

Voorkomen vroeggeboorte

Patiënteninformatie Moeder & Kindcentrum

Voorkomen vroeggeboorte

Inleiding

Je hebt deze folder gekregen, omdat je zwanger bent en in het verleden één of meerdere keren te vroeg bent bevallen. Hierdoor heb je een verhoogde kans om in deze zwangerschap ook te vroeg te bevallen.

De cijfers

Het herhalingsrisico van een vroeggeboorte bij minder dan 37 weken zwangerschap, varieert van 15,8% tot ruim 50 %. Als de vorige zwangerschap een vroeggeboorte was tussen de 34 en 37 weken, is de herhalingskans in Nederland 12,8 % ten opzichte van 2,0 % bij een eerder voldragen zwangerschap.

Door vroeggeboorte kunnen complicaties bij de baby ontstaan. Het is belangrijk om de kans te verkleinen dat een volgend kind ook te vroeg wordt geboren.

Wat kunt u zelf doen?

Stoppen met roken en drugs

Vrouwen die roken en/of drugs gebruiken (waaronder marihuana) tijdens de zwangerschap hebben ruim een 3 keer grotere kans op een vroeggeboorte dan vrouwen die niet roken of gestopt zijn. Als je rookt en moeite hebt met stoppen kun je je zorgverlener vragen voor een stoppen-met-roken hulpprogramma.

Lichamelijke activiteit

Vrouwen met een gezonde levensstijl, voeding en dagelijks voldoende beweging, hebben een lagere kans op vroeggeboorte.

Maar toch is bekend dat vrouwen die veel lichamenlijk zwaar werk verrichten juist een gering verhoogde kans hebben op vroeggeboorte. Een nuttig effect van complete rust is nooit aangetoond. Dit kan zelfs schadelijk zijn in verband met een verhoogde kans op trombose en achteruitgang van de conditie van de moeder.

We gaan ervan uit dat beperking van inspannende activiteiten bij fysiek zwaar werk en voldoende nachtrust waarschijnlijk nuttig zijn. Vooral wanneer je veel samentrekkingen van de baarmoeder (harde buiken) voelt, kan dit een reden zijn voor extra rust.

Wij bevelen je aan om jouw lichamenlijke activiteitenpatroon met je behandelend arts of verloskundige te bespreken. Ook zijn er aparte bedrijfsgeneeskundige regels voor vrouwen met een verhoogd risico op vroeggeboorte. Je kunt deze met je bedrijfsarts bespreken.

Vrijen

Het effect van seksuele activiteit bij vrouwen met een eerdere vroeggeboorte is moeilijk te onderzoeken. Adviezen zijn gebaseerd op gezond verstand.

De samentrekking van de baarmoeder bij het vrouwelijk orgasme is normaal. De gemeenschap moet in ieder geval pijnloos zijn.

Voor individuele adviezen adviseren wij je dit onderwerp te bespreken met je behandelend arts of verloskundige.

Welke behandelingen zijn er?

Progesteron

Progesteron is een hormoon dat tijdens de zwangerschap door de placenta wordt gemaakt en van vitaal belang is om de zwangerschap te behouden.

Er is veel ervaring met het gebruik van progesteron in de zwangerschap en kan veilig worden gebruikt.

Inmiddels hebben meerdere onderzoeken aangetoond dat de toediening van progesteron via vaginale capsules effectief en veilig is.

Progesteron wordt dagelijks vanaf 16 weken tot 36 weken gegeven in de vorm van 1 vaginale capsule Utrogestan 200 mg elke avond voor het slapen gaan.

Het gebruik van progesteron kan wel bijwerkingen geven:

Vaginale afscheiding, hoofdpijn, buikpijn of krampen, misselijkheid, stemmingswisselingen, pijnlijke of gevoelige borsten, obstipatie vaginale jeuk, Soms komen ook duizeligheid, huiduitslag en stemmingswisselingen

voor.

Cerclage

Het plaatsen van een bandje (cerclage) rondom de baarmoedermond (cervix) wordt al jaren gedaan ter voorkoming van een vroeggeboorte.

Onderzoek heeft aangetoond dat dit alleen werkt als je vóór 34 weken bent bevallen zonder dat daarbij sprake was van weeën. Ook wanneer je een te korte baarmoedermond hebt voor de twintigste week van de zwangerschap, kan het plaatsen van een cerclage zinvol zijn. In alle andere situaties lijkt een cerclage niet te werken.

Lengtemeting van de baarmoedermond

Als je in een vorige zwangerschap vóór 34 weken zwangerschap bevallen bent, bespreekt een verloskundig zorgverlener met je óf en wanneer de lengte van de baarmoedermond wordt gemeten. Meestal wordt dit tussen de 16 en 24 weken gedaan.

Vragen

Heb je nog vragen? Stel ze gerust bij de controles of bel naar het Bravis Moeder & Kindcentrum.

Telefoonnummer: 088 - 70 66 600.

Verdere informatie

<http://www.vroeggeboorte.nl/>

Site gemaakt door een "ervaringsdeskundige" vader met links naar patiëntenverenigingen en verdere informatie.

Extreme vroeggeboorte - Wat is een extreme vroeggeboorte?

[De ontwikkeling van een prematuur geboren baby | Ouders.nl](#)

Veel nuttige links voor (as) ouders. Ouders Online is een onafhankelijke website voor aanstaande ouders en ouders van kinderen tot en met de puberleef tijd. Bezoekers kunnen onderling informatie uitwisselen, vragen stellen aan deskundigen, en zo'n 20.000 pagina's aan onmisbare informatie raadplegen. De site bestaat sinds begin 1996 en wordt dagelijks door duizenden ouders in binnen- en buitenland bezocht.

[Home - Website Care4Neo](#)

De Vereniging Ouders van Couveusekinderen is een vereniging die opvang en begeleiding biedt aan ouders van kinderen, die (veel) te vroeg, te licht of (ernstig) ziek zijn geboren en daarom op een couveuseafdeling zijn verzorgd.

[Alles over zwanger](#)

De website biedt breed gedragen informatie over de inhoud, de kwaliteit en de organisatie van Integrale Geboortezorg in Nederland, zoals die is afgestemd met de verschillende beroeps-, branche- en

patiëntenorganisaties in Nederland.