


# Calcium in de zwangerschap



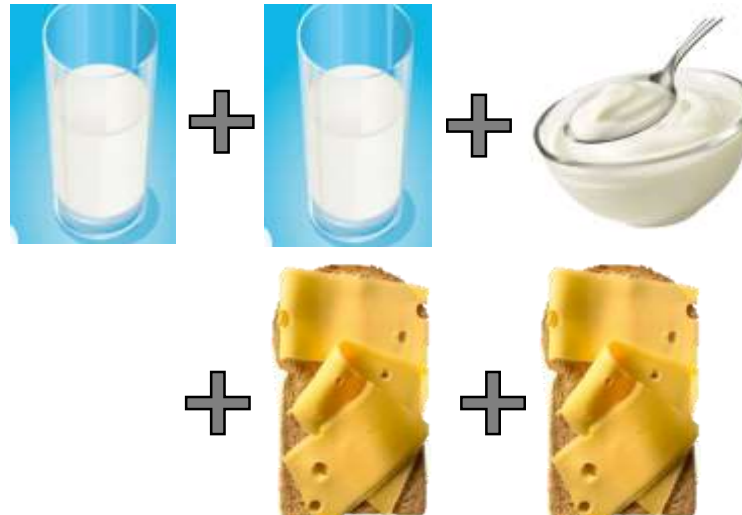
Een zwangere vrouw heeft elke dag 1 gram calcium (kalk) nodig

Calcium beschermt moeder en kind tegen hoge bloeddruk en vroeggeboorte 

Wil je weten hoeveel calcium je binnenkrijgt, gebruik dan de *Eetmeter* van het [Voedingscentrum](#)



Eet elke dag bijvoorbeeld:  
2 broodjes kaas &  
3 keer andere zuivel



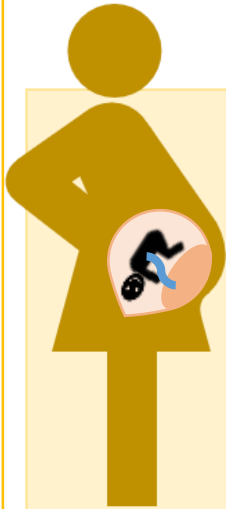
Calcium zit in zuivel en in donkere bladgroente



Je kunt ook elke dag een calciumtablet (kalktablet) nemen: 1 tablet van 1000mg



# Calcium en acetylsalicylzuur (ASA) in de zwangerschap



Je bent zwanger en je hebt een hogere kans op pre-eclampsie (zwangerschapsvergiftiging) of een (te) klein kind.

Calcium en ASA beschermen moeder en kind tegen een hoge bloeddruk, een groeiachterstand en een vroeggeboorte. 😊

Hoge bloeddruk kan leiden tot pre-eclampsie, groeivertraging van de baby en vroeggeboorte. Een hoge bloeddruk in de zwangerschap wordt veroorzaakt door problemen met de placenta. ASA helpt bij een goede placentavorming.

ASA en extra calcium verlagen de kans op complicaties door een hoge bloeddruk met 10 tot 50%

Veilig in de zwangerschap  
Bijwerkingen: soms iets tragere bloedstolling (ASA) of maag/darmklachten.



Neem elke avond 1 calciumtablet (kalktablet) 1000mg én 1 tablet ASA 80mg (ook wel kinder-aspirine genoemd). U stopt met de ASA tabletten als u 36 weken zwanger bent.