

Kuitkrampen

Bijna de helft van alle zwangere vrouwen hebben weleens last van kuitkrampen. Dit komt vaker voor naarmate de zwangerschap vordert. De kramp kan erg vervelend zijn, maar is ongevaarlijk.

Er is niet één duidelijke oorzaak voor de kramp in de kuitspier tijdens de zwangerschap, maar artsen suggereren dat het een combinatie is van één of meer van de volgende factoren:

Vermoeidheid

Door gewichtstoename dragen de spieren in je benen meer gewicht. Het kost je beenspieren meer inspanning om het gewicht te dragen, waardoor de spieren sneller moe zijn. Rust regelmatig uit en voorkom dat je lang staat.

Tekort aan belangrijke mineralen en zouten

Je deelt de mineralen in je bloed nu ook met je kindje, dus ontstaat er sneller een tekort aan belangrijke mineralen, zoals calcium en magnesium. Dit kun je aanvullen door producten zoals yoghurt, noten en bananen te eten. Neem nooit zonder overleg met je huisarts of verloskundige extra zwangerschapssupplementen in!

Verstoorde doorbloeding

Doordat de baarmoeder groeit, kan er druk ontstaan op de aderen in je benen. Dit verstoort de doorbloeding van je benen. Om de bloedsomloop te bevorderen, kun je op je linkerzijde gaan liggen of je benen hoger (op een kussen) of omhoog (op een stoel) leggen.

Onvoldoende beweging

Ondanks dat kuitkrampen veroorzaakt kunnen worden door vermoeidheid, kan ook onvoldoende beweging een oorzaak zijn. Zorg voor genoeg beweging, maar neem uiteraard ook voldoende rust. Maak een wandelingetje of laat de hond uit, dat is voldoende.

Vochttekort

Een tekort aan vocht in je lichaam kan ook de oorzaak zijn van kuitkrampen tijdens de zwangerschap. Probeer per dag minstens 8 glazen water te drinken. Melk, verse vruchtensap en cafeïnevrije thee en koffie kunnen ook.

Tips om kuitkramp te voorkomen;

- Sta niet te lang achter elkaar en zit niet met je benen over elkaar.
- Neem een warm bad voordat je naar bed gaat.
- Rust met je benen omhoog / hoger.
- Drink voldoende water.
- Zorg voor voldoende beweging.
- Draag schoenen die je lichaam goed ondersteunen.
- Zorg in bed voor genoeg ruimte voor je voeten. Wanneer je voeten naar beneden wijzen (van je neus af), kan het de krampen en pijn verergeren.

Wanneer bovenstaande tips niet helpen, neem dan contact op met de verloskundige om te kijken of steunkousen kunnen helpen.

Pijn direct verminderen tijdens kuitkrampen

Tijdens de nachtelijke krampaanvallen in de kuit kun je een van de volgende dingen doen:

- **Rek de kuitspier.** Dit kun je doen door je been te strekken en je tenen (richting neus) naar je toe te trekken. In eerste instantie kan het pijnlijk zijn, maar de pijn trekt daarna snel weg!
- **Masseer de kuitspier.** Doe dit met lange halen richting de voet. Kun je er zelf niet meer goed bij? Vraag dan of je partner je kuit en benen masseert. He, vervelend..
- **Loop een aantal minuten.** Hierdoor kan de kramp ook wegtrekken.
- **Houd een warme kruik op de zere plek.** Dit brengt de spier tot rust en kan de pijn verminderen.