



# HET NEDERLANDSE RODE KRUIS

DISTRICT: MIDDEN-LIMBURG

AFDELING: ECHT EN OMSTREKEN

Mevr. S. Wolfs, Verloskundigen-praktijk "Ambt Montfort - Echt - Maasbracht - Roerdalen".

Drs. E.W.J. Ficken, Rode Kruis Arts

E.F./R.K.:02.07.31

Datum: 21 oktober 2002

Onderwerp: Lesavond: Eerste Hulp bij zwangerschap.

---

## Over zwangerschappen

Vanavond willen wij U iets vertellen over de Eerste Hulp tijdens een zwangerschap. In Nederland wordt de zwangerschap van een vrouw en de bevalling, als een normaal, natuurlijk gebeuren beschouwd. We willen dat dan ook het liefst, indien de a.s. moeder en vader zich daarbij prettig en op hun gemak voelen, buiten het ziekenhuis begeleiden en de baby, thuis geboren laten worden. Om deze reden, zijn in Nederland een groot aantal verloskundigen actief (die op verzoek van de a.s. ouders, zo nodig ook de bevalling in het ziekenhuis kunnen begeleiden), naast het instituut van de Kraamcentra, met de kraamverzorgenden. Uitgaande van de eerste dag van de laatste menstruatie, zal de bevalling ongeveer 9 maanden en 7 dagen later plaats vinden (+ of – 14 dagen). In die periode, staat de a.s. moeder onder controle bij de verloskundige (soms de eerste drie maanden bij haar huisarts) en alleen bij (te verwachten) complicaties, wordt zij verwezen naar een gynaecoloog.

In die 9 maanden, zal de a.s. moeder een groot aantal verschijnselen bij zichzelf waarnemen. Zo blijven de menstruaties uit, wordt ze (wat) zwaarder, neemt de buikomvang toe, zullen haar borsten wat groter worden, heeft ze vaker mictie-aandring, enz. enz..

## Eerste hulp\*\* bij zwangerschap

Misselijkheid: Met name in de eerste drie maanden van de zwangerschap, kan de a.s. moeder veel last hebben van (ochtend-)misselijkheid. \*\* Belangrijk is, dat ze toch regelmatig blijft drinken en eten; eventueel kleinere porties en over de hele dag verdeeld.

Hypoglycaemie: Een te laag suiker-gehalte in de loop van de ochtend / dag. Dit blijkt uit moeheid, futloosheid en slaperigheid; veroorzaakt door een te laag suikergehalte in het bloed, als gevolg van te weinig suiker-opname. \*\* De beste remedie is het nuttigen van koolhydraatrijke tussen-maaltijden.

Flauwtes: Als gevolg van te lage bloeddruk; enerzijds door te weinig zout in de voeding, anderzijds door de toenemende druk van de groeiende baarmoeder (met baby) op de onderste holle ader. Daardoor krijgt het hart te weinig bloed aangeboden, om door te pompen naar de lichaams-circulatie. \*\* Belangrijk is dan het drinken van enkele bekertjes bouillon per dag (waarin extra zout zit !)

Hyperventilatie: Als gevolg van een slechte ademhalingstechniek en toenemende druk van de buik-inhoud tegen de onderzijde van het middenrif. \*\* Een goede ademhalingstechniek leert de a.s. moeder op de cursus "zwangerschapsgymnastiek".

Aambeien: Ontstaan door de toenemende druk van de groeiende baarmoeder (met baby) op de afvoerende aders van de anus / endeldarm. \*\* De zwangere vrouw dient daarom zorg te dragen voor een soepele, makkelijke stoelgang.

Spataderen: Ontstaan ook door de toenemende druk van de groeiende baarmoeder op de onderste holle ader. \*\* Spatadervorming moet zoveel mogelijk bestreden worden met steunkousen. Op latere leeftijd kunnen spataders namelijk een hoop ellende veroorzaken zoals heftige bloedingen en "open benen".

**ALARM-SIGNALEN:** tijdens zwangerschappen kunnen zijn:

Toenemende hoofdpijn, gestoord gezichtsvermogen, heftige maagpijn, braakneigingen in de tweede helft van de zwangerschap, tintelingen in de vingers, samentrekkingen van de baarmoeder, bloedverlies uit de schede. In deze gevallen dient direct contact opgenomen te worden met een verloskundige of arts, omdat een zwangerschapsvergiftiging, placenta-loslating of te vroege bevalling direct uitgesloten moeten worden.

**Drs. E.W.J. Ficken, Rode-Kruis-arts.**