

# Overgewicht en zwangerschap

**In Nederland is 1 op de 3 vrouwen te zwaar. Meestal is overgewicht het gevolg van verkeerde eetgewoontes, te veel eten en te weinig bewegen.**

## **Problemen bij overgewicht**

Overgewicht tijdens de zwangerschap verhoogt de kans op complicaties zoals een hoge bloeddruk, zwangerschapssuiker of een baby met een hoog geboortegewicht. Ook kan het lastiger zijn om de ligging van de baby te bepalen. En het is lastiger te voorspellen hoe groot je baby zal worden. Het maken van een echo kan moeilijker zijn, doordat vetweefsel echogolven tegenhoudt. De uitslag van de echo is daarom ook minder betrouwbaar dan bij vrouwen met een gezond gewicht.

## **Wanneer heb je overgewicht?**

Overgewicht is eenvoudig vast te stellen met de Body Mass Index (BMI). De Body Mass Index is een getal dat een indicatie geeft of je lichaam het gezonde gewicht heeft. Om de BMI van iemand te berekenen heb je de lichaamslengte en het lichaamsgewicht nodig. Je kunt zelf je BMI berekenen door je gewicht in kilo's te delen door je lengte in meters in het kwadraat. Stel: je weegt 75 kilo en bent 1,80 meter lang. Je kunt als volgt je BMI berekenen:  $75 / (1,80 \times 1,80) = 23,1$ . Dit betekent dat je een gezond gewicht hebt.

Een gezond gewicht is een BMI tussen de 18,5 en 25. Boven een BMI van 25 spreekt men van overgewicht. Ernstig overgewicht, ook wel obesitas genoemd, is bij een BMI van 30 of meer.

## **Risico's overgewicht bij zwanger worden**

Vrouwen met overgewicht hebben een grotere kans op vruchtbaarheidsproblemen: hoe hoger de BMI, hoe groter de kans op problemen met zwanger worden. Het is dus belangrijk dat je een gezond gewicht hebt als je zwanger wilt worden.

## **Risico's tijdens de zwangerschap en in het kraambed**

Vrouwen met obesitas (BMI boven de 30) hebben een hoger risico op complicaties tijdens de zwangerschap en in het kraambed.

Risico's voor de moeder:

- meer kans op een miskraam
- meer kans op zwangerschapshypertensie (hoge bloeddruk)
- meer kans op zwangerschapsdiabetes
- meer kans op serotiniteit (zwangerschapsduur langer dan 42 weken)
- meer kans op een langdurige bevalling of een keizersnede

- meer kans op problemen bij het geven van de borstvoeding
- meer kans op (wond)infecties

Risico's voor de baby:

- complicaties als gevolg van de hoge bloeddruk zoals:
  - vroeggeboorte
  - opname op de couveuse
- complicaties als gevolg van zwangerschapssuiker zoals:
  - te lage suikerwaardes
  - een te hoog geboortegewicht
  - schouderdystocie (de schouders van de baby worden moeilijk geboren)
  - opname op de couveuse
- meer kans op aangeboren afwijkingen of op overlijden in de baarmoeder
- meer kans op foetale nood tijdens de bevalling (vlak voor de geboorte heeft het ongeboren kind te weinig zuurstof)

### Extra zorg

Bij vrouwen met obesitas in de zwangerschap wordt tussen de 24 en 28 weken zwangerschapsduur een extra suikertest (Orale Glucose Tolerantie Test) gedaan om zwangerschapsdiabetes op te kunnen sporen. Ook krijgen zwangere vrouwen met obesitas extra echo's om de groei en de ligging van de baby te controleren. Ook wordt de bloeddruk extra goed in de gaten gehouden.

### Bevalling

Thuis bevallen mag tot een BMI van 35. Heeft iemand overgewicht dan wordt wel geadviseerd om de bevalling op de begane grond te laten plaatsvinden. In geval van nood hoeft de ambulance de zwangere dan niet vanaf de eerste of tweede verdieping op te halen. Bij een BMI van 35 of meer wordt een bevalling in het ziekenhuis geadviseerd.

### Voeding

Als je zwanger bent is het belangrijk om gezond, gevarieerd en regelmatig te eten. Dit geldt ook bij een gezonde BMI. Als je last hebt van overgewicht is het verstandig om niet te veel aan te komen in de zwangerschap, maximaal 5-9 kilo. Heb je advies nodig over voeding? Bespreek dit dan met je verloskundige of gynaecoloog of vraag voor een afspraak bij de diëtist. Ook kun je informatie en tips vinden op [www.voedingscentrum.nl/zwanger](http://www.voedingscentrum.nl/zwanger). Ook is het belangrijk om niet te gaan lijnen tijdens je zwangerschap. Je kunt dan toch te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen.

### Bewegen

Het is verstandig om te blijven bewegen als je in verwachting bent. Tijdens de zwangerschap kun je een rustige sport beoefenen, zoals zwemmen, fietsen of wandelen.

### Na de zwangerschap

Wanneer je overgewicht of obesitas hebt, is het verstandig wat kilo's kwijt te raken. Goed voor je eigen gezondheid en dat van je gezin. Je hebt al gezondheidswinst als je BMI 1 punt naar beneden gaat!

### Meer informatie

Kijk voor meer informatie over gezonde voeding op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)