

Fit tijdens je zwangerschap: 7 adviezen

Sneller moe zijn hoort bij de zwangerschap. Met deze zeven gewoonten ondersteun je je energie, lichamelijk en mentaal.



Goede nachtrust

7 tot 9 uur slaap

Vaste tijden helpt. Slaap je erg slecht in de nacht? Doe dan een dutje.

Slaap vanaf 28 weken op je zij

Dit kan op je linker- of rechterzij.



Blijf in beweging

150 minuten per week

Wandelen, fietsen of zwemmen.

Doe ook lichte krachtoefeningen

Dit houdt je sterk en fit.



Eet gezond

Je hoeft niet te eten voor twee

Je hebt wel meer energie nodig dan normaal. Dit wordt elk trimester meer.

Gebruik supplementen

Vanaf kinderwens tot 10 weken zwangerschap foliumzuur en je hele zwangerschap vitamine D.

Eet kleine maaltijden bij misselijkheid

Vermijd vet en pittig eten.



Luister naar je lichaam

Elke dag kan anders zijn

De ene dag voel je je fitter dan de ander.

Houd klachten in de gaten

Zoek hulp bij veel klachten of klachten die lang aanhouden.



Voldoende ontspanning

Wissel inspanning en rust af

Rust op tijd, niet pas bij uitputting.

Plan bewust ontspanning

Bijvoorbeeld een wandeling of een warm bad.



Steun en verbinding

Praat over je zorgen

Met je partner, een vriendin of je verloskundige.

Blijf in contact met anderen

Zoek contact dat energie geeft.



Werk aan je mentale gezondheid

Je emoties gaan soms alle kanten op

Dat is normaal tijdens de zwangerschap.

Langer dan 2 weken somber of nergens zin in?

Bespreek het op tijd met je verloskundige of huisarts.



Geen medisch advies. Twijfel je over je klachten of blijf je erg moe? Bespreek het altijd met je eigen verloskundige of huisarts.