

Zwangerschap en borstvoeding

• ONTWIKKELING VAN HET ONGEBOREN KIND • MEDICIJNEN BIJ ZWANGERSCHAP • FOLIUMZUUR • WAT IS HET EFFECT VAN ALCOHOL EN ROKEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • MEDICIJNEN EN BORSTVOEDING • VITAMINE K VOOR BABY'S DIE BORSTVOEDING KRIJGEN • INFORMATIE



VRAAG OVER UW MEDICIJNEN? VRAAG HET UW APOTHEKER

Belangrijk

- Gebruik als u zwanger wilt worden, zwanger bent of borstvoeding geeft een medicijn alleen na overleg met uw arts of apotheker. Er kan dan worden gecontroleerd of de medicijnen die u krijgt voorgeschreven, geschikt zijn voor gebruik tijdens de zwangerschap of het geven van borstvoeding.
- Ook vrij verkrijgbare medicijnen, vitamines, alternatieve middelen en kruiden(mengsels) kunnen schadelijk zijn voor het ongeboren kind en de zuigeling.
- Gebruik foliumzuur vóór de conceptie (= bevruchting) en in de eerste acht weken van de zwangerschap. Begin er direct mee als u stopt met de pil of een ander voorbehoedmiddel. Dus: zodra u zwanger wilt worden.
- Rook niet en gebruik zo min mogelijk alcohol tijdens de zwangerschap en als u borstvoeding geeft.
- Krijgt uw zuigeling (bijna) alleen borstvoeding, geef dan de eerste drie maanden elke dag vitamine K.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

Herzien februari 2010.



INFORMATIE

www.apotheek.nl is de website van de Nederlandse apotheken. In de rubriek Geneesmiddelen kunt u informatie vinden over medicijnen bij zwangerschap en borstvoeding. Ook kunt u informatie vinden over wat u zelf kunt doen aan klachten tijdens zwangerschap en borstvoeding.

Verder is de uitgebreide brochure 'Zelfzorgmedicijnen tijdens zwangerschap en borstvoeding; wat kan ik doen, wat mag ik slikken?' verkrijgbaar bij uw apotheek. In deze brochure staat algemene informatie over medicijnen bij zwangerschap en specifieke informatie over wat u kunt doen bij misselijkheid, verstopping enz.

Nuttige adressen zijn

- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk. Kijk op internet: www.borstvoedingnatuurlijk.nl, stuur een e-mail naar: info@borstvoedingnatuurlijk.nl of bel de informatiedienst: 0343 – 57 66 26
- La leche league. Kijk op internet www.lalecheleague.nl of bel 0111 – 41 31 89.

VITAMINE K VOOR BABY'S DIE BORSTVOEDING KRIJGEN

Vitamine K is een van de vitamines. Het zit in groenten, zoals spinazie, tomaten en een aantal koolsoorten. Ook wordt het door bepaalde bacteriën in de darm gemaakt. Vitamine K is nodig voor een goede stolling van het bloed. Een tekort aan dit vitamine kan leiden tot spontane bloedingen. Bijvoorbeeld bloed in de urine, bloedingen onder de huid of in ernstige gevallen bloedingen in maag en darmen of in de hersenen.

Een zuigeling kan nog geen vitamine K in zijn darmen maken. Daarom krijgt elke pasgeborene van de arts of verloskundige direct na de geboorte vitamine K.

Borstvoeding bevat echter weinig vitamine K. Om problemen te voorkomen, kunt u uw zuigeling vanaf de achtste dag elke dag een kleine hoeveelheid vitamine K geven. Rond het einde van de derde maand kan de darm zelf vitamine K maken en hoeft u geen vitamine K meer te geven.

In flesvoeding zit voldoende vitamine K, dus als uw baby na de geboorte flesvoeding krijgt, is er niets aan de hand. Extra vitamine K is dan niet meer nodig. Als de baby zowel borst- als flesvoeding krijgt, is extra vitamine K alleen nodig als u minder dan 400 ml flesvoeding per dag geeft.

MEDICIJNEN EN BORSTVOEDING

Medicijnen kunnen overgaan in de moedermelk en zo in het lichaam van uw baby terechtkomen. Uw baby heeft het medicijn niet nodig, maar het medicijn werkt wel en kan ook bijwerkingen hebben bij uw baby. Dit geldt overigens niet alleen voor medicijnen, maar ook voor alcohol en nicotine.

Van een beperkt aantal medicijnen is bekend dat u ze zonder bezwaar kunt gebruiken als u borstvoeding geeft. Dat kan komen doordat het middel niet overgaat in de moedermelk of doordat er zo weinig overgaat in de moedermelk dat er geen kans is op een effect op de baby.

Van een aantal middelen staat vast dat ze schadelijk kunnen zijn voor uw baby als u borstvoeding geeft. Als u zo'n medicijn gebruikt, kunt u uw arts vragen of u een ander, niet schadelijk, middel kunt gebruiken.

Soms is het mogelijk het tijdstip van innemen door de moeder zodanig aan te passen dat het effect op de zuigeling minimaal is. Is dit niet mogelijk en moet u het schadelijke middel korte tijd gebruiken dan zult u meestal het advies krijgen de borstvoeding enige tijd geheel of gedeeltelijk te onderbreken. U kunt dan de moedermelk afkolven en weggooien om de productie op gang te houden en om pijn door stuwings te vermijden.

Als u een schadelijk middel langere tijd moet gebruiken, zult u het advies krijgen de borstvoeding te staken. De Vereniging Borstvoeding Natuurlijk en La Leche League kunnen u hierover informeren.

Van de grootste groep medicijnen is echter niet bekend of ze schadelijk kunnen zijn. Uw arts zal dan moeten afwegen of het verstandig is borstvoeding te blijven geven.

WAT IS HET EFFECT VAN ALCOHOL EN ROKEN

Het drinken van alcohol kan schade veroorzaken tijdens de ontwikkeling van het embryo. Ook de aanleg van het centrale zenuwstelsel kan worden verstoord. Een zwangere vrouw die regelmatig drinkt, loopt een groter risico dat haar kind te vroeg wordt geboren. Wie enkele glazen per dag drinkt, heeft kans een kind te krijgen met een foetaal alkoholsyndroom. Het kind heeft dan afwijkingen in het gezicht en heeft een verstandelijke achterstand.

Door roken komen nicotine en koolmonoxide in uw bloedsomloop en dus ook in die van uw ongeboren kind. Nicotine vernauwt de bloedvaten en door koolmonoxide kan het bloed minder zuurstof vervoeren naar het kind. Baby's van rokende moeders zijn daardoor naar verhouding kleiner en hebben een kleiner hoofdje. Het geboortegewicht is gemiddeld 200 gram lager. Bovendien is er een grotere kans op ernstige groeivertraging.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Als u medicijnen gebruikt, vraag dan aan uw arts of apotheker of u deze middelen kunt blijven gebruiken (als u dit nog niet gedaan heeft vóór u zwanger werd). Vertel uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog welke medicijnen of vrij verkrijgbare medicijnen u gebruikt.

Geef aan uw apotheker door dat u zwanger bent als u medicijnen gebruikt of gaat gebruiken. De gegevens over uw medicijnen worden in de computer bijgehouden. Er kan dan worden gecontroleerd of de medicijnen die u voorgeschreven krijgt, geschikt zijn voor gebruik tijdens de zwangerschap.

Als u vervolgens niet meer zwanger bent, horen we dat graag van u. Als u doorgeeft wanneer uw kindje is geboren, kan uw apotheker u ook adviseren over het gebruik van medicijnen wanneer u borstvoeding geeft.

FOLIUMZUUR VERHOOGT DE KANS OP EEN GEZONDE BABY

Foliumzuur is een vitamine dat al in het prilste begin van de zwangerschap bijdraagt aan de ontwikkeling van het zenuwstelsel.

In de eerste vier weken van de zwangerschap ontwikkelt zich de neurale buis. Hieruit ontstaan later de hersenen en het ruggenmerg. Meestal gaat dit goed, maar in 1 op de 700 gevallen ontstaat een aangeboren afwijking die neuralebuisdefect wordt genoemd. Dit kan leiden tot een open ruggetje of open schedeltje. Onderzoek heeft aangetoond dat door het gebruik van foliumzuur voor de conceptie (=bevruchting) en tijdens de zwangerschap de kans op een neuralebuisdefect met meer dan 50 procent afneemt.

Foliumzuur komt voor in voeding en heeft geen schadelijke effecten voor moeder en kind. Normaal gesproken krijgt iedereen die gevarieerd eet er voldoende van binnen. Maar aan het begin van de zwangerschap heeft het lichaam extra foliumzuur nodig. Eén tablet met 0,5 mg foliumzuur per dag is voldoende.

Omdat de eerste dag na de bevruchting moeilijk of niet is te bepalen, wordt geadviseerd te beginnen met foliumzuurtabletten zodra u zwanger wilt worden. Blijf de tabletten gebruiken, ook als het maanden, een jaar of nog langer duurt voor u werkelijk zwanger bent. Na acht weken zwangerschap is het niet meer nodig foliumzuur te gebruiken.

Overleg vóór u foliumzuur gaat gebruiken met uw huisarts als u al eerder een baby met een neuralebuisdefect heeft gekregen, of wanneer dit bij u in de familie voorkomt. Waarschijnlijk heeft u dan een hogere dosering foliumzuur nodig.

FASE 4: DE GROEI VAN DE FOETUS

De groeifase loopt van de twaalfde tot de veertigste week van de zwangerschap. Tussen de twaalfde en de zestiende week groeit de foetus (zo heet het embryo na de twaalfde week) in een enorm tempo. Hierna gaat het wat minder snel. Aan het einde van de zestiende week is de foetus twintig tot vijfentwintig centimeter lang. Het gewicht is dan nog maar 170 gram. Het ongeboren kind is in de vierde fase minder gevoelig voor schadelijke stoffen dan in de derde fase, waardoor afsterven van de foetus niet zo vaak voor zal komen. Toch kunnen bepaalde stoffen de groei van het kind vertragen of organen of het zenuwstelsel beschadigen.

MEDICIJNEN BIJ ZWANGERSCHAP

ZIJN ALLE MEDICIJNEN SCHADELIJK

Niet alle medicijnen zijn schadelijk voor het ongeboren kind. Van een beperkt aantal middelen is bekend dat ze zonder problemen kunnen worden gebruikt.

Van een aantal medicijnen staat vast dat ze schadelijk zijn. Maar van de grootste groep medicijnen is (nog) niet bekend welke invloed ze op de vrucht hebben. In de bijsluiters staat dan dat er onvoldoende gegevens bekend zijn om te beoordelen of het medicijn schadelijk is. Uw arts zal u een dergelijk middel alleen voorschrijven als u dat echt nodig heeft. Als u vragen heeft over de medicijnen die u gebruikt, kunt u die altijd stellen aan uw apotheker of arts.

LET OP!

Vrij verkrijgbare middelen, zoals pijnstillers, laxeermiddelen en hoestmiddelen, zijn medicijnen en kunnen ook schadelijk zijn voor het ongeboren kind. Dit geldt overigens ook voor alternatieve medicijnen, vitamines, kruiden(mengels) en drugs. Als u dit soort middelen wilt gebruiken tijdens uw zwangerschap, overleg dan altijd eerst met uw apotheker, arts of verloskundige.

Overleg met uw arts of apotheker als u medicijnen gebruikt. Als u medicijnen moet blijven gebruiken, kan het bijvoorbeeld nodig zijn over te schakelen op een ander medicijn.

Gebruik elke dag 1 tablet foliumzuur. Foliumzuur vermindert de kans op een kind met een open ruggetje met vijftig procent. Begin er direct mee als u stopt met de pil of een ander voorbehoedmiddel. Dus: zodra u zwanger wilt worden.

FASE 2: HET ONTSTAAN VAN HET EMBRYO

Bij de bevruchting versmelten een eicel en een zaadcel. Dit gebeurt in de eileider, meestal ongeveer 14 dagen na de eerste dag van de laatste menstruatie. (De eerste dag van de laatste menstruatie wordt beschouwd als de eerste dag van de zwangerschap.) Zes tot zeven dagen na de bevruchting nestelt de bevruchte eicel zich in de wand van de baarmoeder en ontwikkelt zich daar verder tot een embryo.

In deze periode bent u nog niet 'over tijd' en weet u dus nog niet dat u zwanger bent. De vrucht is dan al wel kwetsbaar. Als er iets fout gaat bij de bevruchting of bij de eerste celdelingen sterft de vrucht meestal vanzelf binnen één tot twee weken af. Als de celdeling toch doorgaat, kan een baby worden geboren met een aangeboren afwijking.

FASE 3: DE ONTWIKKELING VAN HET EMBRYO

Deze fase loopt van de derde tot de twaalfde week van de zwangerschap. In deze periode worden alle lichaamsdelen, organen, zenuwstelsel en hersenen gevormd. Rond de negende week is het embryo twee centimeter lang en weegt het één gram.

Het embryo is in deze periode zeer gevoelig voor schadelijke stoffen. Als het embryo in deze periode beschadigd wordt, kan het afsterven of kunnen aangeboren afwijkingen ontstaan.

ZWANGERSCHAP EN BORSTVOEDING

Tot het midden van de vorige eeuw dachten men nog dat ongeboren kinderen in de baarmoeder goed beschermd waren tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Men dacht namelijk dat schadelijke stoffen niet door de placenta heen kwamen.

Rond 1960 werden echter onverwacht veel kinderen geboren met een zeldzame ernstige afwijking aan armen en benen. De oorzaak hiervan was dat de moeders van deze kinderen in de eerste twee maanden van hun zwangerschap Softenon® hadden gebruikt. Toen werd duidelijk dat medicijnen en ook andere stoffen wel degelijk door de placenta heen in het ongeboren kind konden komen. Hierna is men dan ook veel voorzichtiger geworden met het voorschrijven van medicijnen tijdens de zwangerschap.

ONTWIKKELING VAN HET ONGEBOREN KIND

Bij de ontwikkeling van het ongeboren kind zijn vier perioden te onderscheiden: de drie maanden vóór de bevruchting, het ontstaan van het embryo, de ontwikkeling en de groei.

FASE 1: DE DRIE MAANDEN VÓÓR DE BEVRUCHTING

In deze drie maanden ontwikkelen zich bij de vrouw de eicel en bij de man de zaadcel waaruit later de vrucht zal ontstaan. Het is dan ook goed al in deze periode 'verstandig te leven'. Dus stop met roken en het drinken van alcohol en gebruik (zo mogelijk) geen medicijnen. Eet gezond, dus gevarieerd. Zorg voor maaltijden die rijk zijn aan vezelstoffen en gebruik vet en zout met mate. Stop met de pil en wacht één gewone menstruatie af voordat u probeert zwanger te worden. Gebruik zolang condooms.

Belangrijk

- Gebruik als u zwanger wilt worden, zwanger bent of borstvoeding geeft een medicijn alleen na overleg met uw arts of apotheker. Er kan dan worden gecontroleerd of de medicijnen die u krijgt voorgeschreven, geschikt zijn voor gebruik tijdens de zwangerschap of het geven van borstvoeding.
- Ook vrij verkrijgbare medicijnen, vitamines, alternatieve middelen en kruiden(mengsels) kunnen schadelijk zijn voor het ongeboren kind en de zuigeling.
- Gebruik foliumzuur vóór de conceptie (= bevruchting) en in de eerste acht weken van de zwangerschap. Begin er direct mee als u stopt met de pil of een ander voorbehoedmiddel. Dus: zodra u zwanger wilt worden.
- Rook niet en gebruik zo min mogelijk alcohol tijdens de zwangerschap en als u borstvoeding geeft.
- Krijgt uw zuigeling (bijna) alleen borstvoeding, geef dan de eerste drie maanden elke dag vitamine K.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

Herzien februari 2010.

