

Lichaamsgewicht en zwanger worden

Auteur: Erfocentrum

Als je zwanger wilt worden, is een gezond gewicht belangrijk.

Te zwaar zijn is niet goed, maar te licht ook niet. Het vermindert de vruchtbaarheid en geeft meer kans op problemen tijdens de zwangerschap.



Ben je te zwaar?

Door overgewicht worden vrouwen maar ook mannen minder vruchtbaar.

Ook hebben te zware vrouwen meer kans op bijvoorbeeld een miskraam, zwangerschapsdiabetes, een te hoge bloeddruk maar ook bloedingen na de bevalling. Hoe zwaarder je bent, hoe groter de risico's.

Weeg je te weinig?

Dan word je minder makkelijk zwanger. Ondergewicht kan de eisprong remmen en daardoor je menstruatiecyclus verstoren.

Tijdens de zwangerschap kan het problemen geven als bloedarmoede, veel overgeven, te hoge bloeddruk en stemmingswisselingen. Ook is er meer kans op een miskraam, problemen met de groei van de ongeboren baby en op een vroeggeboorte. Anorexia kan zelfs de oorzaak zijn van het overlijden van een kind tijdens of na de bevalling.

Probeer op **een gezond gewicht** te komen voordat je zwanger raakt.

Dan is er een goede basis voor jou en de baby. Bovendien is afvallen tijdens de zwangerschap niet goed. Dan krijgen je kind en jij mogelijk te weinig noodzakelijke voedingsstoffen binnen.

Weet je niet of je gewicht goed is?

Met de Body Mass Index (BMI) kan je berekenen of je gewicht bij je lengte past (BMI calculator). Een BMI van minder dan 18,5 wijst op ondergewicht. Tussen de 25 en de 30 is er sprake van overgewicht, en boven de 30 van ernstig overgewicht (obesitas).

Heb je anorexia of ernstig overgewicht, bespreek dit dan met een verloskundige, je huisarts of specialist. Zij kunnen je helpen het probleem aan te pakken voordat je zwanger bent.