

Vocht vasthouden

In de zwangerschap houden veel vrouwen vocht vast. Dit kan wel 2 tot 3 liter zijn. Hierdoor kan je dikke enkels, handen en vingers krijgen. Soms houden vrouwen ook meer vocht vast in het gezicht. Als je vocht vasthoudt in je handen en vingers kan je last krijgen van het carpaal tunnel syndroom. Hierdoor drukt het vocht op een zenuw, waardoor je vingers kunnen verkrampen en je krachtsverlies in je handen kan hebben. Dit is onschuldig en trekt na de bevalling weer weg.

Heb je naast vocht vasthouden ook last van hoofdpijn, sterretjes zien, misselijkheid of bovenbuikpijn neem dan altijd contact met ons op via het spoednummer.

Vocht vasthouden is helaas niet te voorkomen. Wel zijn er enkele dingen die je kunt doen om de klachten wat te verlichten:

- **Drink veel water en thee:** door vaker te plassen wordt het overtollige vocht afgevoerd.
- **Probeer zo min mogelijk zout te eten:** zout zorgt ervoor dat je meer vocht gaat vasthouden, en dat wil je nou juist niet!
- **Leg voor het slapen een kussen onder je benen:** door met je benen omhoog te slapen kan het vocht makkelijker wegzakken.
- **Probeer je benen veel te bewegen:** door te bewegen stimuleer je de bloedsomloop, en dat helpt weer bij het afdrijven van het overtollige vocht.
- **Houd jezelf koel tijdens warm weer:** als de temperaturen oplopen, zul je meer last krijgen van oedeem. Doe je voeten bijvoorbeeld in een koud badje om zwellen tegen te gaan.
- **Geef je gezwollen benen en voeten een massage:** door richting het bovenlijf te masseren duw je als het ware het vocht je benen uit. Dit kun je natuurlijk ook door je partner laten doen!
- **Draag steunkousen:** steunkousen oefenen druk uit op de benen, waardoor vocht minder kans heeft om zich op te hopen.

Heb je naast vocht vasthouden ook last van hoofdpijn, sterretjes zien, misselijkheid of bovenbuikpijn neem dan altijd contact met ons op via het spoednummer.