Persoonlijke gegevens

Mijn naam is: _____

Adres: _____

Leeftijd: _____

Mijn beroep is: _____

Mijn hobby's zijn: _____





De aanstaande vader heet: _____

Leeftijd: _____

Zijn beroep is: _____

Zijn hobby's zijn: _____

Hoelang kennen jullie elkaar al? _____

Waar kennen jullie elkaar van? _____



Week 1

van _____ tot _____

Je laatste menstruatie is net begonnen.
Ook al ben je nog niet zwanger,
officieel is dit wel je eerste zwangerschapsweek!

Hoelang wil je al zwanger worden? _____

Slik je foliumzuur? _____

Eet je extra gezond? _____

Ben je gestopt met roken? _____

Laat je alcohol staan nu? _____



Week 2

van _____ tot _____



Merk jij iets van je ovulatie? _____

Heb jij een regelmatige cyclus? _____

Was jouw moeder snel van jou in verwachting? _____

Worden vrouwen in jouw familie snel zwanger? _____

In deze week ovuleer je en zal de bevruchting plaatsvinden.
Sommige vrouwen voelen hun ovulatie.
Ze voelen een soort middenpijn
aan de zijde waar de eisprong plaatsvindt.

Week 3

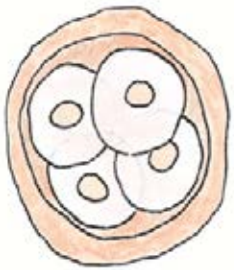
van _____ tot _____

Waarom wil je nu graag een kindje? _____



Zijn er veel zwangeren in je omgeving? _____

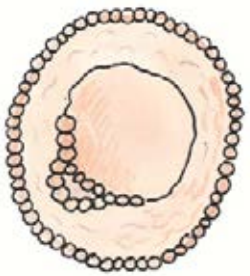
Zijn er veel baby's in je omgeving? _____



Het zaadje en het eitje hebben elkaar gevonden in je eileider en beginnen aan de reis naar je baarmoeder. Als het bevruchte eitje zich heeft ingenesteld in je baarmoeder, is het ongeveer 0,1 - 0,2 mm groot.

Week 4

van _____ tot _____



Het vruchtje in je buik begint vorm te krijgen en snel zal het hartje al gaan kloppen.

Wat lijkt jou het fijnst aan moeder worden? _____

En wat het moeilijkst? _____

Wat maakt jouw partner tot de ideale vader van je kindje? _____



Gefeliciteerd! Je bent in verwachting maar je weet het nog niet.

Normaal zou je aan het eind van week 4 ongesteld moeten worden.

Zeker als je een regelmatige cyclus hebt, is het vreemd als je overtijd bent.

Veel vrouwen voelen, nog voor ze een zwangerschapstest hebben gedaan,

al dat ze zwanger zijn. Ze voelen zich gewoon 'anders'.

Toch zul je je vermoedens graag willen bevestigen met een zwangerschapstest.



Dat kan al als je een dag overtijd bent.

Natuurlijk kun je je ochtendurine naar je huisarts brengen, maar je kunt ook een test kopen bij je apotheek of drogist. Als je de gebruiksaanwijzing goed opvolgt, is een zelftest heel betrouwbaar.

1 Maand

plak hier een foto van je buik, nu is ie nog plat!

Je gewicht is nu: _____

Je buikomvang is nu: _____



Week 5

van _____ tot _____



Je kindje is nu 2 mm lang. Dat is ongeveer net zo groot als een speldenknopje. Het hartje begint deze week te kloppen. Je bent nu een week overtijd. Door de stijging van de hormonen in je lichaam kun je allerlei kwaaltjes krijgen. Sommige vrouwen hebben er veel last van, andere helemaal niet.

Heb je al een zwangerschapstest gedaan? _____

Wanneer was dat? _____

En waar? _____

Was je alleen toen je de test deed? _____

Hoe voelde je je toen je zag dat de test positief was? _____

Wie heb je het allereerst verteld dat je zwanger bent?

Ben je misselijk?

Extra moe en slaperig?

Heb je nog andere kwaaltjes?

Bijzondere momenten deze week:



Afspraken deze week:

Een zwangerschaps-test doen!

Week 6

van _____ tot _____

Is dit je eerste zwangerschap? _____

Aan wie heb je al verteld dat je zwanger bent? _____

Hoe was de reactie? _____



Je kindje is aan het eind van deze week 5 mm lang. Vanaf nu wordt het een embryo genoemd. Er ontstaat een hoofdje en een ruggengraat. Het hartje klopt nu al steviger en de bloedsomloop van je kindje is af. Er groeien kleine uitstulpingen die straks armen en beentjes gaan worden. Ook wordt er een begin gemaakt aan de lever, pancreas en maag. Ondertussen wordt je placenta dikker.

Weet je al wanneer je uitgerekend bent?

Misschien heb je al kinderen; zijn zij op de uitgerekende datum geboren?

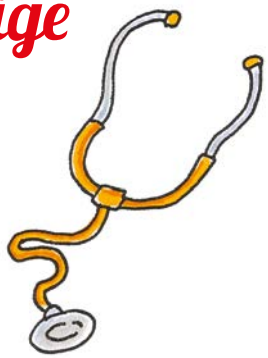


Ben je zelf 'op tijd' geboren?

Bijzondere momenten:

Afspraken deze week:

Naar de verloskundige



Binnenkort ga je voor het eerst naar de verloskundige.
Wat kun je verwachten tijdens zo'n eerste bezoek?

Je verloskundige wil van alles van je weten:

- Je persoonlijke gegevens, je medische voorgeschiedenis, de gezondheid van je partner en jullie familie. Zijn er erfelijke ziekten en zijn er tweelingen in de familie?
- Als je al eerder zwanger bent geweest, zal ze alles willen weten over het verloop van die zwangerschap(pen) en de bevalling. Misschien heb je in het verleden een miskraam of abortus gehad. Ze wil daar het verloop en data van weten.
- Alles over je anticonceptie, wanneer je ermee bent gestopt, je menstruatiepatroon en wanneer je voor het laatst ongesteld bent geweest. Ook de datum waarop jij een zwangerschapstest hebt gedaan, is van belang. Op deze manier kan de verwachte geboortedatum zo goed mogelijk uitgerekend worden. Daarna word je natuurlijk onderzocht.
- Er wordt bloed afgenomen; om je bloedgroep en resusfactor te bepalen, om te kijken of je bloedarmoede hebt. Er wordt onderzocht of je een geslachtsziekte hebt (gehad) en of je het hepatitus B-virus bij je draagt.
- Je urine wordt nagekeken op eiwit om een beginnende zwangerschapsvergiftiging uit te sluiten.
- Je bloeddruk wordt gemeten.

Dan het belangrijkste: het onderzoek van je kindje!

- De baarmoedergrootte wordt bepaald; het kindje zelf is nog niet te voelen. Daar is het nog te klein voor.
- Tot slot wordt met een doptone-apparaat het hartje beluisterd. Als je geluk hebt, kun je het horen!



Hoe vaak ga je naar de verloskundige?

- Tot de 24e week ga je elke vier weken.
- Vanaf 24 weken tot 30 weken ga je elke drie weken.
- Vanaf 30 weken tot 36 weken ga je elke twee weken.
- Vanaf 36 weken tot je bevallen bent ga je elke week.



Vragen aan de verloskundige:



Week 7

van _____ tot _____

Is je huid veranderd? _____

_____

En je haar? _____

_____

Moet je extra vaak plassen? _____

_____

Ben je extra moe en slaperig? _____

_____





Je kindje is nu 8 mm lang.
Door de veranderende hormonen kun je extra moe zijn en veel moeten plassen. Ook kan je huid onrustig zijn; je kunt zelfs wat last hebben van acne.
Kom je in aanmerking voor een vlokkentest? Informeer nu dan alvast bij een verloskundige. Deze test vindt namelijk al heel vroeg in de zwangerschap plaats, tussen de 8e en de 12e week.

Merk je al dat je zwaarder wordt?

Heb je al iets voor de baby gekocht of gekregen?

En voor jezelf?



Bijzondere momenten:

Afspraken deze week: