

Kliniek tegen overgewicht

vitalys

NEDERLAND



ZWANGERSCHAP NA EEN MAAGVERKLEINING

Je bent of wilt graag zwanger worden na een maag verkleinende operatie. In deze folder vind je informatie over zwanger worden, de zwangerschap en de eerste periode na de bevalling.

Tijdens het eerste jaar na een maagverkleining vallen de meeste vrouwen behoorlijk af. Als je snel veel gewicht verliest tijdens de zwangerschap, kan dat nadelig zijn voor de gezondheid van jou en je (ongeboren) kind. Je hebt dan een grotere kans op vitamine tekorten en onvoldoende gewichtstoename tijdens de zwangerschap. Dit kan vervolgens leiden tot een grotere kans op een miskraam en groeivertraging van de baby. Wij raden daarom aan om te wachten met een zwangerschap tot minimaal 12 maanden na je operatie, zodat je een relatief stabiel gewicht hebt bereikt en geen vitaminetekorten hebt.

Om niet zwanger te worden kun je een spiraaltje, implanon of prikpil nemen. Het slikken van orale anticonceptie, ook wel bekend als 'de pil', wordt afgeraden omdat deze minder betrouwbaar is na een maagverkleining.



Als je zwanger wilt worden

Voor een goede ontwikkeling van de baby is het erg belangrijk om gezond zwanger te worden. Dat houdt in: zorg voor een stabiel gewicht, slik dagelijks de multivitaminen die ontwikkeld zijn voor mensen met een maagverkleining (bijvoorbeeld FitForMe), zorg voor een gezonde voeding met voldoende eiwitten, drink geen alcohol en rook niet. Laat je bloedwaarden controleren en gebruik op advies van je behandelaar extra vitamines of mineralen als dit nodig is. Je huisarts kan je bij een zwangerschapswens verwijzen voor een consult bij de gynaecoloog of internist van Rijnstate/Vitalys.

Daarnaast adviseren we om bij een zwangerschapswens alvast extra foliumzuur te nemen om de kans op afwijkingen vroeg in de zwangerschap zo klein mogelijk te maken. Gebruik een tablet met 400 microgram foliumzuur per dag vanaf ten minste vier weken voor de bevruchting totdat je 10 weken zwanger bent. Dit is het standaard advies voor alle vrouwen die zwanger (willen) worden. Deze foliumzuur tabletten kun je kopen bij de drogist.

Als je zwanger bent

Als je zwanger bent, dan kun je dit melden bij Vitalys. Je krijgt dan tijdens de zwangerschap tot en met twee maanden na de bevalling begeleiding van een verpleegkundig specialist of arts. Tijdens dit traject wordt in de gaten gehouden of er geen vitaminetekorten, buikklachten of andere problemen ontstaan en hoe het gaat met de voeding. Hiervoor vinden 4 (telefonische) afspraken plaats: tijdens ieder trimester van de zwangerschap en twee maanden na de bevalling. Voorafgaand aan iedere afspraak wordt er bloed geprikt.

Als het nodig is, kun je door de verpleegkundig specialist of arts doorverwezen worden naar de gynaecoloog of diëtist.

Multivitaminen

Tijdens een zwangerschap neemt de behoefte aan voedingsstoffen toe. Daardoor is het risico op een vitaminetekort groter. Dit kan (ernstige) gevolgen hebben voor zowel moeder als kind. Het is belangrijk dat je tijdens je zwangerschap gezond blijft eten en de juiste multivitaminen gebruikt. Bij voorkeur zijn dit de multivitaminen die ontwikkeld zijn voor mensen met een maagverkleining (bijvoorbeeld FitForMe). Bespreek het gebruik van andere multivitaminen eerst met je behandelaar. Stap niet zelf over op multivitaminen voor zwangere vrouwen, omdat deze soorten te weinig voedingsstoffen bevatten voor iemand met een maagverkleining.

Daarnaast is het volgende van belang:

- Blijf je calciumtablet gebruiken tijdens de zwangerschap
- Wacht na het slikken van de multivitaminen of het ijzertablet 2 uur met het gebruiken van zuivel of het calciumtablet.
- Gebruik extra foliumzuur (400 microgram) totdat je 10 weken zwanger bent

Om te bepalen of je een vitaminetekort hebt tijdens de zwangerschap, wordt er elk trimester bloed geprikt. Bij tekorten krijg je extra vitamines en/of mineralen voorgeschreven.



Voeding

Standaard adviezen over voeding tijdens de zwangerschap zijn te vinden op de website van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl). Met de gratis app ZwangerHap kun je daarnaast simpel en snel opzoeken of je een product wel of niet veilig kunt eten tijdens de zwangerschap.

Tijdens de zwangerschap raden we ook aan om voldoende eiwitten binnen te krijgen voor de ontwikkeling van de baby. Je hebt tijdens je zwangerschap minimaal 70 gram eiwit per dag nodig. Goede eiwitbronnen zijn zuivel, kaas, vlees(waren), kip, vis, ei, vleesvervangers op basis van soja en peulvruchten. Als aanvulling hierop kun je ook noten en pinda's nemen. Om de eiwitname te berekenen kun je de Eetmeterapp van het Voedingscentrum gebruiken. Als de voeding niet voldoende lijkt te zijn, je klachten hebt of als je te veel gewicht verliest, dan kun je verwezen worden naar een diëtist.

Gewichtstoename

Het is normaal dat je aankomt tijdens de zwangerschap, omdat je lichaam zich aanpast aan het zwanger zijn en je baby meeweegt in je gewicht. Afhankelijk van je gewicht voor de zwangerschap, kom je gemiddeld tussen de 5 en 16 kg aan. De aanbevolen gewichtstoename tijdens de zwangerschap is afhankelijk van je BMI voor

de zwangerschap. Het is niet gewenst om tijdens de zwangerschap te veel af te vallen. Bij twijfel kunt je dit altijd bespreken met je behandelaar.

Klachten

Naast de gebruikelijke zwangerschapsklachten kunnen vrouwen met een maagverkleining specifieke klachten ervaren tijdens de zwangerschap. Deze klachten zijn onder andere buikpijn, misselijkheid en braken, brandend maagzuur, dumping klachten en moeilijke stoelgang. Bij veel van deze klachten kan het helpen om vaker kleine porties te nemen en eten en drinken gescheiden te houden.

Extra adviezen zijn:

- Bij brandend maagzuur: Vermijd sterke koffie, koolzuurhoudende dranken, zure vruchtensappen en pittig, gekruid of vet eten.
- Bij klachten van dumping of lage bloedsuikers: Neem voedingsmiddelen met veel vezels en eiwitten en gebruik geen toegevoegde suikers.
- Bij een moeilijke stoelgang of verstopping: Neem voedingsmiddelen met veel vezels, drink voldoende en beweeg regelmatig. Ook noten, zaden en pitten kunnen helpen.

Sommige zwangerschapsklachten zoals ernstige buikpijn en misselijkheid kunnen wijzen op een complicatie van de maagverkleining (inwendige hernatie). Omdat deze klachten verward kunnen worden met normale zwangerschapsklachten, is het heel belangrijk om aan je verloskundige en/of gynaecoloog te vertellen dat je een maagverkleining hebt gehad en acute, erge pijn meteen te melden.

Na de bevalling

Na de bevalling blijft een gezonde leefstijl belangrijk voor je eigen herstel. Blijf dagelijks je multivitaminen slikken en zorg voor een gezonde voeding met voldoende eiwitten. Wat je daarnaast per dag nodig hebt hangt af van je gewicht, activiteiten en of je borst- of flesvoeding geeft.

Ongeveer 2 maanden na de bevalling wordt je bloed opnieuw gecontroleerd op tekorten. Als het nodig is nodig worden er extra vitamines en/of mineralen voorgeschreven.



Val je na de bevalling (te)veel af of raak je het toegenomen gewicht niet kwijt, neem dan contact op met je behandelaar. Dit kan bijvoorbeeld je huisarts of je behandelaar bij Vitalys zijn.

Borstvoeding

Ook bij vrouwen met een maagverkleining is borstvoeding de aanbevolen voeding voor de baby. Het is tijdens deze periode belangrijk dat je voldoende eet en drinkt en extra op je eiwitten let. Op de website van het Voedingscentrum staan de aanbevolen hoeveelheden voor de voeding. Dit is een algemeen richtlijn voor vrouwen zonder maagverkleining.

Als de voeding niet voldoende lijkt te zijn, je klachten hebt of als je te veel gewicht verliest, kun je verwezen worden naar een diëtist.

Als je langer dan een jaar borstvoeding geeft, kun je overwegen om tijdens deze periode iedere paar maanden bloedonderzoek te laten doen via de huisarts.

Adviezen

- Gebruik bij een zwangerschap (swens) extra foliumzuur (400 microgram) totdat je 10 weken zwanger bent
- Slik dagelijks multivitaminen die ontwikkeld zijn voor mensen met een maagverkleining
- Zorg voor een gezonde voeding met voldoende eiwitten
- Neem vaker kleine porties
- Houd eten en drinken gescheiden
- Drink geen alcohol en rook niet
- Laat je bloedwaarden ieder trimester controleren
- Neem contact op met je behandelaar bij langdurige of ernstige klachten

Kliniek tegen overgewicht

vitalys

NERLAND

Locatie Elst

Stationsplein 2
6662 NC Elst GLD

Locatie Hoogeveen

Dr. G.H. Amshoffweg 11
7909 AK Hoogeveen

Postadres

Postbus 9555
6800 TA ARNHEM
088 005 59 70
info@vitalys.nl
www.vitalys.nl

