

Zwangerschap na een maagverkleining

Zwanger worden is een mooie gebeurtenis. Er zijn allerlei adviezen over extra voedingsstoffen die u nodig heeft tijdens de zwangerschap. Hoe zit dat nu als u een maagverkleining (bariatrische ingreep) heeft ondergaan? Waar moet u dan op letten?

Als u een maagverkleining heeft ondergaan, raden wij u sterk af om binnen **anderhalf jaar na de operatie** zwanger te worden. Na zo'n operatie verandert er veel in het lichaam. Het is een intensieve periode waarin u snel gewicht verliest. Daarbij komen afvalstoffen vrij die mogelijk schadelijk kunnen zijn voor een ongeboren kind. Ook krijgt het lichaam minder energie en voedingsstoffen binnen. En is de opname van vitamines en mineralen verminderd.

Daarnaast is er in deze fase een verhoogd risico op **vroeggeboorte, aangeboren afwijkingen en spontane miskramen**. Daarom adviseren wij om pas zwanger te worden als uw gewicht stabiel is. Dat is meestal **1,5 jaar na de operatie**. In het beste geval heeft u dan ook al **minimaal zes maanden gewichtsstabiliteit** ervaren, zodat uw lichaam optimaal voorbereid is op een gezonde zwangerschap.

Vitamines en mineralen vóór de zwangerschap in orde

Voedingsstoffen zijn belangrijk voor uzelf, maar bij een zwangerschap zijn ze extra belangrijk voor de ontwikkeling van uw kind. Daarom is het belangrijk om vóór een zwangerschap bloedonderzoek te laten uitvoeren, waarbij gekeken wordt naar vitamines en mineralen.

Eventueel aangetoonde tekorten kunnen dan op peil gebracht worden. Bij een zwangerschapswens wordt geadviseerd om vier weken vóór de bevruchting te starten met foliumzuur (400 mcg per dag) en dit door te slikken tot en met de tiende week van de zwangerschap.

Naast foliumzuur is het belangrijk om de reguliere adviezen voor vitamine- en mineralensuppletie na een maagverkleining te blijven volgen (ook tijdens de zwangerschap). Voor voldoende calcium zou u dagelijks een aangepaste multivitamine en een Calci-Chew (1,5 x 1000 of 3 x 500 mg Calci-Chew) supplement moeten nemen. Wij adviseren hiervoor de speciaal samengestelde multivitaminen van FitForMe. Deze hoeft niet aangevuld te worden met een regulier zwangerschapsmultivitamine.

Door uw maagverkleining moet er tijdens de zwangerschap vaker bloedonderzoek plaatsvinden. Het advies vanuit ons is om een doorverwijzing te vragen naar een gynaecoloog voor bloedcontroles. Ook is begeleiding door de gynaecoloog nodig om de groei van het kindje te vervolgen door middel van groeiecho's.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Gewichtstoename

Tijdens de zwangerschap zal uw gewicht toenemen, wat een natuurlijk en belangrijk proces is. Deze gewichtstoename ondersteunt de groei en ontwikkeling van uw baby, de vorming van de placenta, de toename van het bloedvolume en de aanmaak van vruchtwater. Dit kan wellicht tegenstrijdig aanvoelen, omdat u juist voor een maagverkleining heeft gekozen om gewicht te verliezen. Hieronder vindt u de gezonde stijgingen in gewicht tijdens zwangerschap:

- 11,5 tot 16,0 kg bij een gewicht met BMI < 24.9 kg/m²
- 7,0 tot 11,5 kg bij een gewicht met BMI 25.0-29.9 kg/m²
- 5,0 tot 9,0 kg bij een gewicht met BMI > 30 kg/m²

Voeding tijdens de zwangerschap na een maagverkleining

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk om de algemene voedingsrichtlijnen na een maagverkleining te blijven volgen. Verdeel uw voeding over 6 tot 9 eetmomenten per dag. U mag dus regelmatig eten, maar houd er rekening mee dat de porties klein blijven en voldoende eiwitten bevatten.

Daarnaast is het essentieel om dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht te drinken, inclusief melk en melkproducten, om afvalstoffen goed uit te scheiden. **Heeft u vragen of twijfelt u over uw voedingsinname? Vraag dan uw diëtist voor persoonlijk advies.**

Bent u benieuwd welke voedingsmiddelen tijdens de zwangerschap beter vermeden kunnen worden? Kijk dan op de website van het Voedingscentrum:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger.aspx>

Houd er wel rekening mee dat de portiegroottes, de nadruk op eiwitrijke voeding en de suppletieadviezen anders zijn na een maagverkleining. Houd daarvoor de specifieke aanbevelingen in deze folder aan.

Klachten

Bij buikkolklachten is het belangrijk om uw begeleidende arts te bellen. Als dat nodig is, kan uw arts contact opnemen met uw bariatrisch chirurg.

Contact

Mocht u na deze informatie toch nog vragen hebben kunt u altijd contact opnemen.

Obesitas Centrum Máxima is gevestigd op locatie Eindhoven van Máxima MC:

Bezoekadres Máxima MC

Ds. Th. Fliednerstraat 1

5631 BM Eindhoven

Postbus 90052

5600 PD Eindhoven

Telefoonnummers:

- Algemeen nummer Máxima MC: (040) 888 80 00
- Obesitas Centrum Máxima: (040) 888 85 50
- E-mail: ObesitasCentrum@mmc.nl

Obesitas Centrum Máxima

Als u klachten heeft (bijvoorbeeld buikklachten) dan kunt u contact opnemen met:

- Verpleegkundig specialist: Aniek Dams
- Physician assistant: Myrthe van de Voort

Telefoonnummer: (040) 888 8550

E-mail: obesitascentrum@mmc.nl

Bij vragen over uw voeding, kunt u terecht bij onze diëtisten:

- Selma Oosterhuis
- Eline Driessen
- Ank Westendorp

Telefoonnummer: (040) 888 9040

E-mail: bcmdietetiek@mmc.nl

Afdeling opname

Telefoonnummer: (040) 888 94 65

Spoedeisende Hulp (locatie Veldhoven)

Telefoonnummer: (040) 888 88 11