

FIT EN GEZOND

tijdens en na je
zwangerschap



MAMA
BAAS

Jennifer
Cnops

FIT EN GEZOND

tijdens en na je
zwangerschap



LANNOO



INHOUD

Woord vooraf 9

Trimester 1, week 0-14 13

GEZONDHEID 14

- × Je lichaam in het eerste trimester 14
- × Gewichtstoename tijdens de zwangerschap 17
- × Kwaaltjes in het eerste trimester: misselijkheid en vermoeidheid 19

SPORT 21

- × De voordelen van sporten tijdens de zwangerschap 21
- × Richtlijnen voor sporten tijdens de zwangerschap 23
- × Sporten in het eerste trimester 24

VOEDING 25

- × Eten voor twee 25
- × Gezonde voeding: de basis 27
- × Te vermijden voeding 31

RECEPTEN 33

- × Cacao energy balls 33
- × Superfoodsallade 35
- × B6-smoothie 36
- × Ontbijtfrittata 36
- × Snelle Thaise viscurry 37
- × Volkoren American pancakes 39

Trimester 2, week 15-26 41

GEZONDHEID 42

- × Je lichaam in het tweede trimester 42

SPORT 44

- × Do's en don'ts van sporten in het tweede trimester 46
- × Het belang van getrainde benen en een sterke core 48
- × Work-outs 51
 - Week 15 en 16 51
 - Week 17 en 18 52
 - Week 19 en 20 53
 - Week 21 en 21 54
 - Week 23 en 24 55
 - Week 25 en 26 56

VOEDING 57

- × Micronutriënten voor een gezonde baby 57

RECEPTEN 61

- × Bananenhapjes 61
- × Oma's stoofvlees 62
- × Zalburgers met pastinaakfrietjes 63
- × Chiapudding 63
- × Bolognese met linzen 64
- × Spring rolls met mango en pindadip 65

Trimester 3, week 27-40 67

GEZONDHEID 68

- × Je lichaam in het derde trimester 68
- × Omgaan met stress 70

SPORT 71

- × Sporten in het derde trimester 71
- × Work-outs 73
 - Week 27 en 28 73
 - Week 29 en 30 74
 - Week 31 en 32 75
 - Week 33 en 34 76
 - Week 35 en 36 77
 - Week 37-40 78

VOEDING 79

- × Voeding in het derde trimester 79

RECEPTEN 81

- × Bananenbrood 81
- × Boekweitgranola 82
- × Preggie-proof poke bowl 83
- × Mexicaanse bonensalade 85
- × Ananascarpaccio met kokossorbet 86
- × Havermout met quinoa en gebakken banaan 86
- × Smoothie bowl met ananas 87

Fit na je zwangerschap 89

GEZONDHEID 90

- × Survivalkit voor de eerste dagen na de bevalling 90
- × Je mentale gezondheid en de hormonale rollercoaster genaamd babyblues 91
- × Hallo nieuw lichaam 94

SPORT 99

- × Sporten na de bevalling 99
- × Over borstvoeding en beweging 102
- × Aan de slag 104
- × Work-outs 109
 - Week 1 en 2 109
 - Week 3 en 4 112
 - Week 5 en 6 113
 - Week 7 en 8 116
 - Week 9 en 10 117
 - Week 11 en 12 118
 - Week 13 en 14 119

VOEDING 120

- × Gezonde voeding is cruciaal voor het herstel 120
- × Gezond eten in het vierde trimester: de basis 122
- × Eten tijdens de borstvoeding: je baby eet mee 123

RECEPTEN 127

- × California bowl met zalm en zeewier 127
- × Maaltijdsoep met kokos en kip 128
- × Hennepnickers 129
- × Açai bowl 131
- × Dahl 132
- × Bloemkool-kikkererwtensoepp 133

Oefeningengids 135

- × Warming-up 136
- × Coolingdown & stretchen 137
- × Oefeningen 140

Bronnen 157

Ingrediëntenindex 158

Dankwoord 159



Voor alle mama's

IK BEN ZO ONTZETTEND BLIJ VOOR JOU

Je kocht dit boek, dus ben je zwanger of ben je net zwanger geweest. In elk geval: proficiat met jouw kindje. Wat een magische periode in je leven (ik zei magisch – niet gemakkelijk).

Ik schrijf deze inleiding exact 24 weken na de geboorte van mijn dochter El. Wat een wervelwind waren de voorbije maanden. Het startte allemaal op 8 juni 2018 in een huisje op Ibiza. Een positieve zwangerschapstest. Net wanneer ik op weekend was met mijn drie hartsvriendinnen. Op Ibiza.

Na een behoorlijk misselijkmakend eerste trimester ging ik, in week 15, voor het eerst naar zwangerschapsyoga. Tijdens de les startten we steeds met een introductie: wie ben je, hoelang ben je zwanger en hoe verloopt je zwangerschap? Eén meisje vertelde dat het die dag haar uitgerekende datum was. Ze deed alle poses vlot mee en hurkte achteraf met gemak door haar knieën om haar matje op te rollen. Vol ontzag keek ik toe. Mijn doelstelling voor mijn zwangerschap was duidelijk.

Als doctor in de bio-ingenieurswetenschappen ben ik gepassioneerd door wetenschap. In de maanden die volgden verdiepte ik me dan ook in de wetenschap rond voeding en beweging tijdens en na de zwangerschap. Ik las ontelbaar veel studies. De conclusies waren duidelijk: het dieet van de

moeder, zowel tijdens de zwangerschap als nadien, speelt een cruciale rol in de ontwikkeling van de baby. Wie daarbovenop nog eens blijft bewegen, verhoogt de kans op een gezonde zwangerschap én een vlotte bevalling. En wie na de bevalling niet te lang wacht om opnieuw te bewegen, zal vlotter herstellen. Hoe meer ik las, hoe meer ik versteld stond van de misvattingen omtrent deze onderwerpen. Zo is het bijvoorbeeld helemaal niet waar dat je tijdens je zwangerschap voor twee moet eten, of dat je na de zwangerschap het best 6 weken wacht om weer in beweging te komen.

De ambitie om hier iets mee te doen werd elke dag groter. Ik besloot dan ook om mijn coachingzaak Reset hierop toe te spitsen en om dit boek te schrijven. Zo kan ik mijn kennis delen en zoveel mogelijk mama's helpen om fit en gezond te zijn in elk stadium van het moederschap, startend vanaf de zwangerschap.

Na een aantal maanden schrijven, een vlekkeloos tweede trimester en een derde trimester gekenmerkt door brandend maagzuur en veel ruggpijn was mijn uitgerekende datum er eindelijk: 16 februari 2019. Net zoals veel vrouwen tijdens een eerste zwangerschap zag ik de datum komen en gaan. Zo bevond ik me op 17 februari in het zwembad. Ik zwom 600 meter in een halfuur en

belandde in een ruzie met een man omdat hij vond dat ik te traag zwom. Hij beweerde dat ik als zwangere niets te zoeken had in het zwembad, en al zeker niet in de *fast lane* (toegegeven, ik weet ook niet meer juist waarom ik bleef volhouden om in de *fast lane* te zwemmen). Een kleine domper, maar toch was ik trots op mezelf. Ik had mijn doelstelling gehaald om te blijven bewegen tot het einde van mijn zwangerschap!

Nog 7 dagen moesten we geduldig afwachten. Op 24 februari werd ons aapje geboren.

De bevalling was een wervelwind – kort en (zeer) krachtig, en de maanden nadien moesten niet onderdoen. Want mama worden, dat is intens. Daar kun je je niet op voorbereiden. Dat is magisch. Maar niet gemakkelijk. Zeker niet wanneer je een boek probeert te schrijven. En dat met een baby die enkel in je armen wil slapen.

Eén ding geef ik je alvast mee voor je verder leest: **je lichaam zal nooit meer exact hetzelfde zijn.**

Indien je op zoek bent naar een manier om zo snel mogelijk weer je pre-baby body te krijgen, leg je dit boek maar beter weg. Valse hoop verkopen, daar doe ik niet aan mee.

Je lichaam zal veranderen. Wil dat zeg-

gen dat het niet meer mooi kan zijn? Bijlange niet. Het is gewoon anders. En dat is helemaal oké. Er groeit gedurende 9 maanden een klein mensje in jouw buik. Een mensje dat jou zo gelukkig zal maken en dat jou onvoorwaardelijk graag zal zien. Dat ontstaat in jou. Spectaculair toch? Je lichaam zal hierdoor inderdaad veranderen. Als je die waarheid kunt accepteren, beloof ik je dat je een stuk gelukkiger zult zijn. Vergeet even hoe je eruitziet, vergeet het getal op de weegschaal. Het allerbelangrijkste is om je goed in je vel te voelen. Zowel fysiek als mentaal. **Jouw gezondheid als mama heeft namelijk een rechtstreekse impact op de gezondheid van jouw baby, zowel tijdens de zwangerschap als tijdens de post-partumperiode.**

Ik hoop dan ook dat dit boek jou zal helpen om jouw streefdoel te behalen: een probleemloze zwangerschap en bevalling, een kerngezonde baby en een daaropvolgend vlot herstel!

Heel veel succes!

Liefs,

Jen

@reset_jen







TRIMESTER 1

WEEK 0 – 14

Proficiat, je bent zwanger! Misschien is het je eerste kindje, misschien wel je tweede of derde. Eén ding is zeker: je bent weer aan een nieuw hoofdstuk in je leven begonnen. Tijdens de zwangerschap bepalen jouw voeding, beweging, blootstelling aan schadelijke stoffen en stress mee de gezondheid van je baby. Je hebt er dus alleen maar baat bij om deze periode van je leven zo gezond mogelijk door te brengen.

Je kunt je dit eerste trimester behoorlijk slecht voelen – je lichaam moet zich immers enorm aanpassen om dat kleine wezentje in je buik te verzorgen. Hoe moe of misselijk je ook bent, probeer actief bezig te zijn met gezond eten en bewegen, want de basis voor een fitte en gezonde zwangerschap wordt gelegd in het eerste trimester.

GEZONDHEID

JE LICHAAM IN HET EERSTE TRIMESTER

Voor sommige vrouwen is een positieve zwangerschapstest het eerste teken dat ze zwanger zijn, maar andere vrouwen merken het al eerder aan hun pijnlijke borsten of omdat ze misselijk zijn of hoofdpijn hebben. Eén ding is zeker: je lichaam zal enorme veranderingen ondergaan de komende 9 maanden.

HORMONALE SCHOMMELINGEN

Tijdens je zwangerschap spelen drie hormonen de hoofdrol: oestrogeen, progesteron en relaxine.

Oestrogeen zorgt ervoor dat je borsten zich voorbereiden op de borstvoeding en dat je baarmoeder groeit. Het kan er ook voor zorgen dat je meer water en zout ophoudt.

Progesteron bereidt samen met oestrogeen de borsten voor op het geven van borstvoeding. Het zorgt ook voor de ontspanning van het gladde spierweefsel. Hierdoor kan de baarmoeder niet samentrekken en wordt de zwangerschap in stand gehouden. Tot slot kan progesteron ook je ademhaling versnellen, waardoor je sneller buiten adem bent.

Relaxine zorgt ervoor dat je gewrichten en ligamenten soepel worden zodat je kindje gemakkelijk door het geboortekanaal kan. Relaxine is werkzaam vanaf week 2 van de zwangerschap tot ongeveer 4 à 6 maanden na de zwangerschap. Je gewrichten en ligamenten worden hierdoor kwetsbaar, waardoor de kans op blessures groter wordt.



Houd hier, zeker tijdens het sporten, rekening mee.

Door al deze hormonale veranderingen heeft je lichaam tijd nodig om zich aan te passen en een nieuw evenwicht te vinden. Hierdoor kun je je in het eerste trimester wat meer vermoeid en prikkelbaarder voelen.

PIJNLIJKE BORSTEN

Onder invloed van de zwangerschapshormonen oestrogeen en progesteron worden je borsten voorbereid op het geven van borstvoeding. De melkkliertjes nemen toe en de massa vet neemt af. Hierdoor zijn je borsten eigenlijk pas 'volgroeid' – m.a.w. klaar voor melkproductie – na een zwangerschap. Deze veranderingen kunnen voor wat ongemak zorgen, vooral tijdens het eerste trimester. Geef je borsten – zowel tijdens het sporten als in het dagelijkse leven – voldoende ondersteuning met een gepaste bh.

TOENAME VAN HET BLOEDVOLUME

Je lichaam moet nu niet alleen zichzelf maar ook je groeiende baby en baarmoeder van genoeg zuurstof en nutriënten voorzien. Hierdoor kan je bloedvolume met 1 à 2 liter toenemen tijdens de zwangerschap. Je zult merken dat je basale hartslag hoger ligt en dat je iets sneller draaijerig kunt zijn. Let hiervoor op tijdens het sporten!

Door de toename van het bloedvolume is het mogelijk dat je gedurende het eerste trimester sneller naar het toilet moet gaan. Later, in het derde trimester, krijg je hier weer last van, maar dan komt dit doordat je groeiende baby steeds meer plaats inneemt in je buik en op je blaas gaat duwen. Dit mag je in ieder geval niet compenseren door minder te gaan drinken. Dit kan erg gevaarlijk zijn voor je zwangerschap!

PREGNANCY GLOW

Tijdens de zwangerschap worden de huid en de slijmvliezen beter doorbloed. Hierdoor kan je neus wat lopen of verstopt aanvoelen en kun je sneller last krijgen van een bloedneus of bloedend tandvles. Een leuk voordeel is dan weer dat je huid er door de extra doorbloeding stralend uitziet – dit geeft die heerlijke *pregnancy glow*.

SPATADEREN

Onder invloed van het hormoon relaxine ontspannen ook de wanden van je bloedvaten waardoor deze kunnen opzwellen. Hierdoor kunnen er tijdelijk spataderen zichtbaar worden op je benen. Geen zorgen, deze trekken na de zwangerschap weer weg. Sport en beweging stimuleren de circulatie waardoor deze minder zichtbaar worden. Steunkousen kunnen ook helpen.

GROEIEND BUIKJE

Tegen het einde van het eerste trimester hebben de meeste vrouwen al een klein buikje. De spieren van je *core* (je middenrif, buik-, rug- en bekkenbodemspieren) komen steeds meer onder druk te staan naarmate je kindje groeit. Een diastase ontstaat wanneer je groeiende buik de rechte buikspieren uit elkaar duwt. Dat deze spieren een beetje uit elkaar komen te liggen is normaal: ongeveer 66 tot 100 % van alle zwangere vrouwen hebben een diastase tegen het derde trimester. Maar je moet wel vermijden dat deze spieren te ver uit elkaar komen te liggen waardoor ze na de bevalling niet meer kunnen herstellen. Onderzoek toonde aan dat sporten tijdens de zwangerschap het risico op een diastase niet vergroot. Integendeel – het risico zou zelfs kleiner zijn en je diastase zou sneller herstellen na de bevalling.

Om een (te grote) diastase te voorkomen moet je – vanaf het begin van je zwangerschap – klassieke buikspieroefeningen zoals *crunches* en *roll down* vermijden. Wanneer je rechtop gaat zitten, doe je dat niet met behulp van je buikspieren. Dit doe je door eerst op je zij te rollen en je dan met je handen op te drukken.

Je groeiende baarmoeder kan soms ook druk zetten op je ligamenten. Dit is de zogenaamde bandenpijn en die voel je voornamelijk in je lies. Dit kan in principe geen kwaad, maar indien dit sporten en bewegen oncomfortabel maakt, doe het dan rustig aan.

BEKKENBODEM

De bekkenbodem is een groep van spieren die de organen in de buikholte op hun plaats houden. Ze dienen ook om de anus, vagina en plasbuis af te sluiten onder invloed van het autonome zenuwstelsel. Tijdens het verloop van je zwangerschap komt er door je groeiende baby steeds meer druk te staan op deze spieren. Door de invloed van het hormoon relaxine spannen ze ook soms wat minder snel op. Hierdoor kun je bij niezen of hoesten soms wat druppeltjes urine verliezen of windjes laten. Het regelmatig trainen van de bekkenbodemspieren tijdens de zwangerschap vermindert deze klachten aanzienlijk.

Hoe train je je bekkenbodem?

Ga in kleermakerszit op je hand zitten. Je spant je bekkenbodem aan door te doen alsof je je plas ophoudt. Let op dat je je buik en billspieren ontspant en enkel je bekkenbodem opspant.

Probeer je bekkenbodem in drie fasen op te trekken – waarbij je je spieren steeds harder opspant. Ontspan ook in drie fasen. Herhaal deze oefening tien keer. Probeer deze oefening om de twee dagen te doen.

