

# Zwanger

## De eerste echo

U heeft zojuist een afspraak gekregen voor de eerste echo, ook wel de vitaliteitsecho genoemd. De meeste zwangere vrouwen vinden dit spannend, maar ook een mijlpaal om naar uit te kijken. In deze folder geven wij u informatie om u voldoende voor te bereiden op de afspraak. Ook leest u voedings- en hygiëneadviezen waar u vanaf nu al rekening mee kunt houden.

### De eerste echo

De afspraak van de eerste echo duurt 15 minuten. Er wordt zeer waarschijnlijk een inwendige echo gemaakt. Tijdens deze inwendige echo controleren we of:

- de zwangerschap zich op de juiste plek bevindt
- er een embryo aanwezig is *en*
- het embryo hartactie heeft en hoe groot het embryo is. Aan de hand daarvan kunnen we een eerste inschatting maken van de zwangerschapsduur
- u zwanger bent van een eenling of een meerling

### Uw voorbereiding

Als voorbereiding op deze afspraak is het belangrijk dat u:

- met een lege blaas komt
- een actueel medicatieoverzicht meeneemt, als u medicijnen gebruikt. U kunt dit overzicht opvragen bij uw apotheek

### Voedings- en hygiëneadviezen

Hieronder geven wij u een aantal voedings- en hygiëneadviezen om vanaf nu rekening mee te houden.

### Foliumzuur

Slik dagelijks 400 microgram foliumzuur (vitamine B11) totdat u minimaal 10 weken zwanger bent. Het gebruik van foliumzuur verkleint de kans om een kindje te krijgen met een open ruggetje, hazenlip en gespleten verhemelte. Het kan geen kwaad om langer foliumzuur te slikken, maar het helpt dan niet meer tegen de eerdergenoemde aandoeningen. Een eventueel teveel aan foliumzuur plast u weer uit. Foliumzuur is verkrijgbaar bij de drogist. Als u weinig gevarieerd of ongezond eet of u uzelf gewoon wat sterker wilt voelen, kunt u multivitaminen gebruiken voor zwangere vrouwen.

## **Toxoplasmose**

Toxoplasmose is een parasiet die gevaarlijk kan zijn voor de baby. Deze kan voorkomen in rauw rood vlees, zoals niet goed doorbakken biefstuk, carpaccio en filet americain. Daarom wordt het eten van rauw rood vlees afgeraden. Toxoplasmose kan ook voorkomen in kattenontlasting. Daarom mag u als zwangere:

- geen kattenbakken verschonen
- niet zonder handschoenen in de tuin werken
- niet met kinderen in de zandbak spelen

## **Listeria**

Listeria is een bacterie die gevaarlijk kan zijn voor de baby. Deze kan voorkomen in kaas die gemaakt is van rauwe melk (au lait cru) en voorverpakte gerookte vis. Eet daarom geen rauwmelkse kazen tijdens de zwangerschap en eet vis alleen vers of goed verhit in bijvoorbeeld een ovenschotel. Bepaalde vissoorten kunt u beter laten staan tijdens de zwangerschap. Dit kunt u controleren in de ZwangerHap app van het voedingscentrum.

## **Vitamine A**

Te veel vitamine A kan ook schadelijk zijn voor de baby. Deze vitamine zit in lever en leverproducten. Eet daarom geen lever tijdens de zwangerschap en beperk het eten van een boterham met leverworst of paté tot maximaal één boterham per dag. Te veel vitamine A zit ook in normale multivitaminen. Gebruik daarom alleen multivitaminen voor zwangere vrouwen.

## **Cytomegalovirusinfectie (CMV)**

Wie tijdens de zwangerschap voor het eerst in aanraking komt met CMV (die kans is minder dan 1%), kan het virus overdragen op de baby. Een infectie met CMV bij een zwangere verloopt vaak zonder ziekteverschijnselen. Een deel van hun kinderen heeft bij de geboorte of in de loop van de eerste levensjaren wel meer of minder ernstige ziekteverschijnselen. Vooral jonge kinderen scheiden dit virus in hoge mate uit in urine en speeksel.

## **Goede handhygiëne**

Door goede handhygiëne kan blootstelling aan CMV verminderd worden. Daarom zijn de adviezen om goede handhygiëne toe te passen bij contact met speeksel en urine van jonge kinderen en contact met speeksel van jonge kinderen te vermijden. U kunt dit vermijden door geen voedsel, bestek en bekertjes te delen.

Als u jonge kinderen heeft of met kinderen werkt, kunt u extra informatie vinden op de website van [Stichting CMV](#)

## **Voedingscentrum: app ZwangerHap**

Gebruik de app [ZwangerHap](#) van het voedingscentrum en downloadt deze app op uw telefoon. U kunt op deze app per product zien of het product wel of niet afgeraden wordt tijdens de zwangerschap.

Tot slot, het spreekt voor zich: stop als u zwanger bent zo snel mogelijk met roken, alcohol drinken en drugsgebruik. Gelukkig zijn er heel veel dingen die u wel veilig kunt eten. U kunt dit terugvinden in de app ZwangerHap.

### **Uw vragen**

Met eventuele vragen kunt u van maandag tot en met vrijdag van 08:30 tot 16:30 uur contact opnemen met de polikliniek gynaecologie:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2900
- locatie Den Helder: 0223 – 69 6536