

WEET WAT JE SLIKT RONDONOM DE ZWANGERSCHAP!

Als je reuma heb (of een andere chronische aandoening) slik je waarschijnlijk medicijnen, voorgeschreven door de arts. Sommige van die medicijnen mag je niet gebruiken tijdens de zwangerschap en soms zelfs al daarvoor niet. Het is daarom heel belangrijk om op tijd je medicijngebruik te bespreken met de arts als je een kindervens hebt. Zo kun je tijdig overstappen op een ander middel, mocht dat nodig zijn.

De MediMama app

Ook middelen die je kunt kopen zonder recept, zoals pijnstillers, voedingssupplementen en kruidenmiddelen, zijn niet altijd veilig rondom de zwangerschap. Daarom is er nu de MediMama app, waarmee je eenvoudig kunt checken of zo een zelfzorgmiddel wel of niet mag tijdens de zwangerschap of de borstvoeding.

Veiligheid van vrij verkrijgbare middelen

Bij de drogist en in de supermarkt kun je kiezen uit talloze medicijnen, voedingssupplementen en andere gezondheidsproducten. Omdat deze middelen zonder recept te koop zijn, lijken ze misschien veilig. Veel mensen zijn zich dan ook niet bewust van mogelijke risico's. Dat geldt ook voor vrouwen die zwanger zijn of willen worden, en vrouwen die borstvoeding geven. Omdat er bij deze middelen geen zorgverlener aan te pas komt, is het extra belangrijk dat je jezelf goed informeert. Wanneer je bijvoorbeeld een pijnstiller wilt gebruiken, dan kan je het beste kiezen voor paracetamol. Andere middelen, zoals ibuprofen en diclofenac, kun je juist beter niet gebruiken. Zeker in de tweede helft van de zwangerschap kan langdurig gebruik van ibuprofen of andere NSAID's zoals diclofenac, risico's geven. Ook bij voedingssupplementen is het belangrijk om goed te weten om welk supplement het gaat. Er zijn bijvoorbeeld allerlei kruidenmengsels te koop, waarvan we niet weten wat het effect kan zijn op de zwangerschap. En bij vitamines en supplementen liggen producten in het schap waarvan de dosering veel hoger is dan de maximale aanbevolen dagelijkse dosering.

Met de MediMama app (ontwikkeld door Moeders van Morgen Lareb) zie je bij elk middel in een oogopslag of je het al dan niet mag gebruiken, tijdens de zwangerschap, én tijdens de borstvoeding. Je kunt zoeken op de naam of het merk van het medicijn, maar ook via medicijn groepen, bijvoorbeeld supplementen, middelen bij misselijkheid of middelen tegen insecten. Wanneer een medicijn beter niet kan worden gebruikt, kun je in de app meestal een alternatief vinden. Daarnaast geeft de app ook algemene (leefstijl-)

adviezen die kunnen helpen bij het verminderen van klachten.

Veiligheid van reumamedicatie op recept

In een eerder artikel (ReumaMagazine 4-2023) schreven we al dat je sommige reumamiddelen, zoals cyclofosfamide, methotrexaat en leflunomide, beter niet kunt blijven gebruiken als je zwanger bent of wilt worden. Bij gebruik van methotrexaat en van leflunomide is het advies zelfs om al ruim voor de zwangerschap te stoppen. Het is dan ook heel belangrijk om al in een vroeg stadium met de reumatoloog te bespreken dat je een kindervens hebt. Zodat je een veilig alternatief kunt gaan gebruiken. Gelukkig zijn er veel middelen die je wel kunt gebruiken tijdens de zwangerschap. Het is namelijk erg belangrijk dat jouw reumaklachten goed onder controle zijn en blijven, juist ook tijdens de zwangerschap. Niet alleen voor jouw eigen gezondheid maar ook voor die van je ongeboren kind. Voor uitgebreide informatie over de veiligheid van zowel voorgeschreven als vrij verkrijgbare medicijnen kun je terecht bij de Moeders van Morgen kennisbank. Daar kun je dus samen met de reumatoloog zoeken naar informatie over de medicatie die je nu gebruikt en zo nodig over veiligere alternatieven. Tijdens de zwangerschap, en ook tijdens de borstvoeding.

ONDERZOEK NAAR GENEESMIDDELEN BIJ MOEDERS VAN MORGEN

Moeders van Morgen is het Nederlandse kenniscentrum van Bijwerkingencentrum Lareb op het gebied van geneesmiddelen bij een kindervens, tijdens de zwangerschap en het geven aan borstvoeding. Op hun website vind je meer informatie over verschillende ziektebeelden en mogelijke geneesmiddelen tijdens de zwangerschap, ook over de behandeling van reuma tijdens de zwangerschap.



Deel jouw ervaring voor meer kennis

Draag bij aan meer kennis over de veiligheid van middelen. Helaas weten we van veel (genees)middelen niet of ze veilig zijn tijdens de zwangerschap. Bijvoorbeeld in het geval van nieuwe reumamedicijnen, die het mogelijk maken om reuma beter te behandelen. Bij dit soort nieuwe medicijnen is er in het begin weinig tot helemaal geen informatie bekend over gebruik tijdens de zwangerschap. Het duurt vaak jaren voordat er genoeg gegevens zijn verzameld om een uitspraak te kunnen doen over de veiligheid van zo een nieuw medicijn. Om meer inzicht te krijgen over de veiligheid van (nieuwe) medicijnen, maar ook van bijvoorbeeld voedingssupplementen en andere gezondheidsproducten, doen we bij Moeders van Morgen onderzoek. Jij kunt daaraan bijdragen door het delen van jouw ervaring tijdens de zwangerschap. Ook als je geen bijzondere of nieuwe medicijnen gebruikt, is jouw input heel waardevol. Hoe meer mensen meedoen aan ons onderzoek, hoe sneller we betrouwbare informatie over veilig gebruik van medicijnen kunnen geven.

Doe jij ook mee? Dat kan via www.moedersvanmorgen.nl.

Anneke Passier en Maud de Feijter werken bij Moeders van Morgen Lareb.

ANNEKE PASSIER EN MAUD DE FEIJTER

