**Zwangerschap (wens) & lifestyle**

Nederland staat bekend om zijn nuchterheid!  Op zich vaak een prettige instelling, maar op sommige gebieden vormt het wel eens een probleem! In andere landen word je als aanstaande mama in de watten gelegd. Je krijgt  speciaal voedsel, je krijgt een emmer met supplementen 😉 je moet genoeg rust nemen. In sommige Aziatische landen mag je na de geboorte maanden alleen parttime werken en thuis in bed met de baby. De verschillen die ik heb gezien met andere landen is erg groot. Het heeft mij erg verbaasd dat wij zo weinig aandacht voor de moeder hebben!

In Nederland is het nog niet eens zo lang geleden dat de voedingsraad foliumzuur aan ging raden en  vitamine D.

Verder is zwangerschap geen ziekte, en moet je gewoon door. Na de geboorte is het normaal dat je na een week weer strompelend achter de kinderwagen je boodschappen doet. Soms lukt dat. Is het verstandig? Nee, verstandig in deze tijd van slechte voeding, stress, hormoon verstorende stoffen in talloze producten, milieu verontreiniging enz. is dat zeker niet. Het is goed om al voor de conceptie te werken aan tekorten wat betreft vitamines, mineralen en dergelijke, je weerstand, je conditie en zeker ook je voeding. Dit is goed voor jou, maar OOK (en dat weten veel vrouwen niet) voor de baby. Dit effect kan wel doorlopen tot je kind ruim de 50 is gepasseerd! Jij als moeder loopt nu op je tanden omdat de baby zoveel mogelijk van jouw voorraden opeet. In de 25 jaar dat ik dit werk doe heb ik zo ontzettend veel vrouwen gezien die nooit meer de oude werden na de geboorte zonder hulp. Of vrouwen die gewoon volledig op waren na de geboorte. Dit zet zich voort in de hersenen en ontstond er zo vaak angst, paniek, depressie, dwang. Door je voor te bereiden op een zwangerschap kun je veel ellende voorkomen. Een potje foliumzuur kopen bij de drogist en ook nog eens stoppen met 12 weken is  niet genoeg! Het ideaalste is als je ruim voor conceptie zou komen, maar ook daarna is dit programma zeker nog sterk aan te raden!

Voor de moeder zijn er voordelen omdat voeding, suppletie en leefstijladviezen kunnen zorgen voor vermindering van o.a.:  Zwangerschap diabetes, pre-eclampsie, psychische klachten.

En voor de baby zijn er voordelen dat deze minder kans heeft op o.a.: Laag geboortegewicht, miskramen, gedrag en cognitieve disfunctie, chronische leefstijl aandoeningen op latere leeftijd, Schisis, vroeggeboorte, leer en gedragsproblemen. Uit recent onderzoek blijkt dat een goede voorbereiding op deze manier er voor kan zorgen dat je baby tientallen jaren na de geboorte hier nog profijt van heeft!

Een consult is een investering in jouw & de baby's  toekomst. Je kunt nooit alles uitsluiten, maar de vrouwen die je voorgingen waren blij met de resultaten. Iets wat eigenlijk in Nederland gewoon standaard zou moeten worden geadviseerd door verloskundigen en mensen die met de pre en postpartum periode te maken hebben!

**Onderzoek laat zien**

**De zwangerschap**

In iedere fase van een zwangerschap, zowel voor de bevruchting, tijdens de zwangerschap als postnataal, is voeding van vitaal belang. Een gebalanceerde inname van macro- en micronutriënten specifiek voor iedere fase, ondersteunt de gezondheid van de (aanstaande) moeder en reikt het kind bouwstoffen aan voor een optimale ontwikkeling. Micronutriënttekorten (en soms een overmaat) worden geassocieerd met een verhoogd risico op reproductieve aandoeningen, variërend van onvruchtbaarheid tot zwangerschapscomplicaties (waaronder pre-eclampsie en zwangerschapsdiabetes) en aangeboren afwijkingen bij het kind.

**Voordelen voor de baby;**

Foetale programmering refereert naar de blijvende effecten die zowel voedings- als omgevingsfactoren kunnen hebben op de gezondheid wanneer ze worden ervaren door het ongeboren kind gedurende cruciale periodes in de foetale en prenatale ontwikkeling. Onvoldoende of onjuiste voeding en ongunstige omstandigheden gedurende deze periode kunnen leiden tot permanente veranderingen in bepaalde structurele en fysiologische metabole functies van de foetus die blijvende gevolgen kunnen hebben voor het kind en die zelfs nog door kunnen werken als het eenmaal de volwassen leeftijd heeft bereikt. Als er te weinig macronutriënten zoals hoogwaardige eiwitten, omega 3-vetzuren of micronutriënten voorhanden zijn, kan dat leiden tot foetale ondervoeding, groeiretardatie en een (te) laag geboortegewicht. Als gevolg daarvan past de foetus de programmering van zijn metabolisme aan, waardoor mogelijk zijn lichaamssamenstelling verandert. Dit blijkt een risicofactor te zijn voor chronische leefstijl gerelateerde aandoeningen op volwassen leeftijd, zoals hart- en vaatziekten, diabetes, chronische nierziekten en hypertensie. Een tekort aan magnesium is geassocieerd met een laag geboortegewicht en het ontwikkelen van insulineresistentie en metabole ziekten op latere leeftijd. Neuro psychiatrische aandoeningen en een verminderde neurocognitieve ontwikkeling op latere leeftijd vinden mogelijk ook hun oorsprong in specifieke tekorten, in dit geval omega 3-vetzuren (met name DHA), zink en choline. Ook een tekort aan selenium in de prenatale fase is niet gewenst, omdat het vanwege zijn anti oxidatieve eigenschappen essentieel is voor het wegvangen van vrije radicalen die gevormd worden tijdens de ontwikkeling van de placenta. Een seleniumtekort wordt in verband gebracht met placentadisfunctie en verstoring van de foetale groei. Ook andere leefstijl- en omgevingsfactoren ten tijde van de zwangerschap kunnen blijvende veranderingen induceren bij de foetus. De foetale hersenen zijn gevoelig voor maternale stress. Normaliter wordt bij stress de overdracht van maternaleglucocorticoïden naar de foetus beperkt, maar langdurige blootstelling aan hoge concentraties cortisol kan leiden tot een verhoogd foetaal cortisol. Dit correleert met een vertraagde intra-uteriene groei en geprogrammeerde veranderingen in de hypothalamus-hypofyse-bijnier (HPA)-as die kunnen bijdragen aan metabole aandoeningen later in het leven. Geschat wordt dat 17% van de psychische aandoeningen op volwassen leeftijd hun oorsprong vinden in de prenatale periode. Daarnaast predisponeert prenatale blootstelling aan metabolisme verstorende chemicaliën, zoals bisfenol A (BPA), ftalaten (weekmakers), pesticiden en per- en polyfluoralkylstoffen (PFAS), de foetus voor stofwisselingsziekten en zwaarlijvigheid op latere leeftijd.

Copyright: Orthokennis

( heb je een vraag over dit lastige stukje? Gewoon even zeggen!)