



Zwanger?!

Dit boek is geschreven voor alle toekomstige ouders en alle nieuwsgierige lezers. Als vroedvrouw neem ik jullie mee doorheen de negen maanden van de zwangerschap, de unieke uren van de bevalling en de eerste weken van de kraamperiode. Een toffe mix van praktische informatie en specifieke tips zorgen voor een eerlijk en verhelderend beeld. *Zwanger?!* is een boek om dicht bij jou te hebben en om te koesteren. Lees elk stukje alleen wanneer jij daar zin in hebt!

Dit boek is een houvast doorheen de komende maanden, maar biedt je ook de kans om verschillende zaken verder uit te diepen of na te vragen bij je eigen vroedvrouw. Iedere zwangerschap is immers uniek en roept bij elke toekomstige mama haar eigen vragen en onzekerheden op. Jouw vroedvrouw is dan de ideale figuur om te antwoorden op alle kleine en grote onderwerpen die bij jou opkomen.

En dan nu, gezellig lezen!

deel 1

DE ZWANGERSCHAP

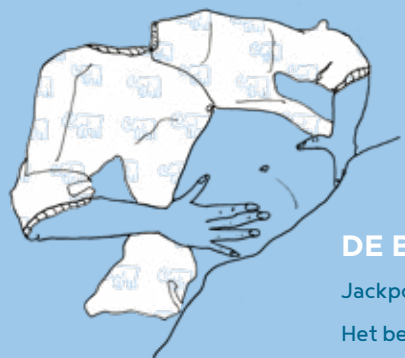
Twee streepjes?	10
Negen maanden zwanger!	14
Opgelet met eetpret	22
Jouw agenda	28
Daar gaat de papiermolen!	32
Kleine en grote kwaaltjes	36
Seks tijdens de zwangerschap	40
Prenatale lessen, big fun!	42
De kip zonder kop?	46
Weeën	50



deel 2

DE BEVALLING

Jackpot!	62
Het bevallingsproces	67
De rol van de vroedvrouw tijdens de arbeid en bevalling	68
Ligging baby	70
Waarom doet bevallen pijn?	72
Pijn tijdens de arbeid!	75
Epidurale verdoving?	78
De fases van de arbeid	80
Thuis bevallen	92
Placenta & hechten	94
Geplande keizersnede	96
Wat als het anders loopt?	98
Het microbioom	100



deel 3

NA DE BEVALLING

Hoera, een baby!	104
Huiselijke sfeer in de verloskamer en de kraamafdeling	109
Klaar voor bezoek	110
Medische ingreepjes	113
Onder de lamp	116
Temperatuur meten	118
Etterooogjes	119
Verzorg je baby... en jezelf!	120
In bad met de baby!	122
Mama's lijf en leden	124
Borstvoeding	126
Pijnlijke borsten en colostrum	130
Kolven	132



niets
vergeten?

CHECKLIST

163

deel 4

DE KRAAMPERIODE

Joepie, terug naar huis!	136
Op stap met je baby	140
Draagdoek?	142
Babykleertjes	144
Veilig slapen	146
Baby's groeien als kolen!	148
Introductie van het flesje	150
Hongersignalen	152
Fruit- en groentepap	155
Hoe bouw ik mijn borstvoeding af?	157
Mama worden, groeien als papa	161



deel 1

DE ZWANGERSCHAP





Twee streepjes?

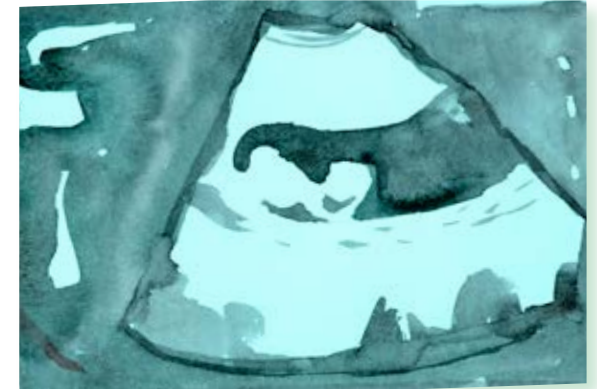
EN NU?

Ben je plots misselijk en ben je dit anders nooit? Zou je op elk moment van de dag kunnen slapen? Doen je borsten pijn en moet je vaak plassen? Dan wordt het misschien wel tijd om een zwangerschapstest in huis te halen.

Al had je misschien een vermoeden, of moet je toch even bekomen, maar je bent echt zwanger! Na een positieve test volgt een bloedafname bij je vroedvrouw of huisarts, gevolgd door de eerste echo, die jullie zwangerschap op beeld bevestigt. Dit is de start van een intensieve en wonderlijke periode.

Je groeit elke maand naar je baby toe en je begint plannen te maken in deze nieuwe fase. Tijdens de veertig weken van de zwangerschap zullen er vele vragen en zorgen naar boven komen, het is dan ook van belang dat je je goed laat omringen. Schakel een vroedvrouw, huisarts of gynaecoloog in als je met vragen zit. Het is niet verplicht om je te laten opvolgen door een gynaecoloog. De vroedvrouw en huisarts werken nauw samen met de gynaecoloog, waardoor je een groot deel van de consultaties bij hen kan laten plaatsvinden.

Het hartje van een baby klopt snel! Dat is heerlijk om te horen. Voor elke ouder is die echo een bevestiging van de zwangerschap, van een nieuw hoofdstuk! In de komende maanden zullen jullie je stapje voor stapje voorbereiden op de komst van dit kleine wonder.



OH MY GOD, ZWANGER-SCHAPSSYMPTOMEN!

Subtiele en minder subtiele symptomen kunnen jou vertellen dat je zwanger bent. De mate waarin je hier last van hebt, verschilt sterk van vrouw tot vrouw! Sommige toekomstige mama's zijn heel de tijd misselijk, vooral naar de avond toe. Anderen zijn ongerust omdat ze geen enkel kwaaltje hebben. Elke zwangerschap verloopt anders en dat is oké!

CHECKLIST START ZWANGERSCHAP

- ☺ Bloedafname laten doen bij je huisarts of vroedvrouw
- ☺ Voeding en levensgewoonten aanpassen
- ☺ Zwangerschap melden aan je werkgever
- ☺ Opvang regelen: onthaalmoeder/ crèche aanspreken
- ☺ Extra rust inplannen
- ☺ Eerste echo inplannen bij je gynaecoloog

DE MEEST VOORKOMENDE KWAALTJES IN HET BEGIN VAN DE ZWANGERSCHAP ZIJN:

- ★ Dodelijke vermoeidheid: je middagdutje zou wel twee uur kunnen duren. Dit is oké! Geef eraan toe, maar neem je voorzorgsmaatregelen! Stap niet in de auto als je doodop bent!
- ★ Hoofdpijn: pijnstillers nemen doe je beter niet, maar er bestaan wel veilige opties zoals paracetamol. Koppel dit zeker terug naar je zorgverlener! Rust, drink veel water en vermijd prikkels.
- ★ Misselijkheid en overgeven. Probeer, verspreid over de dag, kleine beetjes te eten, om de twee uur iets licht verteerbaars. Zorg dat er 's nachts iets kleins naast je bed staat om te eten!
- ★ Gevoelige borsten of tepels: probeer zachte stoffen te dragen en grote temperatuursveranderingen te vermijden.
- ★ Opgeblazen gevoel: vermijd snelle suikers, witte pasta of rijst. Jouw lichaam is extra sensitief op dit moment, het is nu een ideaal moment om gezonder te gaan eten.
- ★ Het toilet is je beste vriend. Je moet de hele tijd gaan plassen. Dit is helemaal normaal, niks om je zorgen over te maken.
- ★ Constipatie: is te wijten aan de zwangerschapshormonen. Pas je voeding aan en neem voldoende beweging! Bespreek dit met je vroedvrouw of arts.
- ★ Meer of minder zin in seks. Dit fenomeen is heel normaal en gaat vaak gepaard met wat ambivalente gevoelens. Misschien heb je heel veel zin om te vrijen, maar ben je bang voor een miskraam? Overleg dit gerust met je vroedvrouw of arts. Indien jouw zwangerschap vlot verloopt zal vrijen geen complicaties veroorzaken. Word je echter van dichtbij opgevolgd door je zorgverleners, bespreek dit dan zeker. Betrek je partner bij je gevoelens. Sluit je partner niet buiten, want misschien ervaart hij/zij wel dezelfde gevoelens en emoties.

EXTRA TIP!

Indien je werksituatie nog onzeker is of als je het liever nog even geheim houdt, geen probleem! Je hoeft de zwangerschap pas te melden ten laatste drie maanden voor de bevalling. Het moment van de aankondiging ligt volledig in jouw handen.



EXTRA TIP!

Ga zo snel mogelijk op zoek naar kinderopvang. Bekijk zowel openbare als privécrèches, en onthaalmoeders. Een crèche vlakbij de deur maakt het leven een stuk gemakkelijker.



MAAND 1-3

MET DE HANDEN IN HET HAAR OF DOLGELUKKIG!

Tijdens de eerste maanden van je zwangerschap kan je ongelooflijk vermoeid, misselijk en zelfs humeurig zijn. Alles komt veel harder binnen dan gewoonlijk! Waar je anders een emotionele filter hebt, voel je je nu eerder als een spons. Laat alles maar toe en kruip op tijd in je bed. Vergeet niet foliumzuur in te nemen (liefst al voor je zwangerschap). Dit verkleint de kans op neurale buisdefecten zoals *spina bifida* of het open ruggetje.

De eerste weken hoeven niet altijd bol van de kwaaltjes te staan. Voel jij je prima, dan is dit helemaal oké. De meeste zwangere vrouwen voelen zich

prima. Probeer wel voldoende rust in te laten, zodat je jezelf niet voorbij loopt.

Je lichaam zal nu meer dan anders signalen uitzenden, luister hiernaar. Een goede kennis over je eigen lichaam kan je flink vooruithelpen tijdens de bevalling en de kraamperiode. Het is dus een ideale periode om je lichaam beter te leren kennen. Je zal bijvoorbeeld merken dat je sneller hoofdpijn hebt bij stress en drukte. Negeer dit niet. Heb geen schrik om met mensen te praten over je zwangerschap. Een goed gesprek met je vroedvrouw kan je geruststellen. Of spreek erover met een goede vriend of vriendin, ook al ben je nog maar enkele weken zwanger.

De baby ontwikkelt zich ondertussen in een razendsnel tempo. Aan het einde van het eerste trimester spreken we niet meer van een embryo, maar van een foetus. De basis van alle organen en systemen in het lichaam is gelegd. Je kan al spreken van een perfect mensje. Eigenlijk moet de baby alleen nog verder groeien en ontwikkelen. Hij is ontzettend klein, maar al heel actief! De baby houdt ervan te bewegen in jouw buik. Ook al voel jij dit nog niet, toch zit die kleine baby niet stil. Elke dag is een nieuwe dag om te groeien en te ontdekken.

Jullie zijn helemaal vrij om dit goede nieuws al te delen of dit nog lekker geheim te houden. Doe vooral wat goed voelt! Het eerste trimester van de zwangerschap is reuzespannend en voor iedereen anders.

MAAND 3-6

EEN NIEUWE GARDEROBE

In het tweede trimester groeit een baby ontzettend hard, maar de grootste stijging in gewicht komt pas later. Dit trimester betekent ook voor de mama een hele nieuwe garderobe, want je buik groeit even hard mee!

Deze maanden brengen rust en blijdschap met zich mee. De kans op een miskraam is heel wat kleiner en hierdoor kunnen veel toekomstige ouders hun ongerustheid van zich afschudden en volop genieten. De hele omgeving wordt ingelicht en kan meeleven met dit groeiend geluk in mama's buik.

Heb je eerder een miskraam gehad of is de roze wolk overschaduwde door een aantal gebeurtenissen? Dan kan het zijn dat je de bezorgdheid nooit volledig kwijtraakt, dat je met een klein hartje blijft afwachten of alles wel goed verloopt. Af en toe kan het dan deugd doen om eens extra langs te gaan bij je vroedvrouw of arts. Zij kunnen luisteren naar het hartje van de baby en jouw vertrouwen een extra boost geven.

Dit is ook de ideale periode voor de toekomstige vader om contact te leren leggen met de baby. Leg je oor tegen de zwangere buik en luister goed. Op een bepaald moment zal je naast de hartslag van je vriendin of vrouw een veel snellere hartslag horen van je toekomstige zoon of dochter.

Familieleden of wildvreemden kunnen je aanspreken over je lichaam. Je buik kan al hard aan het groeien zijn of is naar jouw mening piepklein. Ga ervan uit dat je steeds een baby laat groeien die perfect in je lichaam past! Ben je toch ongerust over de grootte van je buik? Praat hierover met de vroedvrouw of arts. Zij kunnen je heel vaak geruststellen. Elke baby die zich goed voelt, groeit op zijn eigen tempo. Naarmate je buik groeit, willen meer en meer mensen er eens aan voelen. Ze willen delen in jouw geluk! Ga hier gerust in mee, maar zeg het ook als deze aanrakingen niet gewenst zijn.

De tastzin van een baby ontwikkelt zich in de vijftiende week van de zwangerschap. Je baby kan dus al verschillende zaken waarnemen via zijn vingertoppen. Zo zal hij reageren als hij de navelstreng voelt!



Je baby zal op zijn eigen tempo verder groeien in de veiligste plaats ter wereld: de baarmoeder. Daar is het 37 °C en heerlijk warm. Scherpe geluiden van buitenaf worden gedempt. Toch is het voor je baby nooit stil! Jouw bloedvaten geven een geruis dat de hele tijd hoorbaar is. Dit verklaart waarom veel baby's na de geboorte stil worden van eentonige geluiden als de dampkap. Het brengt hen terug naar dat veilige gevoel in de baarmoeder.

In het tweede trimester begint een baby zijn zintuigen volop te ontdekken en te ontwikkelen, en zal hij vaker reageren op prikkels van buitenaf. Hierdoor voelt een mama beweging in haar buik en kan enkele weken later ook de partner meegenieten van de acrobatie in de buik van mama. Besef dat het voelen van zulke bewegingen voor iedere mama anders is en elke mama op een ander moment leven in haar buik voelt. Je geduld wordt misschien heel hard op de proef gesteld en dat is begrijpelijk.

Gemiddeld zal een mama, zwanger van haar eerste kindje, voor het eerst haar baby voelen bewegen rond twintig weken. Bij een tweede of volgende zwangerschap kan dit eerder zijn.

We weten niet precies wanneer een baby's gehoor ontwikkeld is, maar we nemen algemeen aan dat een baby de laatste drie maanden van de zwangerschap geluiden van mama of papa kan horen en erop reageert.

Het geslacht van de baby kun je dit trimester ontdekken! Als je dit nog even geheim wenst te houden, deel dit dan mee aan de persoon die de echo maakt. In al zijn/haar enthousiasme zou deze het sneller kunnen meedelen dan jullie wensen.

De typische zwangerschapskwaaltjes kunnen in dit trimester erg verschillend zijn. Kwaaltjes als misselijkheid en vermoeidheid kunnen blijven hangen, maar evengoed kan je nu bruisen van energie en vol eetlust zijn! De ene mama slaapt fantastisch, terwijl de andere elk uur ziet voorbijgliden. Praat hierover met een professional. Die zal jullie informatie op maat geven waarmee je aan de slag kan gaan.



*Je mag best trots zijn
op je 'tijgerstrepen'!*



*Jouw baby houdt van
acrobatie en ontwikkelt
zijn of haar zintuigen!*

MAAND 6-9

BEVALLINGSSTRESS OF GEBORTEPLAN?

Het derde trimester staat vaak al in het teken van de naderende bevalling en de kraamperiode. Deze weken zijn kenmerkend stressvoller dan de maanden ervoor. Het besef begint bij vele toekomstige ouders te komen en er moet vaak nog veel geregeld worden.

Neem toch de tijd om stil te staan bij elke stap. Jullie baby is de laatste hand

aan het te leggen aan zijn voorlopige ontwikkeling. Dit trimester kent het gewicht van de baby een spectaculaire groei en dat is goed! Je buik groeit ontzettend snel en dat kan al eens gepaard gaan met vervelende kwaaltjes als striemen op je lichaam, en aambeien. Verzorg je lichaam en geef het al de liefde en aandacht die het verdient. Je mag best trots zijn op je 'tijgerstrepen'!

Je lijf en leden werken vaak op een lager pitje dan je zou willen.

Ook stappen en bewegen kan pijnlijk of lastig zijn en dwingt je tot een rustiger tempo. Probeer dit om te buigen in iets positiefs en start met het opstellen van een geboorteplan. Denk na waar en op welke manier je wil bevallen. Bespreek dit met je gynaecoloog en vroedvrouw. Het belang van een goed geïnformeerde mama en papa is niet te onderschatten. Hierdoor begin je met meer vertrouwen en plezier aan je bevalling!

De bevalling is een spannende

gebeurtenis, een groot avontuur, maar zoals gezegd kan je je hierop voorbereiden, zowel lichamelijk als mentaal, en als gezin! Jouw lichaam is een fantastisch instrument dat al maanden de perfecte habitat voor jouw kleine baby is. We gaan ervan uit dat je lichaam eigenlijk geen voorbereiding nodig heeft. Net als bij de borstvoeding weet je lichaam wat het moet doen, maar wat informatie en goed advies doen altijd deugd voor een toekomstige mama.