



Creation
verloskundigenpraktijk

Nijverheidslaan 3 • 3903 AL Veenendaal
Barneveldseweg 11* • 6741 LH Lunteren • (0318) 55 34 65
www.creationverloskundigen.nl • info@creationverloskundigen.nl
KvK 30259609 • IBAN-nummer NL57ABNA0476349559

Clëntenfolder

Vaginale schimmelinfectie

Candida Albicans

Wat is Candida?

In de vagina zijn bepaalde gisten aanwezig. Dit is normaal en daar merk je normaal gesproken niks van. Tijdens de zwangerschap veranderen de hormonen in je lichaam en werkt het immuunsysteem trager. Door deze verandering kunnen de gisten in de vagina gaan groeien en zich verspreiden, waardoor er een hogere kans op een vaginale schimmelinfectie ontstaat, ook wel Candida Albicans genoemd. Bepaalde factoren zoals medicatiegebruik (antibiotica), verhoogde bloedsuikerwaardes of een slechte hygiëne verhogen deze kans.

Klachten

Een Candida tijdens de zwangerschap kan herkend worden aan:

- Vaginale jeuk
- Gezwollen, pijnlijk en rood vaginaal slijmvlies
- Afscheiding die sterk geurt
- Afscheiding die groenig of gelig is van kleur, soms met brokkelige structuur
- Brandend of pijnlijk gevoel bij het plassen of vrijen

Risico's

Candida is tijdens de zwangerschap onschuldig en geeft geen risico's voor de ongeboren baby, maar het is wel vervelend. Je kunt er flink last van hebben. Ook tijdens de bevalling is een schimmelinfectie ongevaarlijk. Wel komt het kind tijdens het passeren van het geboortekanaal in aanraking met de gisten en kunnen de gisten in de mond van de baby zich verder verspreiden waardoor spruw kan ontstaan. Spruw is een vervelende kwaal, die problemen kan opleveren bij het voeden van de baby. Ook kan spruw resulteren in luieruitslag.

Behandeling

Vanwege de klachten en de kans op spruw is het belangrijk dat een Candida behandeld wordt. Dit kan met medicatie. De meest gebruikte middelen zijn clotrimatozol, miconazol en gyno-daktarin. Deze crèmes of vaginale tabletten kan de huisarts voorschrijven, maar je kan dit ook bij de drogist halen onder de merknaam Canesten. Deze middelen zijn niet schadelijk tijdens de zwangerschap of tijdens het geven van borstvoeding. In sommige gevallen schrijft de arts je een combinatie van crème en tabletten voor.

Voeding

Bepaalde voedingsproducten hebben een stimulerende of remmende werking op de groei van de gisten. Echter, het aanpassen van je dieet is niet voldoende om van candida af te komen. Dit dieet moet dus in combinatie met het gebruik van de medicatie. Wel kan het aanpassen van je voeding voorkomen dat candida terugkomt.

Aangeraden

- Zuurdesembrood, roggebrood, knäckebröd, rijstwafels, mais- of gierstwafels,
- Mogelijkheden voor broodbeleg: rookvlees (niet in de zwangerschap, dit is rauw vlees), jonge kaas, Hüttenkäse, ei, tomaat, rauwkost, humus
- Citroen, grapefruit, zure appels, tomaten, avocado's, papaja, aalbessen, bosbessen, blauwe bessen, sinaasappels, zwarte bessen, mandarijnen
- Vis, lams-, schapen-, geiten-, kippen- en rundvlees
- Veel rauwkost, vooral groenten met veel vezels en relatief weinig koolhydraten
- Walnoten, amandelen en hazelnoten (ongebraad/ongezouten)
- Tomaten-, grapefruit-, citroen- en groentesap, en andere vers geperste sappen, mits niet zoet. Mineraalwater
- Biogarde kwark/ drink yoghurt

Afgeraden

- Suiker of suikerhoudende producten (snoep, koek)
- Wit brood, toast, beschuit
- Broodbeleg als ham, worstsoorten, oude en belegen kaas, zoetheid
- Geraffineerde koolhydraten, dus geen witmeelproducten
- Groenten zoals champignons, mais, aardappel, wortel en rode biet.
- Zoet fruit, zoals meloenen, peren, aardbeien, bananen, druiven, mango
- Varkensvlees
- Alles uit blik
- Zoete melkproducten, of suikerhoudende frisdranken

Spruw

Spruw kun je herkennen aan de volgende symptomen:

- Vaak loslaten en opnieuw aanhappen door de baby
- Witte aanslag op kaak/gehemelte/wangzakken/tong van de baby
- Droge/schilferachtige of juist glanzende/kapotte/verkleurde tepels
- Pijnlijke steken tijdens het voeden en erna, ook de borst in
- Rode luiersuitslag

Bespreek dit dus altijd met ons, als je deze signalen opmerkt! Bij het geven van borstvoeding is het belangrijk om voor een voeding de handen te wassen. Gebruik na elke voeding schone borstcompressen en kook fopspenen en flessen iedere dag uit. Meer info: <https://www.lalecheleague.nl/borstvoeding-abc/artikel/37-spruw>

Vragen over deze folder?

Voor meer informatie of vragen zie ook onze website of bel ons op 0318-553465
Deze folder is zorgvuldig samengesteld door Creation Verloskundigen. Als er wijzigingen in beleid of in prijzen zijn, geldt de toelichting tijdens het spreekuur. Versie januari 2022

