

A close-up photograph of a pregnant woman's hands gently cupping her belly. Her fingers are positioned to form a heart shape over her midsection. She is wearing a white t-shirt and grey maternity pants. The image is partially framed by a large, curved graphic element on the left side, transitioning from teal at the top to yellow at the bottom.

Zwanger worden na een maagverkleining

Wat je moet weten

Je hebt een maagverkleining gekregen en wil graag zwanger worden. Dat mag en dat kan. Wel zijn er een paar belangrijke dingen die je moet weten. Die lees je in deze folder.



Het eerste jaar liever niet zwanger worden

Het is beter om het eerste jaar na de maagverkleining niet zwanger te worden. Daar zijn een paar redenen voor:

- Het eerste jaar heb je nodig om te wennen aan een nieuwe manier van leven. Je mag niet meer alles eten en ook de manier waarop je eet verandert.
- Doordat je maar weinig kan eten, val je af. Dat is ook de bedoeling. Maar voor het kindje in je buik is veel afvallen niet goed. Bij het afvallen komen namelijk afvalstoffen vrij. Die kunnen schadelijk zijn voor het kind. Ook kan het zijn dat het kindje niet goed groeit, omdat jij te weinig eten binnenkrijgt. Zwanger worden betekent dus dat je niet veel mag afvallen. Daardoor heb je weinig resultaat van de operatie.
- Het eerste jaar na een maagverkleining heb je meer kans op problemen tijdens de zwangerschap, zoals hoge bloeddruk of zwangerschapsvergiftiging.

Is een jaar na de maagverkleining je gewicht nog niet stabiel? Dan is het verstandig om nog iets langer te wachten met zwanger worden.



Een zwangerschap voorkomen

Misschien was je gewend de pil te slikken om een zwangerschap te voorkomen. Dat kun je na een maagverkleining beter niet doen. Omdat de darmen na een maagverkleining minder opnemen, is de pil onbetrouwbaar. Je kunt beter een spiraaltje laten plaatsen. Of een hormoonstaafje in je bovenarm.

Een zwangerschap voorbereiden

Na een jaar is het in principe veilig om zwanger te worden. Heb je die wens, neem dan contact op met de Nederlandse Obesitas Kliniek. Het is namelijk belangrijk dat je goed begeleid wordt. De arts of verpleegkundig specialist onderzoekt of je lichaam klaar is voor een zwangerschap. Er wordt bijvoorbeeld bloed afgenomen. In het bloed is te zien of je genoeg voedingsstoffen, vitaminen en mineralen in je lichaam hebt. Als dat niet zo is, krijg je extra vitaminen en mineralen en een dieetadvies. We adviseren meestal extra foliumzuur te gebruiken rondom de bevruchting en in de eerste 10 weken van je zwangerschap. Overleg met je arts of verpleegkundig specialist of dat ook voor jou nodig is.

Tijdens de zwangerschap

Als je zwanger bent, moet je onder controle blijven bij de gynaecoloog. Iedere 3 maanden wordt je bloed gecontroleerd.

Vitaminen en mineralen

Ook tijdens de zwangerschap moet je voldoende vitamines en mineralen in je lichaam hebben.

Bij sommige vitamines is de hoeveelheid extra belangrijk, zoals vitamine A. Hiervan mag je niet te veel en niet te weinig binnenkrijgen. De diëtist geeft je hierover advies.

Ook heb je extra calcium nodig. Hoeveel hangt af van welke maagverkleining je hebt gekregen.

Gebruik je multivitamines tijdens de zwangerschap?

Slik die dan niet tegelijk met de calciumtabletten.

Er moet minstens 2 uur tussen zitten. Anders werken de multivitamines niet goed. Door de calcium wordt het ijzer niet goed opgenomen. Daarom moet er 2 uur zitten tussen het slikken van multivitamines en het drinken/eten van zuivelproducten. Voorbeelden van zuivelproducten zijn melk, karnemelk, kwark, yoghurt en kaas.

Gezond eten en drinken

Het is normaal dat je tijdens een zwangerschap zwaarder wordt. Misschien vind je dit moeilijk. Het is goed om daar dan over te praten met je diëtist. Zij vertelt je ook hoeveel je mag aankomen in de zwangerschap. Meer aankomen is niet zo goed, maar minder ook niet. Je diëtist geeft je ook graag adviezen over gezond eten en drinken. Dat is tijdens de zwangerschap heel belangrijk.

“Teveel aankomen
is niet goed, maar
te weinig ook niet.”

Waar je op moet letten als je zwanger bent.

Zwanger worden na een maagverkleining is veilig. Toch kunnen er problemen ontstaan die te maken hebben met de maagverkleining. Dit komt heel af en toe voor. Let op het volgende:

- Moet je heel veel overgeven door de zwangerschap? Neem dan contact op met de Nederlandse Obesitas Kliniek. Misschien heb je extra vitamine B1 nodig.
- Neem bij buikpijn meteen contact op met de arts die de maagverkleining heeft gedaan.
- Heb je last van hartkloppingen, duizeligheid, voel je je suf of slap? Of ben je juist aan het zweten, voel je je onrustig, trillerig of heb je steeds plotseling enorme honger? Dan kan je dumpingklachten hebben. Het voedsel is dan te snel van de maag naar de dunne darm gegaan. Je kan dumping voorkomen door rustig te eten, goed te kauwen, veel eiwitten en koolhydraten te eten en suiker te vermijden.

“Dumping kun je voorkomen door rustig te eten.”

NOK Amsterdam

Orlyplein 97
1043 DS Amsterdam
T 020 30 31 240
F 020 61 12 531

NOK Arnhem

President Kennedylaan 104
6883 AX Velp
T 026 36 11 474
F 026 36 13 248

NOK Beverwijk

Vondellaan 8
1942 LJ Beverwijk
T 0251 74 52 50
F 0251 74 52 60

NOK Den Haag

Bordewijklaan 5
2591 XR Den Haag
T 070 32 04 703
F 070 32 05 518

NOK Gouda

Harderwijkweg 3F
2803 PW Gouda
T 0182 23 20 40
F 0182 23 20 49

NOK Heerlen

John F. Kennedylaan 301
6419 XZ Heerlen
T 045 30 30 900
F 045 30 30 901

NOK Hoogeveen

Dr G.H. Amshoffweg 11
7909 AK Hoogeveen
T 0528 74 55 00
F 0528 74 55 01

NOK Nieuwegein

Zoomstede 17
3431 HK Nieuwegein
T 030 30 35 363
F 035 30 35 373

NOK Terneuzen

Vlietstraat 10
4535 HA Terneuzen
T 0115 74 57 45
F 0115 74 57 49

NOK Venlo

Noorderpoort 9-B
5916 PJ Venlo
T 077 30 30 630
F 077 30 30 639



N E D E R L A N D S E
OBESITAS
K L I N I E K

Heeft u na het lezen van deze folder vragen?
Of heeft u hulp nodig? Neem contact op met
de Nederlandse Obesitas Kliniek.

Nederlandse Obesitas Kliniek

Postbus 601
3700 AP Zeist
T 088 88 32 444
F 030 69 86 099