

# Zwanger en astma?

## Zorg goed voor jezelf

**Je bent zwanger of wilt het worden, maar je hebt ook astma. Grote kans dat je dan vol vragen zit. Want mag je gewoon je puffer gebruiken tijdens de zwangerschap? Longarts Saar van Nederveen-Bendien legt uit hoe je met astma toch zo zorgeloos mogelijk zwanger kunt zijn.**

Dromen over de babykamer, fantaseren over knuffelen met een kleintje, alvast kijken bij mini-kleertjes in de winkel... Maar misschien ook bezig zijn met zorgen en angsten. Want een zwangerschap is prachtig maar kan ook overweldigend zijn. Helemaal als je als aanstaande moeder astma hebt. Want wat voor gevolgen heeft dat voor de baby?

### Zes van de tien zwangeren hebben niet meer of zelfs minder last van hun astma

Een gezonde zwangerschap begint al in een vroeg stadium, zegt Saar van Nederveen-Bendien, longarts in het HagaZiekenhuis. 'Ik raad iedere vrouw met astma die een kinderwens heeft aan die wens op tijd te bespreken met haar huisarts of longarts. We weten namelijk uit onderzoek dat het belangrijk is dat astma goed onder controle is tijdens een zwangerschap. Als dat zo is, heeft een vrouw met astma net zo veel kans op een gezond kind en een probleemloze zwangerschap als een ander. Maar is de astma niet onder controle óf is er sprake van longaanvallen tijdens de zwangerschap, dan heb je meer kans op problemen. Een te vroeg geboren kind bijvoorbeeld of een baby met een laag geboortegewicht. Heel belangrijk dus om er op tijd met een zorgverlener over te praten.'

#### Kinderwens

Een goed moment om een kinderwens te bespreken met de huisarts of de longarts, is als je wilt stoppen met de pil of andere anticonceptie. Samen kunnen jullie kijken of je medicijnen op orde zijn én of het nodig is om gezonder te leven. Een gezonde leefstijl is niet alleen belangrijk bij astma, maar ook om gezond zwanger te kunnen worden. Van Nederveen-Bendien: 'We weten al langer dat roken, te weinig bewegen of overgewicht schadelijk kunnen zijn voor de ontwikkeling van het vruchtje. Ook kan een baby daardoor te vroeg geboren worden of een te laag geboortegewicht hebben. Een nieuwe Nederlandse studie toonde aan dat roken al veertien weken vóór de bevruchting een negatief effect kan hebben op het vruchtje.' Een extra reden om al vroeg te beginnen je gezondheid zo goed mogelijk op orde te hebben. Oók als het gaat om medicijngebruik, want als astma onder controle is, kan zwanger worden makkelijker gaan. Bovendien kunnen de meeste standaard medicijnen voor de behandeling van astma geen kwaad voor het kind. 'Ik krijg regelmatig aanstaande moeders op mijn spreekuur die gestopt zijn met hun astma-medicijnen omdat ze denken dat die niet goed zijn voor de baby', zegt Van Nederveen-Bendien. 'Maar omdat inhalatiemedicijnen nauwelijks in de bloedbaan van de moeder terechtkomen, komen ze ook bijna niet bij de baby terecht. Astmamedicijnen blijven gebruiken tijdens de zwangerschap is veiliger dan het accepteren van benauwdheidsklachten of longaanvallen.'

#### Negen maanden lang

Uit nieuwe studies blijkt dat ongeveer vier op de tien zwangere vrouwen meer astmaklachten hebben als ze in verwachting zijn. Zes op de tien blijven stabiel of hebben zelfs minder last van hun astma. Wel komt kortademigheid vaak voor bij zwangerschap. Dat komt onder andere doordat het middenrif omhoog wordt gedrukt door de baby in de buik. Het is soms dus lastig te bepalen of klachten door astma of door de zwangerschap zelf komen. Een simpele longfunctie-test in het ziekenhuis kan uitwijzen of de longen goed functioneren. Trek bij twijfel direct aan de bel. Van Nederveen-Bendien: 'Het is niet zo dat als je even erg benauwd bent, de baby het automatisch ook benauwd heeft. Wel is het zo dat een laag zuurstofgehalte bij de moeder direct invloed heeft op de zuurstofvoorziening van het kind. Als je toch een longaanval krijgt tijdens de zwangerschap is het dan ook belangrijk deze te behandelen zoals gewoonlijk, bijvoorbeeld met

&gt;

prednison. Prednison komt voor een heel klein deel bij de baby terecht, maar het overgrote deel van dit medicijn wordt niet-actief gemaakt door de placenta. Het is veel schadelijker voor het kind om de longaanval van de moeder niet goed te behandelen.' De ongeboren baby kan dan bijvoorbeeld minder goed groeien of te vroeg geboren worden.

### De bevalling en kraamtijd

Extra opzien tegen de bevalling is niet nodig bij astma. 'Bij de bevalling maakt het eigen lichaam veel stresshormonen aan waardoor de luchtwegen vanzelf al meer openstaan', zegt Van Nederveen-Bendien. 'Een longaanval komt daardoor bijna nooit voor als een vrouw bevalt. Wel is het een goed idee om tijdens de bevalling een luchtwegverwijder klaar te hebben liggen, voor de zekerheid. Als de astma onder controle is, is in principe ook thuis bevallen gewoon mogelijk.'

## Astmamedicijnen kun je tijdens de zwangerschap veilig gebruiken

En als je borstvoeding gaat geven, kun je dan veilig inhalatiemedicijnen gebruiken? 'Ja,' zegt Van Nederveen-Bendien, 'deze komen nauwelijks in de moedermelk terecht en kunnen geen kwaad. Ook prednison kan in principe veilig worden gebruikt. Neem deze direct na een voeding in, zodat er een paar uur tussen het medicijngebruik en de borstvoeding zit.'

### Baby en astma

Astma is vaak erfelijk. Dus als één van de ouders astma heeft, heeft het kind een grotere kans om het ook te krijgen. Maar de kans op astma wordt ook beïnvloed door andere factoren, soms al heel vroeg in de zwangerschap. Van Nederveen-Bendien: 'Als er dan bepaalde stress-factoren zijn – de moeder rookt bijvoorbeeld, heeft psychische problemen of krijgt te weinig zuurstof vanwege astma die niet onder controle is – kan er iets veranderen in het erfelijk materiaal van het ongeboren kind. Het is een ingewikkeld medisch verhaal, maar soms neemt de kans op astma of ongezonde longen bij de baby dan toe.' Dat is nóg een reden om heel goed voor jezelf te zorgen als je zwanger bent of wilt worden.

Meer lezen over wat je zelf kunt doen om de longen van je kind te beschermen?

[longfonds.nl/jongelongen/wat-kun-je-zelf-doen](https://longfonds.nl/jongelongen/wat-kun-je-zelf-doen)

### Tips & adviezen

- ... Astma en een kinderwens? Bepreek dit op tijd met de huisarts of longarts. Samen kunnen jullie onder andere kijken of je medicijnen goed zijn ingesteld.
- ... Een gezonde leefstijl is in deze fase (ook al voor de zwangerschap) extra belangrijk. Rook niet, drink geen alcohol, beweeg voldoende en eet gezond.
- ... Extra benauwd tijdens de zwangerschap? Trek dan zo snel mogelijk aan de bel.
- ... Blijf inhalatiemedicijnen (puffers) vooral gebruiken. De baby heeft er geen last van en een longaanval is veel schadelijker voor een ongeboren kind.
- ... Toch een longaanval tijdens de zwangerschap? Dan is het heel belangrijk om deze goed te behandelen met bijvoorbeeld prednison.
- ... [lareb.nl/mvm-kennis](https://lareb.nl/mvm-kennis) is een betrouwbare site voor informatie over medicijngebruik tijdens zwangerschap.



Wie is...  
**Sa van  
Nederveen-  
Bendien?**

'De zorg voor zwangere astmapatiënten is nog niet goed georganiseerd. Juist omdat er veel te verbeteren valt, vind ik het fijn om me hiervoor in te zetten.' Sa van Nederveen-Bendien (46) werkt als longarts in het HagaZiekenhuis en is aan het promoveren. Ze werkt onder andere op de astma-zwangeren polikliniek. Ze is getrouwd en heeft een dochter (10). Haar vrije tijd brengt ze zo veel mogelijk wandelend en fietsend buiten door. 'Als gezin gaan we altijd op een sportieve vakantie, bijvoorbeeld wandelen in de bergen. Mijn dochter vindt dat gelukkig nog heel leuk.'