

Verloskunde

Zwanger na een maagverkleining

Ben je zwanger of wil je zwanger worden en heb je een maagverkleining gehad? Dan is het belangrijk om goed op je voeding en gezondheid te letten. Door de operatie verwerkt je lichaam voeding anders. In deze folder lees je wat er verandert en waar je extra op moet letten. Zo zorg je goed voor jezelf én je baby.

Over een maagverkleining

Een maagverkleining wordt ook wel bariatrische chirurgie genoemd. Dit is een operatie om overgewicht te verminderen. Er zijn verschillende vormen: de gastric bypass, de gastric sleeve en de maagband. Na de operatie kun je minder eten. Je lichaam neemt ook minder voedingsstoffen op. Daardoor heb je meer kans op een tekort aan vitamines, mineralen en eiwitten. Daarom is het belangrijk om elke dag supplementen te gebruiken. In onze folder staat precies welke je nodig hebt.

Zwanger worden na je operatie

Ben je nog maar kort geleden geopereerd? Dan is het beter om in het eerste jaar na de maagverkleining nog niet zwanger te worden. Je valt dan meestal nog veel af, en dat kan zorgen voor tekorten. Ook is er dan meer kans op een te kleine baby. Wacht dus liever tot je lichaam hersteld is.

Extra controle tijdens de zwangerschap

Tijdens je zwangerschap krijg je extra controles. In elk trimester wordt je bloed onderzocht. Zo controleren we of je voldoende vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen binnenkrijgt. Vanaf ongeveer 24 weken krijg je ook een glucose dagcurve. Daarmee kijken we of je zwangerschapsdiabetes hebt. Dit komt iets vaker voor na een maagverkleining. Je krijgt geen standaard suikertest (OGTT), omdat je maag daar minder goed op reageert. Er worden ook extra groeiecho's gemaakt om te zien of je baby goed groeit.

Heb je in de zwangerschap pijn in je bovenbuik? Neem dan altijd contact op met je verloskundige of de gynaecoloog.

Goede voorbereiding

Het is slim om in het eerste trimester contact te zoeken met de diëtist van de kliniek waar je geopereerd bent. Die kan je helpen met een passend voedingsadvies.

Eet verspreid over de dag kleine porties. Het advies is om zes keer per dag een kleine maaltijd te nemen. Zo krijg je genoeg energie en voorkom je klachten zoals duizeligheid of misselijkheid.

Adviezen

Het is belangrijk om naar het totaalplaatje te kijken: voeding, beweging en vitamines samen zorgen voor een gezonde zwangerschap.

- Gezonde voeding: Kijk op voedingscentrum.nl of gebruik de app '[ZwangerHap](#)'. Vraag bij twijfel een diëtist om advies.
- Hoeveel gewicht je mag aankomen, hangt af van je BMI vóór de zwangerschap:
 - Normaal gewicht (BMI 18,5-24,9): 11,5 tot 16 kg
 - Overgewicht (BMI 25,0-29,9): 7 tot 11,5 kg
 - Obesitas (BMI >30): 5 tot 9 kg
- Beweging: Probeer elke dag 30 minuten te bewegen. Je mag dit ook opdelen in twee keer 15 minuten. Wandelen, fietsen of rustig sporten is vaak al genoeg.
- Vitaminen: Kies een multivitamine voor zwangeren, met weinig vitamine A. Welke vitamine je nodig hebt, hangt af van de soort operatie die je hebt gehad.
 - Bij gastric bypass: Fit for me WLS Forte (1 tablet) of Davitamon Compleet mama (2 tabletten) of Dagravit mama en baby (2 tabletten) of Vibofit zwangerschap (2 tabletten).
 - Bij gastric sleeve of maagband: Fit for me WLS Optimum (1 tablet) of Davitamon Compleet mama (1 tablet) of Dagravit mama en baby (1 tablet) of Vibofit zwangerschap (1 tablet).
 - Let op: er moet minimaal 2 uur zitten tussen het nemen van de multivitamine en het gebruik van calciumtabletten of het eten/drinken van zuivelproducten.

Dumpingklachten

Na een maagverkleining kun je last krijgen van dumpingklachten. Dat komt doordat voedsel te snel in je darmen komt. Er zijn twee vormen:

- Vroege dumping (binnen 30 minuten): je kunt last krijgen van hartkloppingen, duizeligheid of een slap gevoel.
- Late dumping (na 1,5 tot 2 uur): je kunt gaan zweten, trillen, geeuwen of je onrustig voelen.

Tips om dumpingklachten te voorkomen

- Eet rustig en kauw goed.
- Vermijd suikers.
- Eet eiwitrijke voeding zoals:

oVlees en gevogelte zoals kip, kalkoen, rundvlees en varkensvlees.

oVis zoals zalm, tonijn en makreel.

oEieren

oZuivelproducten zoals yoghurt, kwark en kaas.

oPeulvruchten zoals linzen, kikkererwten en bonen.

oNoten en zaden zoals amandelen, walnoten en chiazaad.

oPlantaardige eiwitbronnen zoals tofu en tempeh.

oEiwitshakes kunnen een aanvulling zijn.

- Kies voor complexe koolhydraten. Die geven je langer energie en zorgen voor een stabielere bloedsuiker. Voorbeelden zijn:

oVolkorenproducten zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst.

oPeulvruchten zoals linzen, kikkererwten en bonen.

oGroenten zoals broccoli, spinazie en zoete aardappelen.

oFruit zoals appels, bessen en peren (vooral in combinatie met de schil).

oNoten en zaden zoals amandelen, pecannoten, lijnzaad en chiazaad.

oHaverhout

Bevalling en borstvoeding

Als je een maagverkleining hebt gehad, beval je in het ziekenhuis. Daar is extra zorg beschikbaar als dat nodig is. Borstvoeding wordt aangeraden. Het is gezond voor je baby en helpt ook jouw lichaam herstellen.

Anticonceptie na een maagverkleining

De pil wordt na een maagverkleining minder goed opgenomen. Daarom is een spiraal (koper of Mirena) meestal de beste keuze. Een goed alternatief is de Implanon, een klein staafje in je arm. Overleg met je arts wat het beste bij jou past.

Vragen

Heb je na het lezen van de folder of keuzekaart nog vragen, neem dan telefonisch contact op met de polikliniek Verloskunde. Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur via telefoonnummer: 0543 54 46 50.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heb je als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kun je vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is te vinden op: folders.skbwinterswijk.nl.