

VROUWEN OP HOOGTE: ZWANGERSCHAP

Bron: UIAA consensus statement no 12: Vrouwen op hoogte

Vertaling en bewerking: Nikki Kolfshoten (Medische Commissie NKBV)



Zwangerschap en reizen naar hoogte

Als jij je goed voelt tijdens jouw zwangerschap, dan kun je vaak best op reis of op vakantie. Maar als die reis je boven 2500 meter brengt, dan is het goed om je te informeren over de do's en don'ts. Hieronder vind je wat algemene informatie over zwanger op reis naar hoge en verre gebieden. Aan de hand van de beschikbare kennis, gaan we in op de mogelijke problemen en beperkingen tijdens het verloop van de zwangerschap. Ga altijd van te voren langs de huisarts en verloskundige om je te laten adviseren.

Het risico van reizen in afgelegen en tropische gebieden

Veel hoge reisbestemmingen liggen ver verwijderd van medisch dan wel verloskundige hulp. Houd er rekening mee dat mocht er iets mis gaan tijdens je zwangerschap, je misschien ver moet reizen om hulp te krijgen. Daarnaast is het goed om te weten dat sommige tropische ziekten heftiger kunnen verlopen tijdens de zwangerschap. Vooral reizigersdiarree, malaria en hepatitis E staan hier bekend om. Helaas kan bepaalde medicatie die gebruikt wordt als bescherming tegen en de behandeling van ziekten, niet gebruikt worden gedurende de zwangerschap. Hieronder valt de meeste anti-malaria medicatie en sommige antibiotica. Vraag dit aan je huisarts voordat je weg gaat.

Risico op verwonding

Als je zwanger bent verandert je lichaam. In het begin valt het nog wel mee, maar al snel verandert je lichaamszwaartepunt. Daarnaast worden pezen, banden en gewrichten 'weker' tijdens de zwangerschap (ze moeten tijdens de bevalling immers flink kunnen oprekken). Deze veranderingen maken het risico op vallen en verwonding van de buik groter, met mogelijk ernstige gevolgen. Bij een val zou bijvoorbeeld de placenta los kunnen laten (bijvoorbeeld tijdens het skiën). Houd hier rekening mee in je route of tochtkeuze, en zorg dat je klimgordel goed past.

Het risico van zuurstofgebrek op hoogte

Op een hoogte van 2500 meter is minder zuurstof beschikbaar in de lucht. Als je lichaam zich hier niet goed op aanpast, is er een kans op het krijgen van hoogteziekte. Als je zwanger bent, moet je jezelf, maar ook je ongeboren kind van zuurstof voorzien. Aanpassingsmechanismen om meer zuurstof in je lichaam te krijgen zijn een snellere ademhaling en een sterkere en snellere hartslag. Hiermee wordt ook de bloed en zuurstoftoevoer naar de placenta vergroot. Dit komt bovenop de aanpassingen die het lichaam al heeft gedaan voor de zwangerschap. Toch is de kans op hoogteziekte niet groter of kleiner tijdens de zwangerschap.

Diamox tijdens de zwangerschap

Het gebruik van Diamox (acetazolamide) wordt afgeraden tijdens het eerste trimester omdat het mogelijk schadelijk zou kunnen zijn voor het kind, dit risico wordt echter klein geacht. Het gebruik wordt wel sterk afgeraden na 36 weken zwangerschap wegens risico op ernstige geelzucht bij het pasgeboren kind.

Eerste helft van de zwangerschap (de eerste 20 weken)

Tijdens de eerste helft van de zwangerschap is het risico bij blootstelling aan hoogte laag. Er wordt gedacht dat een miskraam vaker voor kan komen bij blootstelling aan hoogte in het eerste trimester, dit is echter nooit bewezen.

Vrouwen die moeilijkheden hebben ervaren om zwanger te worden of een hoger risico hebben op een miskraam, worden echter geadviseerd hoogte te vermijden.

Tweede helft van de zwangerschap (na 20 weken)

Het risico van reizen naar hoogte in de tweede helft van de zwangerschap is afhankelijk van individuele factoren, hoogte en inspanning.

Redenen om absoluut niet naar hoogte te gaan tijdens de tweede helft van de zwangerschap zijn:

- (zwangerschap gerelateerde) hoge bloeddruk (pre-eclampsie)
- Slechte functie van de placenta
- Groeivertraging van het kind in de baarmoeder
- Hart of longziekten bij de moeder
- Bloedarmoede bij de moeder
- De combinatie van roken en inspanning levert een hoog risico

- *Kort verblijf* op een hoogte van *maximaal 2500 meter*, zonder inspanning (enige uren tot een paar dagen) heeft zeer waarschijnlijk weinig risico voor een gezonde zwangerschap, maar hier is weinig onderzoek naar gedaan. Vrouwen met bovengenoemde *risicofactoren* worden afgeraden naar hoogte te reizen, zelfs niet voor een korte periode.

- *Lang verblijf* (weken tot maanden) op een hoogte *boven 2500 meter* zonder inspanning levert voor de moeder een verhoogde kans op hoge bloeddruk, (pre-) eclampsie en het spontaan loslaten van de placenta. Voor het ongeboren kind is er een kans op groeivertraging en een laag geboortegewicht. Daarom wordt een zeer nauwe controle van de zwangerschap geadviseerd.

- *Inspanning* op hoogte zorgt er voor dat er veel bloed naar de spieren gaat waardoor er te weinig bloed en dus zuurstof naar de placenta gaat. Dit geeft een groot risico op zuurstofgebrek voor het kind en te vroege bevalling. Daarom is het belangrijk om 3-4 dagen voor acclimatisatie te nemen, voordat je enige inspanning gaat leveren boven 2500 m. Wacht zeker 2 weken, tot volledige acclimatisatie heeft plaatsgevonden voordat je zwaardere inspanning gaat leveren en vermijd echte zware inspanning op grotere hoogte. Houd aan dat je een goed gesprek moet kunnen voeren tijdens inspanning, anders is de inspanning te zwaar.