

Vroeggeboorte

adviezen en maatregelen om een te vroeg geboren baby te proberen te voorkomen

De uiterekende datum wordt vastgesteld bij een zwangerschapsduur van 40 weken. In Nederland bevallen per jaar ongeveer 12.000 zwangere vrouwen voordat ze 37 weken zwanger zijn. Van die 12.000 zwangere vrouwen bevallen er 1.500 voordat ze 32 weken zwanger zijn. Zo'n spontane vroeggeboorte komt vaak door verschillende factoren samen. Sommige risicofactoren zijn bekend. Door rekening te houden met deze bekende risicofactoren kan mogelijk voorkomen worden dat je baby te vroeg geboren wordt.

Adviezen om vroeggeboorte te voorkomen

Voordat je zwanger bent

- Stop met roken. Roken in de zwangerschap verhoogt het risico op vroeggeboorte.
- Probeer een gezond lichaamsgewicht te bereiken voordat je zwanger wilt worden. Ondergewicht (BMI < 17) en overgewicht (BMI > 35) geven beiden een grotere kans op vroeggeboorte.
- Laat je tandarts regelmatig de gezondheid van je gebit controleren. Parodontitis is een tandvleesontsteking die verder gaat dan alleen het tandvlees en een verhoogd risico geeft op vroeggeboorte.
- Een actieve depressie kan de kans op vroeggeboorte vergroten. Bespreek de mogelijkheden van behandeling van depressieve klachten met je huisarts of met je andere zorgverleners voordat je zwanger wordt.
- Zwangerschappen die ontstaan binnen 6 maanden na een vorige zwangerschap of na meer dan 5 jaar na een vorige zwangerschap geven een verhoogde kans op vroeggeboorte.

Tijdens je zwangerschap

- Je mag tijdens je zwangerschap gewoon bewegen zoals je dat gewend bent, zolang het goed voor je voelt. Probeer je lichaam alleen niet overmatig zwaar te belasten.
Advies: Beweeg 2 tot 4 uur per week. En verdeel deze 2 tot 4 uur over minimaal 3 momenten in de week.

- Eet je weinig vis? Gebruik dan omega-3 supplementen tijdens de hele zwangerschap. Dit kan de kans op een vroeggeboorte verlagen. Bijvoorbeeld: Lucovital Omega 3 Microalgen. Je koopt dit bij de drogist of online.
- Onregelmatige werktijden en het doen van nachtdiensten kan een verhoogde kans op vroeggeboorte geven. Specifieke adviezen over zwangerschap en werk lees je op de site van de RIVM onder '[zwangerschap en werk](#)'
- Vaginale douches, gebruik van intiemzeep, wasgel of intiemtissues worden afgeraden in verband met de verstoring van het vaginale milieu.
- Het hebben van seks tijdens de zwangerschap heeft voor zover bekend geen verhoogde kans op vroeggeboorte.

Extra maatregelen als je in je vorige zwangerschap te vroeg bevallen bent

Tijdens het spreekuur worden risicofactoren voor vroeggeboorte met je besproken. Ook wordt samen met je gekeken welke aanpassingen mogelijk zijn om de kans op een gezonde zwangerschap zo groot mogelijk te maken.

Contact opnemen

Neem contact op met je verloskundig hulpverlener bij:

- harde buiken
- vaginaal vochtverlies
- bloedverlies

Progesteron

Progesteron is een hormoon dat tijdens de zwangerschap door de placenta wordt gemaakt. Het gebruik van extra progesteron kan de kans op vroeggeboorte verkleinen. Dit kan bij vrouwen die 1 of meerdere vroeggeboortes voor de 34^e zwangerschapsweek hebben doorgemaakt. Progesteron kan dan dagelijks als vaginaal tablet worden ingebracht.

Op het spreekuur bespreekt de gynaecoloog of gynaecoloog in opleiding met je hoe progesteron werkt en hoe je progesteron gebruikt. Wordt aan jou progesteron voorgeschreven? Dan moet je hiermee beginnen rond de 16^e week van je zwangerschap.

Het is nog niet duidelijk bewezen. Maar het gebruik van extra progesteron kan ook de kans op een vroeggeboorte verkleinen bij vrouwen, die 1 of meerder vroeggeboortes tussen de 34 en 37 weken heeft doorgemaakt.

Metten van de lengte van de baarmoederhals en cerclage

Door het meten van de lengte van de baarmoederhals kan de kans op vroeggeboorte worden ingeschat. Rond 16, 19 en 24 weken zwangerschapsduur doet de echoscopist een inwendig echoscopisch onderzoek om de baarmoederhals te meten. Afhankelijk van je situatie kan afgesproken worden vaker de baarmoederhals te meten. Direct na de echo krijg je een gesprek met je gynaecoloog die de resultaten met je bespreekt.

Cerclage

Als voor de 24^e zwangerschapsweek de baarmoederhals (sterk) verkort is (meestal wordt een grens van 25 mm aangehouden) bespreekt de gynaecoloog met je of het zinvol is een bandje aan te brengen rondom de baarmoedermond (cerclage).

Na de 24^e zwangerschapsweek wordt de baarmoederhals alleen opnieuw beoordeeld als daar een reden voor is. Bijvoorbeeld als je denkt dat je weeën hebt.

Een dreigende vroeggeboorte

Lijk je te vroeg te gaan bevallen? Dan is opname in het ziekenhuis nodig. Er wordt dan een plan gemaakt passend bij jouw situatie. Helaas lukt het niet altijd om een te vroege bevalling te voorkomen of tegen te houden. Hoe vroeger in de zwangerschap een kind geboren wordt, hoe groter het risico op problemen tijdens de eerste levensperiode en mogelijk ook op de latere ontwikkeling.

Onderzoek en nieuwe ontwikkelingen

Er is nog veel te leren over de oorzaken van spontane vroeggeboorte en hoe deze voorkomen kan worden. Hiervoor is meer wetenschappelijk onderzoek nodig. Soms vraagt je gynaecoloog aan je om deel te nemen aan wetenschappelijk onderzoek.

Vragen?

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan met je verloskundige of de poli gynaecologie.