

Een goed basisprincipe om te onthouden tijdens uw zwangerschap is: wat goed is voor u, is goed voor uw baby. Uw baby's groei en ontwikkeling is volledig afhankelijk van uw lichaam en uw lichaamsfunctie.

Ga regelmatig naar uw chiropractor tijdens uw zwangerschap om ervoor te zorgen dat uw wervelkolom en lichaam zo optimaal mogelijk kunnen functioneren.

Gezond eten: wat u in uw lichaam stopt, voorziet uw baby van essentiële voedingsstoffen voor de ontwikkeling. Eet voedsel dat vers, gevarieerd en puur is.

Probeer de inname van schadelijke stoffen tot een minimum te beperken. Vermijd alcohol, sigaretten, cafeïne en andere stimulerende middelen.

Drink veel water. Dit zal u gehydrateerd houden en afvalstoffen helpen weg te spoelen.

Houd uw lichaam in beweging. Wandelen, yoga of zwemmen zijn zeer gunstig voor vrouwen tijdens de zwangerschap.

Informeer u over zwangerschap, bevalling en opvoeding van kinderen - als u beter geïnformeerd bent, zal het u helpen betere keuzes te maken voor u en uw baby.



RUST, ONTSPAN EN GENIET VAN DEZE BOEIENDE PERIODE.

*"The doctor of the future will give no medicine, but will interest his patients in the care of the human frame, in diet, and in the cause and prevention of disease"*

Thomas Edison



Chiropractie  
natuurlijk

[WWW.CHIOPRACTIENATUURLIJK.NL](http://WWW.CHIOPRACTIENATUURLIJK.NL)

# Zwangerschap



Chiropractie  
natuurlijk

Gedurende een zwangerschap vinden er veel veranderingen plaats in een vrouwenlichaam. Er zijn duidelijke, lichamelijke veranderingen, zoals een dikker wordende buik en vergrote borsten, maar er zijn nog zoveel meer veranderingen door het hele lichaam heen.

### Trimester 1

Vanaf het eerste moment gieren de hormonen door een vrouwenlichaam. Deze hormonen stimuleren inwendige veranderingen om de zwangerschap te ondersteunen, waaronder een toename van bloedvolume, hartslag en nierfunctie. Als gevolg van deze enorme veranderingen zijn de meeste vrouwen extreem moe en/of misselijk.

### Trimester 2

Zodra het lichaam zich in een vroeg stadium van de zwangerschap heeft aangepast, verdwijnt de misselijkheid en krijgt de vrouw meer energie. Hierna volgen duidelijke veranderingen in lichaamsvorm, zowel voor moeder als voor baby. In deze fase beginnen veel van de organen van de baby te functioneren. Tevens worden de bewegingen van de baby beter merkbaar.

### Trimester 3

In dit stadium zijn de organen van de baby bijna volledig gevormd en is er alleen nog groei en verfijning. Het extra gewicht van de baby en het veranderde postuur van de moeder legt grote druk op de gewrichten en spieren, en zorgt voor meer vermoeidheid. Voorbereiding op de bevalling verhoogt diverse hormoonniveaus.



### Gezondheid

Gedurende de hele zwangerschap is de baby volkomen afhankelijk van de moeder en het optimaal functioneren van haar lichaam. Een voedzaam dieet, inclusief het innemen van extra foliumzuur, ijzer, magnesium en calcium, zorgt voor alle benodigde voedingsstoffen voor de baby.

Alcohol en sigaretten hebben aantoonbaar een negatieve invloed op de groei en ontwikkeling van de baby. Recente studies hebben aangetoond dat een slechte groei in de baarmoeder invloed heeft op het latere gedrag en de mentale ontwikkeling van kinderen.



### Rugpijn

45% van alle zwangere vrouwen ervaart pijn in het bekken of lage rugpijn gedurende de zwangerschap. 25% van deze groep heeft serieuze pijnklachten. Het toegenomen lichaamsgewicht, verandering van postuur en de toegenomen druk op de wervelkolom, spieren en ligamenten dragen allemaal bij tot genoemde klachten.

### Na de bevalling

Zelfs na de bevalling ervaart een kwart van de vrouwen nog steeds pijn in het bekken of de lage rug. Daarnaast zorgt de toegenomen borstomvang en veranderde bewegingen die bij het zorgen voor een nieuwe baby horen, voor extra druk op het lichaam. Chiropractie kan tijdens en na uw zwangerschap uw lichaam ondersteunen om zich aan te passen aan al deze veranderingen.

### Zwangerschap en Chiropractie

Een subluxatie is een gebied met bewegingsbeperking, veel spanning of een verschoven wervel. De blokkade verstoot de informatie- en energiestroom van de zenuwen en het centrale zenuwstelsel.

Door subluxaties te corrigeren en de wervelkolom zo flexibel en sterk mogelijk te laten zijn, helpt chiropractie uw lichaam zich aan te passen aan de veranderende druk tijdens de zwangerschap.

Door uw zenuwstelsel, het controlecentrum van al uw lichaamsfuncties, blokkadevrij te houden, helpt u uw lichaam zo gezond mogelijk te laten zijn. Dit biedt de best mogelijke omgeving voor uw baby om te groeien en gezond en sterk te worden.

Onderzoek toont aan dat de bevalling bij vrouwen met chiropractische zorg 24% korter duurt dan bij vrouwen zonder chiropractische zorg. Voor moeders die al eerder bevallen zijn, is dat een vermindering van 33%. Door het bekken te stabiliseren en te ontspannen, kunnen de gewrichten makkelijker verwijden tijdens de bevalling en daarna weer sneller in de normale stand terug gaan staan. Dit vergemakkelijkt de bevalling en vermindert stress.

Chiropractoren passen hun technieken aan in alle stadia van de zwangerschap.

### Tijdens de zwangerschap kan chiropractische zorg helpen:

- Spanning en ongemak aan de wervelkolom en het bekken te verminderen
- De duur en zwaarte van de bevalling te verminderen
- Uw algehele gezondheid en welzijn te verbeteren
- Een omgeving te creëren voor de best mogelijke groei en ontwikkeling van uw baby