

## Brandend maagzuur

Brandend maagzuur komt veel voor in de zwangerschap. Het is een onschuldig maar vervelend verschijnsel.

Hoe verder in je zwangerschap, hoe groter de baby wordt en hoe meer druk je krijgt op je maag waardoor het maagzuur omhoog de slokdarm in geduwd wordt.

Sommige vrouwen hebben ook vroeg in de zwangerschap al last van brandend maagzuur, dit wordt veroorzaakt door de zwangerschapshormonen.

Symptomen van brandend maagzuur:

- een branderig gevoel in de slokdarm
- misselijkheid of een opgeblazen gevoel
- boeren of oprispingen
- pijn voor in de borst

Wat kan je tegen brandend maagzuur doen?

- het helpt om goed rechtop te gaan zitten als je eet, zodat je maag niet in de knel raakt
- eet en kauw goed
- rust voor en na de maaltijd even uit voordat je opstaat
- eet liever 6 keer een kleine maaltijd, dan 3 keer per dag een bord vol
- Beperk frisdrank, cafeïne, zwarte theesoorten en zure vruchtensappen
- eet niet te gekruid of te vet
- gebruik een extra kussen tijdens het slapen zodat je niet te plat ligt

Melkproducten kunnen brandend maagzuurklachten verminderen

Als dit allemaal niet werkt kan je ook bij de drogist of apotheek een middel halen tegen brandend maagzuur. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Rennie
- Regla pH
- Gaviscon