

## 7 verrassende musthaves voor alle zwangere vrouwen

### Een overzicht van de 7 gezondheids-musthaves voor de zwangerschap

Wat hebben zwangere vrouwen ECHT nodig? Vele vrouwen zouden op die vraag antwoorden met items zoals anti-striemen crème, nieuwe jeans en een zwangerschapskussen. Allemaal zeer praktisch natuurlijk, maar ze doen bijvoorbeeld niets voor de latere gezondheid van de baby, terwijl recent onderzoek aantoont dat de pre-zwangerschapsperiode tot 75% van een baby's gezondheid bepaalt<sup>1</sup>. Niet alleen de gezondheid bij de geboorte, maar gedurende het hele verdere leven van de baby!

We stelden een lijstje op van de 7 gezondheids-*musthaves* voor zwangere vrouwen:

#### 1. Foliumzuur

In te nemen vanaf de zwangerschapswens tot de start van het eerste trimester want het komt niet voldoende voor in voeding. Het helpt om open ruggen en open schedels te voorkomen<sup>2</sup>.

#### 2. Super foods

Besjes, broccoli, bonen, (doorbakken) rundsvlees, (gepasteuriseerde) kaas, eieren, melk, citrusvruchten, yoghurt, zoete aardappel, zalm, ...

#### 3. Zonnecrème

Je huid kan door de zwangerschapshormonen veel gevoeliger zijn voor de zon<sup>3</sup>. Gebruik een stevige factor 50 op je gezicht.

#### 4. Gember

Gember zou kunnen helpen tegen misselijkheid. Je vindt gemakkelijk [honderden lekkere receptjes met gember](#) speciaal voor zwangere vrouwen.

#### 5. Waterflesjes

Zwangere vrouwen hebben vaak ontzettend veel dorst! Zorg voor een goede voorraad waterflesjes die je overal kan wegstoppen: in de auto, in je handtas, in de badkamer, ...

#### 6. Tandpasta, tandenborstel en floss

Tandvleesontstekingen komen vaak voor bij zwangerschap<sup>4</sup>. Goed borstelen is de boodschap!

#### 7. Weegschaal

“Neem gerust nog een koffiekoek, je eet nu voor twee hé!” Hoe aanlokkelijk het voorstel ook mag klinken, teveel kilo's bijkomen, kan leiden tot zwangerschapsdiabetes<sup>5</sup>. Te weinig bijkomen

<sup>1</sup> Teh A. et al. Genome Res. (2014). *The effect of genotype and in utero environment on interindividual variation in neonate DNA methylomes*. 24, 1064-1074.

<sup>2</sup> Kind en Gezin: *Foliumzuur*. (n.d.) Retrieved July 18, 2016, from <http://www.kindengezin.be/zwangerschap-en-geboorte/zwanger/voeding-en-beweging/foliumzuur/>.

<sup>3</sup> Kang, H. Y., & Ortonne, J. P. (2010). *What should be considered in treatment of melasma*. *Annals of Dermatology*, 22(4), 373-378.

<sup>4</sup> Hartnett, E. et al. (2016). *Oral Health in Pregnancy*. *Journal of Obstetrics, Gynecologic and Neonatal Nursing*. 45(4), 565-573.

<sup>5</sup> Hedderson, M., Gunderson, E. & Ferrara, A. (2010). *Gestational weight gain and risk of gestational diabetes*. *Obstetrics & Gynecology*, 115(3), 597-604.

is ook niet goed voor de baby, het kan leiden tot een te laag gewicht bij de geboorte<sup>6</sup>. Bespreek met je arts hoe jouw gewicht mag evolueren en hou de weegschaal goed in het oog.

---

**Voor meer informatie:**

Evelien Meskens  
Weber Shandwick  
[emeskens@webershandwick.com](mailto:emeskens@webershandwick.com)  
Tel: 02 894 90 41  
GSM: 0474 44 05 48

**Over de afdeling Consumer Health van Merck**

Merck is een toonaangevend bedrijf voor innovatieve hightechproducten van de beste kwaliteit in de sectoren gezondheidszorg, levenswetenschappen en hoogwaardige materialen. Het bedrijf heeft zes afdelingen – Merck Serono, Consumer Health, Allergopharma, Biosimilars, Merck Millipore en Performance Materials – en behaalde in 2014 een omzet van ongeveer € 11,3 miljard. Merck stelt ongeveer 39.000 mensen te werk in 66 landen met als doel de levenskwaliteit voor de patiënten te verbeteren, de klanten te helpen om nog meer succes te verwerven en de wereldwijde uitdagingen te helpen aangaan. Merck is 's werelds oudste farmaceutische en chemische onderneming. Al sinds 1668 staat het bedrijf voor innovatie, zakelijk succes en verantwoord ondernemen. De stichtende familie bezit ongeveer 70% van de aandelen en blijft op die manier tot vandaag de meerderheidsaandeelhouder. Merck, Darmstadt, Duitsland is houder van de wereldwijde rechten van de naam en het merk Merck. De enige uitzonderingen zijn Canada en de Verenigde Staten, waar het bedrijf actief is als EMD Serono, EMD Millipore en EMD Performance Materials.

Merken van de afdeling Consumer Health, zoals Neurobion®, Omnibionta®3, Omnibionta® Pronatal, Nesivine® en Uri-Cran®, zijn innovatieve leiders in belangrijke markten. Ze zijn onderbouwd door de wetenschap en genieten het vertrouwen van consumenten overal ter wereld. De afdeling Consumer Health is met meer dan 2.600 werknemers wereldwijd actief in meer dan 40 markten. Sinds 2014 omvat de portfolio merken met een totale jaarlijkse omzet van ongeveer 1 miljard dollar. Consumer Health is een afdeling binnen het activiteitengebied Healthcare van de Merck-groep waarvan het hoofdkantoor gevestigd is in het Duitse Darmstadt. Surf voor meer informatie naar [www.merck-consumer-health.com](http://www.merck-consumer-health.com).

---

<sup>6</sup> Shretha, I. (2010). *Correlation between gestational weight gain and birth weight of the infants*. Nepal Medical Collage Journal, 12(2), 106-109.