

Vena Cava

Je ligt lekker op je rug, in bed of bij de schoonheidsspecialiste, en ineens voel je je niet lekker. Hoe kan dat nou? En wat moet je er mee.

Het gewicht van de placenta en de baby kan gaan drukken op de bloedvaten langs de rug, waardoor de bloeddoorstroming wordt geblokkeerd. Je lichaam vind dit geen goed idee, en geeft je een signaal om van houding te veranderen. Iedereen voelt het weer anders, maar meestal voel je je gewoon ineens niet zo lekker, misselijk duizelig, een gevoel van onbehagen. En nu? Heel simpel, draai rustig op je zij en wacht even af, of kom langzaam via de zij overeind. Het is niet verstandig om meteen op te staan, je voelt je misschien licht in je hoofd. Het onbehagelijke gevoel zal vanzelf verdwijnen.

Een goede bloeddoorstroming is belangrijk. Luister daarom goed naar de signalen van je lichaam. En ga eventueel op je zij of schuin liggen.

In sommige landen mag je als zwangere vrouw zelfs niet op je rug slapen. Maar kun jij voorkomen hoe je in bed draait in je slaap? Ik niet! Vertrouw op je lichaam die jou op tijd een seintje zal geven. Je kent nu immers de signalen en weet wat je moet doen om het nare gevoel op te heffen.

