd helpt het vooral om veel vezels te eten. Drink verder 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Ook kan het helpen om rustig te eten op regelmatige tijden, goed te ontbijten en minimaal een halfuur per dag te bewegen. Ga bij aandrang meteen naar de wc en neem vervolgens de tijd. Wil je een laxemiddel gebruiken? Overleg dat eerst met je verloskundige of huisarts.

Gebrek aan eetlust aan het einde van je zwangerschap

Tegen het einde van je zwangerschap zit de baby vaak zo dicht op je maag dat je niet veel meer kunt eten. Je krijgt dan minder eetlust. Maak je daarover geen zorgen. Probeer kleine maaltijden te eten. Eet liever 6 keer per dag een kleine maaltijd, in plaats van 3 keer een bord vol.

VOORBEELDDAGMENU

Eetmoment	voedingsmiddelen	Korte toelichting
Ontbijt	<ul style="list-style-type: none">- Glas lauw water meteen bij opstaan- Glas verse sinaasappelsap- 2 volkoren boterhammen met halvarine- 1x zoet beleg (appelstroop) en 1x vleeswaren	Vit c in sap bevordert ijzer opname uit brood (appelstroop), bij zuurbranden kun je de sinaasappelsap vervangen voor ander vitamine C rijke producten
Tussendoor	<ul style="list-style-type: none">- Koffie/thee- Melk/yoghurt- 0,5 liter water- 1 boterham met halvarine en kaas	Niet te veel koffie/thee ivm cafeïne
Lunch	<ul style="list-style-type: none">- Melk/yoghurt- Rauwkost- 2 boterhammen met halvarine- 1x zoet beleg en 1x vleeswaren	Rauwkost (hygienisch klaargemaakt) vezels voor stoelgang, extra plakje vleeswaren ivm verhoogde ijzer behoefte
Tussendoor	<ul style="list-style-type: none">- Thee/koffie- 0,5 liter water- 2 crackers (a 40 kcal per stuk) met halvarine en beleg- fruit	
Avondeten	<ul style="list-style-type: none">- glas water- 100-150 gram vlees/vis- 100-150 gram aardappelen/pasta- 250 gram groente	Let op de omega 3
Tussendoor	<ul style="list-style-type: none">- Water- Glas light frisdrank- Schaaltje yoghurt (met fruit als deze ergens overgeslagen is)	
Overig	<ul style="list-style-type: none">- B11 tot 8 weken- Vitamine D vanaf 4 maand- Omega 3 (altijd 1 x per week vette vis, tegen het einde 2x per week)	

Houd je van sporten en bewegen?

Blijf dat vooral doen als je zwanger bent! Sporten verbetert je conditie als aanstaande moeder. Bovendien kun je er het risico op zwangerschapskwalen zoals spataderen, mee verkleinen. Dat geldt ook voor de kans op zwangerschapsdiabetes en -vergiftiging. Voorwaarde is wel dat je zwangerschap normaal verloopt. Verder is het belangrijk goed te luisteren naar je lichaam.

Veel zwangere vrouwen zijn bang dat sporten nadelige gevolgen heeft voor hun ongeboren baby. Die angst is onterecht. Sterker nog: sporten en bewegen is juist belangrijk tijdens je zwangerschap. Als je gewend bent te sporten, kun je dat gerust blijven doen.

Ben je geen sporter maar wil je wel wat meer gaan bewegen en sporten tijdens je zwangerschap? Denk dan aan zwemmen, fietsen of wandelen. Vooral zwemmen vinden veel vrouwen prettig, omdat je je buik even niet zelf hoeft te 'dragen': dat doet het water voor je.

Vroeger werd zwangeren geadviseerd rustig aan te doen. Tegenwoordig geldt de algemene richtlijn van minimaal 30 minuten bewegen per dag op een matig intensief niveau. Vrouwen die voor de zwangerschap al aan sport deden, kunnen daar tijdens de zwangerschap dus gerust mee doorgaan.

Er zijn maar een paar sporten niet geschikt vanwege de risico's of omdat je buik in de weg gaat zitten. Dat geldt bijvoorbeeld voor contactsporten, duiksporten, bergklimmen, skiën en gevaarlijke balsporten. Krijg je tijdens de inspanning last van bandenpijn? Verander dan van soort inspanning of sport. Verder kun je na de derde maand je rechte buikspieren beter niet meer trainen.

Ben je gewend hard te lopen? Vanaf de derde of vierde maand zal de groeiende buik het hardlopen oncomfortabeler maken. Je kunt door blijven lopen zolang je dat prettig vindt. Houd er wel rekening mee dat je eerder blessures op kunt lopen. Onder invloed van hormonen worden je pezen en gewrichten namelijk wat soepeler.

Krijg je last van een harde buik? Dan is dat een teken om de intensiteit te verminderen.

Er is niets op tegen om je ook als zwangere flink in te spannen. Wel is het verstandig goed in de gaten te houden hoe je lichaam reageert. Krijg je last van een harde buik? Dan is dat een teken om de intensiteit te verminderen. Meestal is dat aan het einde van de zwangerschap. Voel je je niet lekker of heb je pijn? Dan is dat aanleiding om te stoppen met de inspanning. Stopsignalen zijn bijvoorbeeld kortademigheid in rust, duizeligheid, hoofdpijn, pijn op de borst, spierzwakte, pijn en/of zwelling van de kuit. Dat geldt ook als je minder 'leven' (bewegingen) voelt van de baby, of als je vaginaal bloedverlies hebt.

Met deze aandachtspunten kun je je hele zwangerschap lang op een gezonde manier blijven bewegen.

Hardlopen en zwangerschap

Sinds vrouwen de laatste jaren steeds meer zijn gaan sporten, rijst steeds vaker de vraag of het verantwoord is om hier tijdens de zwangerschap mee door te gaan.

Tijdens de zwangerschap treden er in het vrouwelijk lichaam grote veranderingen op. Allereerst leiden de hormonale veranderingen tot klachten als misselijkheid, extreme vermoeidheid, en verslapping van de gewrichtsbanden, waardoor bekken- en gewrichtsklachten kunnen ontstaan. Daarnaast treden er veranderingen op aan hart- en bloedvaten waarbij het bloedvolume toeneemt, de doorbloeding van de baarmoeder verbetert, en hartslag zowel in rust als tijdens inspanning stijgt. Hierdoor neemt het maximale inspanningsvermogen (de conditie) af. Tenslotte treden er mechanische veranderingen op ten gevolge van de steeds groter wordende baarmoeder. Het middenrif wordt omhoog gedrukt waardoor ademen moeilijker wordt. De ingewanden komen in

de verdrukking waardoor klachten als obstipatie, oprispingen, en zuurbranden optreden, in ruglig drukt de baarmoeder op de grote vaten waardoor de circulatie belemmerd wordt, en druk op de blaas leidt tot frequent plassen incontinentie klachten. Door de steeds dikker wordende buik worden de buikspieren flink opgerekt of gaan wijken, en bovendien verandert door voorover kanteling van het bekken het lichaamszwaartepunt, waardoor de kans op rugklachten toeneemt.

Je kunt je voorstellen dat bovengenoemde ongemakken het sporten er niet makkelijker op maken, maar er zijn ook vele voordelen van sporten tijdens de zwangerschap. Sporten heeft een gunstig effect op zowel het lichamelijk als geestelijk welbevinden. Sporten verhoogt het energieniveau, bereidt het lichaam beter voor op de bevalling, vermindert de gewichtstoename en voorkomt het optreden van klachten als rugpijn en obstipatie.

Was het vroeger zo dat zwangeren werden geadviseerd rustig aan te doen, tegenwoordig gelden de algemene richtlijnen van minimaal 30 minuten per dag op een matig intensief niveau bewegen, en kunnen vrouwen die voor de zwangerschap al aan sport deden, daar tijdens de zwangerschap gewoon mee door gaan.

De belangrijkste vraag blijft natuurlijk of al dat sporten niet schadelijk is voor het kind. Tijdens sporten neemt door een verhoogde doorbloeding van de spieren, de bloedstroom naar de baarmoeder af. Hierdoor zou theoretisch de zuurstofvoorziening van het kindje af kunnen nemen. Het blijkt inderdaad dat de hartslag van het kindje tijdens sporten iets toeneemt, maar hiervan is nooit een schadelijk effect aangetoond. Belangrijker is de stijging van de lichaamstemperatuur bij intensieve inspanning. Bij dieren is aangetoond dat een temperatuur van meer dan 39 graden kan leiden tot stoornissen in de aanleg van het kind. Dit proces voltrekt zich in de eerste 3 maanden van de zwangerschap, en daarom wordt met name in het eerste trimester geadviseerd op een rustige intensiteit te sporten en om tijdens het sporten te zorgen voor voldoende vocht en verkoeling. Daarnaast wordt om de baby te beschermen vanaf het 2e trimester (na de 3e maand) geadviseerd om hoge snelheidssporten en contactsporten te vermijden.

Als algemene richtlijn voor lichamelijke activiteit bij zwangeren geldt:

- ❖ Kies voor een bewegingsvorm die lekker voelt, en doe dit op een comfortabele intensiteit. Doordat je tijdens zwemmen gewichtsloos bent kan dit een goede optie zijn. Hardlopen daarentegen wordt door het groeien van de buik vanaf de 3e/4e maand steeds oncomfortabeler
- ❖ Doe vanaf de derde maand geen specifieke oefeningen voor de rechts buikspieren, die vanaf nu langzamerhand steeds verder uitgerekt gaan worden.
- ❖ Probeer naast het aanbevolen half uurtje per dag bewegen minimaal 3x per week te sporten.
- ❖ Voorkom oververhitting door te sporten onder koele omstandigheden, en tijdens het sporten voldoende te drinken.
- ❖ Besteed specifieke aandacht aan versterkten van de schuine buik-, rug-, en bekkenbodemspieren. Dit vermindert de kans op rugklachten, bekkeninstabiliteit, en incontinentie.

- ❖ Probeer geen maximale krachtsinspanningen te leveren, en zorg voor goed dempend schoeisel.
- ❖ Mochten er tijdens de zwangerschap lichamelijke complicaties optreden, raadpleeg dan eerst een arts alvorens door te gaan met je sportbeoefening.
- ❖ Met bovengenoemde richtlijnen staat niets je in de weg om tijdens je zwangerschap een leuke spannende tijd tegemoet te gaan, waarin je bovendien lekker kunt blijven sporten en je net zo vitaal kan voelen als altijd!