



## Klachten tijdens de zwangerschap : Maagzuur

Brandend maagzuur is een veel voorkomend verschijnsel in de zwangerschap. Omdat de maag in verdrrukking komt door de grote baarmoeder, wordt het maagzuur omhoog geduwd de slokdarm in. Dit geeft een onaangenaam branderig gevoel diep achterin de keel.

Brandend maagzuur komt vooral voor bij een te volle maag. het is dus van belang om steeds kleine hoeveelheden te eten. Verdeel dus uw drie maaltijden over de hele dag in zes kleinere porties.

### Tips:

- ↻ Eet niet te vet, eet rustig en kauw goed.
- ↻ Gebruik geen koolzuurhoudende dranken en niet te veel kauwgom.
- ↻ Let op met scherpe kruiden.
- ↻ Doe een scheutje melk in koffie en thee.
- ↻ Gebruik geen heel donkerbruin volkorenbrood.
- ↻ Eet niet te koud (ijs) of te heet.
- ↻ Rust even voor en na de maaltijd en ga goed rechtop zitten.
- ↻ Buig niet voorover, maar zak door de knieën.
- ↻ Neem een extra kussen in bed, zodat u niet te plat ligt.
- ↻ Soms helpt een beker warme melk.
- ↻ Zorg dat er altijd een beetje eten in uw maag zit.
- ↻ Voorkom obstipatie.

U mag bij de apotheek een middeltje (Regla pH of Rennies) tegen het maagzuur halen als bovengenoemde tips niet genoeg helpen.

Vragen? [praktijk@heilema.nl](mailto:praktijk@heilema.nl)

