

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	8
Quiz: Welk type zwangere vrouw ben jij?	10
Maand 1: Hoe een klein streepje je leven kan veranderen	15
Maand 2: Mijn kleine vogeltje maakt zijn nestje	39
Maand 3: Een echt klein mensje!	75
Maand 4: Een prachtige bolle buik	97
Maand 5: Meisje of jongen?	113
Maand 6: Een naam voor jullie baby	129
Maand 7: Welkom thuis!	145
Maand 8: In de startblokken	163
Maand 9: Aftellen	183
En daarna....: De kraamweek	205

Voorwoord

Je bent zwanger! De komende negen maanden beloven spannend te worden...

Emoties, prenatale controles, allerlei administratieve zaken: Olivia Toja vertelt er ons maand na maand alles over, net als in een persoonlijk dagboek.

Met dit helder en duidelijk geschreven boek boordevol grappige dialogen en interessante informatie beantwoordt ze de vragen van vaak bezorgde zwangere vrouwen... Het is inderdaad zo dat zwanger zijn vandaag de dag steeds meer een medisch traject kan worden. Vaak lijkt het op een hinderisbaan waarbij ieder onderzoek een beproeving is die je moet doorstaan, maar ook een uitdaging die overwonnen moet worden!

Op die manier helpt deze gids aanstaande mama's om deze soms moeilijke weg goed af te leggen om uiteindelijk in de beste omstandigheden hun langverwachte kindje op de wereld te zetten.

Namens alle aanstaande mama's wil ik Olivia hiervoor van harte bedanken!

Dr. Marie-Claude Guiral, gynaecoloog

Inleiding

Vanaf het moment dat je zwanger bent, gebeurt er iets heel vreemds: iedereen begint tips en adviezen te geven!

Het nieuws verspreidt zich als een lopend vuurtje, een rollende sneeuwbal, een vloedgolf: van je nicht die al kinderen heeft tot de bakkersvrouw die al grootmoeder is, van je collega die een keizersnede onderging tot je postbode die net papa geworden is, van je moeder die dolblij is tot je stokoude tante, iedereen wil meepraten. Of het nu gaat om tips geven, zijn of haar 'GE-WEL-DIGE verloskundige of gynaecoloog!' aanraden, een bepaald ziekenhuis afraden of zijn of haar wondermiddeltje tegen miselijkheid doorgeven...

Alsof de hele buurt zich betrokken voelt.

Alsof het hele land op een nieuw baby'tje wacht.

Alsof je buik... het middelpunt van de aarde is!

En stel dat ze allemaal gelijk hebben? Jouw buik... dat is toch ook het meeste interessante wat er nu te volgen is! Want daar gebeurt wel het wonder van het leven, dat knappe vonkje, de magie die zich duizenden keren herhaalt... Want daarbinnen ontpopt zich het allermooiste vlindertje, ontluikt het tederste bloempje, groeit je allerliefste schatje! Het is daarom dat je iedere dag weer het beste van jezelf geeft om een wezentje te maken dat helemaal compleet, prachtig, intelligent en daarbij natuurlijk ook nog lief is... Maar toch zijn er al heel wat vragen die op je afkomen terwijl je je eitje aan het uitbroeden bent! Je hebt het maar druk met informatie inwinnen bij je familie en vrienden, met het zorgvuldig opschrijven wat je verloskundige of gynaecoloog zegt of met het lezen van alles wat er over het onderwerp voorbijkomt... Je voelt je soms een beetje verloren.

In deze gids lees je praktische informatie, antwoorden op echte vragen (zelfs op vragen die je misschien niet durft te stellen) en allerlei 'technische' informatie over het verloop van je zwangerschap. Of je nu heel erg relaxed bent, goed in je vel zit of juist enorm gespannen bent, je vindt jezelf ongetwijfeld op een bepaald moment terug in dit boek. Zwangere vrouwen hebben nu eenmaal wisselende stemmingen en doorlopen vaak alle emoties!

In de loop van het boek kom je Laura en Sofie, twee hartsvriendinnen, in verschillende situaties tegen... Net als jij zijn ze zwanger.

Laura is 30 jaar. Ze werkt freelance en is altijd onderweg. Ze rookt als een schoorsteen om maar niet te gaan nagelbijten. Ze gaat na haar zwangerschap het liefst weer erg snel aan de slag: haar doel is zo snel mogelijk de beste oppas ter wereld te vinden! Haar zwangerschap bekijkt ze een beetje vanaf een afstandje, net alsof die niet echt haar hele leven verandert. Toch voelt ze in de loop der tijd een band met haar ongebooren kindje groeien waarvan ze de draagwijdte nu nog niet kan bevatten. Haar vriend heet Erik. Trouwens... ze verwachten een meisje!

Sofie is 29 jaar. Ze heeft een rustige baan in een klein bedrijf. Ze draait vaak overuren waardoor ze ontelbare fitnesslessen mist... En het zou toch beter zijn dat ze een beetje meer beweegt. (De extra kilootjes van haar tienertijd is ze nog niet kwijt.) Ze gaat zeker genieten van het ouderschapsverlof om zich het eerste jaar helemaal op de baby te kunnen storten. Ze zegt al tegen iedereen dat ze het moeilijk zal vinden om haar kind naar de crèche te brengen. Trouwens, ze is heel erg gericht op haar (uitpuilende) navel... eigenlijk is ze één en al buik! Haar partner heet Tom. Binnenkort zijn ze allebei ouders van een zoontje.

quiz

WELK TYPE ZWANGERE VROUW BEN JIJ?

1. **Je bent vijftien dagen over tijd.**
 - a. Je houdt je niet echt aan dat soort berekeningen. ✂
 - b. Je wilt het fijne ervan weten en gaat meteen een zwangerschapstest kopen. ☀
 - c. Je hebt al een afspraak gemaakt bij de verloskundige of gynaecoloog. ☹

2. **Een kind hebben is...**
 - a. ...het logisch gevolg van een liefdesverhaal. ☀
 - b. ...de familiestamboom voortzetten. ✂
 - c. ...een onweerstaanbare behoefte. ☹

3. **Je bent uitgenodigd voor een feestje. Wat neem je van het buffet?**
 - a. Toastjes met ganzenlever, champagne en twee stukken chocoladetaart. ☹
 - b. Een beetje van alles om te proeven. ☀
 - c. Alleen maar een glaasje sinaasappelsap. Je weet niet of al het eten wel te vertrouwen is. ✂

4. **Tijdens de eerste echografie...**
 - a. ...vond je dat jullie baby wel heel erg klein was. ✂
 - b. ...heb je heel goed geluisterd naar de uitleg van de verloskundige of gynaecoloog. ☀
 - c. ...moest je huilen van vreugde. ☹

5. **Je vriendin Anne steekt een sigaret op in jouw bijzijn. Wat doe je?**
 - a. Je maakt gebruik van de gelegenheid om er ook eentje te roken. ☹
 - b. Je vraagt haar heel vriendelijk of ze op het balkon kan gaan roken. ✂
 - c. Je werpt haar een vernietigende blik toe en vraagt of ze haar sigaret wil uitdrukken. ☀



6. De aanstaande papa...

- a. ...helpt je zoals altijd. ☹
- b. ...doet niet meer dan gewoonlijk. ☀
- c. ...is minder geruststellend dan gewoonlijk. ✂

7. Hoe vind je jezelf als zwangere vrouw?

- a. Mooi en zelfs sexy. ☀
- b. Stralend (anderen zeggen 'blakend'). ☹
- c. Ergens iets tussen een nijlpaard en een walvis. ✂

8. Met je grote buik...

- a. ...blijf je uitgaan en feesten. ☀
- b. ...probeer je op je gezondheid te letten en jezelf goed te verzorgen. ✂
- c. ...leef je in je eigen wereldje. ☹

9. Je bekijkt de bevalling als:

- a. een verrijkende ervaring. ✂
- b. het begin van een mooi liefdesverhaal. ☹
- c. de mooiste dag van je leven. ☀

10. Na de geboorte overweeg je om...

- a. ...weer aan het werk te gaan. ☹
- b. ...ouderschapsverlof op te nemen om een beetje van jullie baby te kunnen genieten. ☀
- c. ...te stoppen met werken. (Afscheid moeten nemen van je lieve baby'tje?! Dat nooit!) ✂

Als je overwegend ☺ hebt

JE BENT VOORAL RELAXED

Er zijn duizenden vrouwen op de wereld die zwanger zijn... Je vindt het dan ook niet meer dan normaal om deze ervaring mee te maken! Je bent niet bijzonder angstig over het zwanger zijn: zoals gewoonlijk blijf je rustig, kalm en ontspannen. Als het met jou goed gaat, dan zal het met de baby ook wel goed gaan! Daarom blijf je doorgaan met je normale leven, met uitgaan, met een paar uitspattingen. (Je weet wel dat roken niet goed is voor de baby, maar het is zo moeilijk om ermee te stoppen...) Je bent nog niet echt goed georganiseerd: je vindt het leuker om samen met je liefste een middagje door te brengen in het museum dan te gaan shoppen in allerlei zwangerschaps- en babyspecialzaken.

- Je blaakt van zelfvertrouwen! Geweldig! Maar zorg ook een beetje voor jezelf: zwanger zijn is dan wel geen ziekte, maar het is wel een speciale omstandigheid die wat voorzorg vraagt. Let een beetje op je voeding en doe geen al te grote inspanningen... Maar blijf vooral zo enthousiast en kalm!

Als je overwegend ☺ hebt

JE BENT TAMELIJK RUSTIG

Er is altijd wel een baby bij jou in de buurt (je broers en zussen, neefjes en nichtjes, enz.): je weet precies hoe je hen moet laten inslapen, verschonen, vermaken... Maar nu het gaat om je eigen kind is het toch een ander verhaal! Je wordt op een ingetogen manier heen en weer geslingerd tussen vreugde en bezorgdheid. Het is dan ook je hele leven dat op zijn kop zal staan... Toch heb je vertrouwen in jezelf en je partner om deze situatie aan te kunnen. Je volgt ernstig en rationeel alle adviezen van je verloskundige of gynaecoloog: je neemt voldoende rust, je eet gezond, je organiseert de komst van de baby tot in de puntjes...

- Jezelf goed verzorgen tijdens de zwangerschap is al een gebaar van liefde naar de baby toe, want hierdoor kan hij groeien en zich in de beste omstandigheden ontwikkelen! Je regelt de komst van de baby, je bereidt zijn toekomst voor... Kortom, je bent al een verantwoordelijke mama!

Als je overwegend \neq hebt **JE MAAKT JE GROTE ZORGEN**

Lieve help! Je bent zwanger! Wat een toestand!

In het dagelijkse leven ben je eerder het type 'paniekzaaier'... Nu is je motto 'vrouwen en kinderen eerst'! Van nature ben je nogal bang aangelegd en je beleeft het grote avontuur van de zwangerschap dan ook als een gespannen periode met heel veel zorgen. Je bent op je hoede, bang voor iedere microbe, kijkt iedereen boos aan die ook maar even aan je buik wil voelen, verjaagt alle katten en verwenst iedere roker... Je bent compleet in beslag genomen door je buik! Je denkt aan niets anders meer, je verslindt alle boeken over zwangerschap en geboorte en bestookt je vriendinnen met vragen... Op een gegeven ogenblik vergeet je zelfs een beetje je partner die niet meer kan doordringen tot de nieuwe vrouw die je bent geworden.

- ➔ Natuurlijk kan een zwangerschap een bron van angsten en vragen zijn omdat je van vrouw moeder wordt met daarbij uiteraard de nodige twijfels. Maar probeer toch te genieten van deze prachtige tijd om te beseffen dat je een echte geluksvogel bent, om met jullie baby te communiceren en om je te ontspannen. (Als je dat niet doet: hoe zal het dan met jou gaan als jullie kleintje er eenmaal is?)