

Het
NEGEN MAANDEN
invulboek

EVA REINDERS





- Daar waar gesproken wordt over de baby als 'hij' kan vanzelfsprekend ook 'zij' worden gelezen.
- In dit boek wordt uitgegaan van (de aanwezigheid van) een mannelijke partner; daar waar 'man' wordt geschreven kan uiteraard ook 'vriend', 'vriendin' of 'vrouw' worden bedoeld, in elke denkbare relatie tot de zwangere vrouw.
- Genoemde maten en gewichten van de baby, de placenta, de baarmoeder enzovoort zijn gemiddelden.

De informatie in dit boek is gebaseerd op de gemiddelde ervaringen van zwangere vrouwen, verloskundigen en artsen, ervan uitgaande dat de zwangere vrouw in goede gezondheid verkeert. Er is geen rekening gehouden met specifieke omstandigheden, zoals (erfelijke) ziektes, lichamelijke beperkingen of andere bijzondere condities die de zwangerschap kunnen beïnvloeden. Raadpleeg bij twijfel altijd de verloskundige, arts of gynaecoloog.

Hoera! Je bent zwanger!



Je bent in verwachting. En of je er nu lang op hebt moeten wachten of een beetje werd overvallen door deze gebeurtenis, zwanger zijn van een kindje is altijd bijzonder.

Als aanstaande moeder zul je – ook als je al eerder zwanger was – nieuwsgierig zijn naar de gebeurtenissen van de komende negen maanden.

Dit dagboek geeft je elke week handige informatie en bruikbare tips over alles wat je zoal bezighoudt in deze periode. Er is voldoende ruimte voor eigen aantekeningen, je kunt de vragen beantwoorden en je kunt er natuurlijk belangrijke afspraken en bijzondere gebeurtenissen in noteren. Zo wordt dit dagboek een kostbare herinnering voor je kind aan de tijd dat hij of zij nog in je buik zat en een leuke geheugensteun voor jezelf voor later.

Elke zwangerschap is uniek, net zoals elke bevalling uniek is. De uitspraken in dit boek zijn gebaseerd op gemiddelden: je zult je er soms in herkennen, maar soms ook niet. Iedere vrouw is anders en de manier waarop je deze negen maanden beleeft, is heel persoonlijk.

*Zorg goed voor je kindje én voor jezelf.
En geniet van deze bijzondere tijd.*



Ruimte voor een foto van jou

Over jou

NAAM

.....

ADRES

.....

WOONPLAATS

.....

GEBOORTEDATUM

.....

BLOEDGROEP

.....

UITGEREKEND OP

.....

PARTNER

GEBOORTEDATUM

.....

KIND(EREN)

GEBOORTEDATUM

.....

.....

.....

VERLOSKUNDIGE

.....

ADRES

.....

TELEFOONNUMMER

.....

HUISARTS

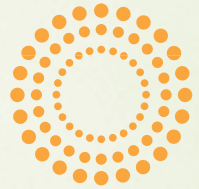
.....

ADRES

.....

TELEFOONNUMMER

.....



Bijzonderheden

.....

.....

.....



WAT WAS DE EERSTE DAG VAN JE LAATSTE MENSTRUATIE?

HAD JE EEN REGELMATIGE CYCLUS?

WANNEER BEN JE (VERMOEDELIJK) ZWANGER GERAAKT?

Nog niet zwanger

Dit is de week van de laatste menstruatie voordat je zwanger werd: eigenlijk ben je dus nog niet in verwachting. De eerste dag van de laatste menstruatie geldt als uitgangspunt voor de berekeningen rondom je zwangerschap omdat je eigenlijk nooit de precieze datum weet waarop je zwanger bent geworden. Veel vrouwen hebben een cyclus van ongeveer 28 dagen, waarbij de eisprong plaatsvindt op of rond de veertiende dag na de eerste dag van de laatste menstruatie. Maar er zijn ook vrouwen die een onregelmatige, langere of juist kortere cyclus hebben en bij wie de eisprong dus eerder of later is. De eerste dag van je laatste menstruatie is in elk geval een duidelijke datum om vanuit te gaan. Veertig weken daarna is de uitgerekende datum.

Spannende tijden

Deze week verkeer jij dus nog in totale onwetendheid. Misschien probeer je al een tijdje zwanger te worden, misschien heb je pas onlangs besloten te stoppen met de pil of andere anticonceptie en moet je nog wennen aan het idee dat er binnenkort een kindje in je zou kunnen groeien. Elke keer dat je vrijt met je vriend of man zou het zomaar 'raak' kunnen zijn. Wilde je altijd al kinderen? En hij? En hoeveel? Misschien droom je al wel eens van dat kleine jongetje of meisje en fantaseer je erover op wie jullie kind gaat lijken.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Week 2

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Uitverkoren eitje

In jouw lichaam worden deze week onder invloed van de hormonen oestrogenen en progesteron voorbereidingen getroffen voor een eisprong en een eventuele bevruchting. Het slijmvlies van de baarmoederwand wordt rijp gemaakt, zodat de bevruchte eicel zich er straks in kan nestelen.

In een van de eierstokken rijpt een aantal van de 300.000 eicellen die er liggen opgeslagen. Uiteindelijk blijft meestal maar één eicel doorgroeien, in een follikel: een met vocht gevuld blaasje. Tussen de tiende en veertiende dag na je laatste menstruatie vindt de eisprong

DATUM

plaats: het blaasje knapt, het eitje komt vrij en begint aan de reis door de twaalf centimeter lange eileider.

Meerling

Komen er twee of meer eicellen vrij en worden deze ook allemaal bevrucht, dan ontstaat een meereige twee- of meerling. Deze kinderen ontstaan elk uit een eigen eicel en een eigen zaadcel en zullen net zo veel op elkaar lijken als 'gewone' broertjes of zusjes.

Een eeneiige twee- of meerling ontstaat bij het splitsen van een bevruchte eicel in meerdere klompjes cellen, in de eerste week na de bevruchting. De kinderen die hieruit groeien hebben exact dezelfde genetische kenmerken en lijken heel veel op elkaar.

Oppassen voor toxoplasmose

Als je zwanger wilt worden of het al bent, moet je oppassen voor besmetting met de parasiet die toxoplasmose veroorzaakt, een infectie die schadelijk kan zijn voor je ongeboren kind. De parasiet komt voor in de uitwerpselen van (met name jonge) katten, op ongewassen groenten en in rauw vlees. Ongeveer 25% van de Nederlanders heeft al eens toxoplasmose gehad en is er daarom immuun voor.



- Eet geen rauw vlees als filet américain, tartaar of salami en bak al het andere vlees goed door.
- Was groenten goed en eet bij twijfel in een restaurant geen salades of andere ongekookte groenten.
- Laat iemand anders de kattenbak verschonen.
- Trek bij het werken in de tuin handschoenen aan.

De bevruchting

Aan het begin van de week heb je – waarschijnlijk zonder het te merken – je eisprong gehad: een rijpe eikel ging vanuit de eierstok door de eileider op weg naar de baarmoeder. De levensduur van een eikel wordt geschat op 12 tot 36 uur, terwijl zaadcellen wel 72 uur overleven. De kans op bevruchting is direct na de eisprong het grootst. Als de eikel niet wordt bevrucht, sterft ze af en word je ongesteld. Maar deze keer is het een zaadcel gelukt om in de eileider te komen en de eikel binnen te dringen. Het klompje samengesmolten cellen, de zygote, maakt zich klaar voor innesteling in de baarmoederwand. Die innesteling vindt zo'n vier tot zeven dagen na de eisprong plaats, de cellen zijn zich dan al in flink tempo aan het delen. Aan het einde van deze week is de zygote nog geen halve millimeter groot en toch zit alles er al in: je kindje is in aanbouw.

X + X of X + Y

Vanaf het moment dat de eikel en de zaadcel samensmelten, liggen alle kenmerken van je kind vast. Van jou krijgt het de kenmerken die opgeslagen liggen in het X-chromosoom, van je man kan het een X- of een Y-chromosoom krijgen. X of Y bepaalt ook het geslacht van je kind: X + X wordt een meisje, X + Y een jongetje.

Nieuwsgierig? Pas bij de 20-weeken-echo kun je zien of je een jongetje of een meisje verwacht. Maar je kunt je natuurlijk ook laten verrassen! Wat het ook wordt: het is het mooiste kindje dat er is.

DATUM

Foliumzuur

Slik je al foliumzuur? Doen! Deze vitamine B11 helpt bij de aanleg van het zenuwstelsel van je baby en verkleint het risico op zogenoemde neurale-buis-defecten (een 'open' ruggetje of 'open' schedel). Slik foliumzuur het liefst vanaf het moment dat je zwanger wilt worden en in elk geval tot en met week 10. Daarna mag je ermee stoppen, maar het is niet schadelijk om ermee door te gaan. Slik geen gewone vitaminepreparaten, maar koop eventueel een voedingssupplement speciaal voor zwangere vrouwen. Daar zit meestal ook foliumzuur in.

WONDER

Wil je de ontwikkeling van je kind op de voet volgen? Het fotoboek **Het grote wonder** van Lennart Nilsson is al generaties lang hét naslagwerk voor aanstaande ouders en bevat uniek beeldmateriaal van de baby in de baarmoeder.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Over tijd

Eind deze week zou je ongesteld moeten worden en je weet nog niet dat dat niet gaat gebeuren. Of merk je al iets? Onder invloed van de hormonen voel je je misschien moe, heb je pijnlijke borsten of moet je veel plassen. Misschien ben je zelfs al wel een beetje misselijk. Waarschijnlijk denk je dat je het te druk hebt gehad of dat je griepig bent. Of zou het dan toch...?

Voorgevoel

Veel zwangere vrouwen voelen dat het zover is, zonder dat ze precies uit kunnen leggen waarom. Vooral als je al eerder zwanger bent geweest, is de kans groot dat je intuïtie eerder doorheeft dat er een kindje komt dan een urinetest kan laten zien. Zo'n test kun je al vier dagen voor je over tijd bent doen, maar als je minimaal één dag over tijd bent, is de uitslag betrouwbaarder. Als je te vroeg test, betekent de negatieve uitslag niet per se dat je niet zwanger bent, je kunt het alleen nog niet zien. Als je het geduld kunt opbrengen, wacht dan tot je een paar dagen over tijd bent.

MAMA-SITES

Zeker in de beginperiode maar ook daarna is het leuk om je zwangerschap te delen met vrouwen die in dezelfde situatie zitten als jij.

kindjeopkomst.nl

mamagreen.nu

mamaenzo.nl

zappybaby.be

**DATUM**

Maandag

Dinsdag

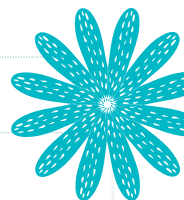
Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

**HAD JE EEN VOORGEVOEL? WAAROM?**

Geen alcohol, nicotine of medicijnen!

Voor de beste ontwikkeling van je kind zorg je ervoor dat je tijdens de zwangerschap zo min mogelijk schadelijke stoffen binnenkrijgt. Geen bier, geen wijn, geen sigaretten en geen pillen dus! Overleg met je huisarts of verloskundige als je bepaalde medicijnen nodig hebt of het roken echt niet kunt laten.

Was je handen goed om besmetting met bacteriën en virussen te voorkomen en wees voorzichtig in het contact met zieke mensen (ook bij een koortslijp bijvoorbeeld).

Week 5

LENGTE

2 mm

GEWICHT

kg

BUIKOMVANG

cm

Zwanger!

Het is echt waar: de test heeft uitgewezen dat je zwanger bent! Het vruchtje heeft zich ingenesteld in de baarmoederwand en een veilig plekje gevonden, meestal ergens tegen het 'plafond' van je baarmoeder. Eind deze week wordt begonnen met de aanleg van het hartje, het zenuwstelsel en het bloedvatenstelsel waarmee voedings- en afvalstoffen uitgewisseld zullen worden tussen moeder en kind.

Je kindje is nu slechts 2 millimeter groot, het gewicht is tot week 9 nog moeilijk meetbaar.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

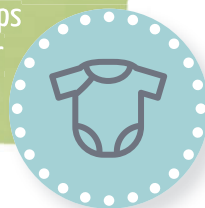
Zaterdag

Zondag

DATUM

ZWANGER 2.0

Er zijn allerlei handige en leuke apps voor zwangere vrouwen. Leuk voor op je smartphone of tablet.



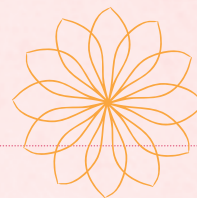
Leuk nieuws

Wil je het nieuws nog even voor je houden of zou je het het liefst van de daken willen schreeuwen? Veel vrouwen vertellen pas rond week 12 dat ze zwanger zijn, nadat ze het hartje van hun kind hebben horen kloppen. De kans op een miskraam wordt na de twaalfde week aanzienlijk kleiner, en veel vrouwen zien er tegenop iedereen ook weer te moeten inlichten als het mis mocht gaan. Daarnaast heeft het wel iets om dit geheim een tijdje voor jezelf, je man en enkele intimi te houden.

Bedenk dat je zwangerschap voor kleine broertjes of zusjes nog lastig te bevatten is: er is nog geen bolle buik, laat staan een baby te zien en het duurt in de ogen van een klein kind nog eeuwen vóór het zover is ...

Uitgerekende datum

Veertig weken na de eerste dag van de laatste menstruatie (en 38 weken na de bevruchting) is de uitgerekende datum. Op verschillende websites kun je de mogelijke geboortedatum van je kind uitrekenen als je de dag invoert waarop je voor het laatst ongesteld werd. Na het eerste bezoek aan de verloskundige wordt vaak ook een termijncho gemaakt: aan de hand van de grootte van de baby wordt bepaald hoe oud hij is en wanneer hij geboren gaat worden.



WANNEER WIST JE DAT JE ZWANGER WAS?

WANNEER EN WAAR HEB JE DE TEST GEDAAN?

Doe er wat blanke nagellak op als je de test wilt bewaren!

HOEVEEL DAGEN OVER TIJD WAS JE?

DEED JE DE TEST SAMEN OF ALLEEN?

WAT WAS JE EERSTE REACTIE?

EN DIE VAN JE MAN?

HOE VOEL JE JE? MERK JE AL IETS VAN DE ZWANGERSCHAP?



*Jouw nieuws
van deze week*

Eén maand zwanger!

TO DO: BELLEN!

- **huisarts:** om te laten weten dat je zwanger bent; een bezoek is meestal niet nodig.
- **verloskundige:** om een eerste afspraak te maken, rond week 8. Verloskundigenpraktijken hebben het druk, dus bel meteen!
- **kraamhulp (via je verzekeraar):** om je alvast aan te melden; ook de kraamhulpen hebben het druk.

Verloskundige

Als er geen medische indicatie is om in het ziekenhuis begeleid te worden tijdens je zwangerschap, kun je voor de controles terecht bij de verloskundige. Zij (of hij) bekijkt bij elke afspraak hoe je zwangerschap vordert en voorziet je van de nodige informatie. Je kunt zelf een verloskundige kiezen. Kijk op internet, vraag naar ervaringen aan andere moeders of informeer bij je huisarts.

Prenatale tests

Elke zwangere mag zelf beslissen of ze een combinatietest en/of een 20-wekenecho wil laten doen. Beide zijn bedoeld om in een vroeg stadium eventuele chromosomale (erfelijke) afwijkingen, waaronder bijvoorbeeld het syndroom van Down of een open ruggetje, op te sporen. De combinatie-test bestaat uit een bloedtest, die wordt gedaan tussen week 8 en 14, en een echo tussen week 11 en 14, waarbij een zogeheten nekplooi meting plaatsvindt.

Heb je reden om aan te nemen dat je risico loopt, ben je ouder dan 36 of geeft de combinatietest aanleiding daartoe, dan kun je ook nog een vruchtwaterpunctie of een vlokcentest laten doen. Bij de vruchtwaterpunctie wordt rond week 16 via de buikwand vruchtwater afgenomen; bij de vlokcentest wordt tussen week 11 en 12 een stukje placenta via de buik of vagina afgenomen en onderzocht. De uitslagen van deze tests laten twee tot drie weken op zich wachten.

prenatalescreening.nl



20-wekenecho

Met een 20-wekenecho kunnen bepaalde afwijkingen, zoals een open ruggetje, open schedel en hartafwijkingen, worden gezien. Is er reden tot zorg, dan volgt uitgebreid echoscopisch onderzoek, waarbij onder andere wordt gekeken naar de organen, de hoeveelheid vruchtwater en de bloedstroomsnelheid.

Persoonlijke beslissing

Informeer je goed over de mogelijkheden en de risico's van de tests en denk na over de mogelijke consequenties. Je kunt voor moeilijke keuzes komen te staan, inclusief de vraag of je de zwangerschap af wilt breken (in Nederland toegestaan tot week 23; in België tot week 14). Doe wat voor jou – en je man – goed voelt.



Eten, meten en wegen

Gezond eten

Als je zwanger bent, moet je goed op je voeding letten. Eet zo gezond mogelijk: veel groenten en fruit en voldoende vezels en zuivel. Calcium is hard nodig voor de opbouw van de botten van je kind. Je hoeft heus niet voor twee te eten, maar sla geen maaltijd meer over en begin de dag met een ontbijt, hoe licht ook.

Sommige etenswaren kun je als zwangere beter laten staan. Door het eten van rauwmelkse kazen, gerookte zalm en niet goed gewassen rauwe groenten kun je een besmetting met listeriose oplopen, een soort voedselvergiftiging. Rauwmelkse kazen herken je aan de term 'au lait cru'. Bij twijfel – ook in restaurants – even navragen! Rood en rauw vlees kunnen toxoplasmose (zie week 2) veroorzaken. In kaneel zit een stof waarvan men denkt dat deze schadelijk is voor het ongeboren kind. Eet dus liever niet te veel speculaas, appeltaart en ontbijtkoek!



GEEN PILLETJES

Ook 'onschuldige' medicijnen als Ibuprofen, Advil, Strepisils en neus-spray kunnen schadelijk zijn voor je ongeboren kind. Paracetamol mag, maar niet te veel en niet te lang. Raadpleeg bij twijfel altijd je huisarts of verloskundige!

Verboden voor zwangere vrouwen

- rauwmelkse kazen
- gerookte zalm
- rood of rauw vlees
- rauwe vis

*alleen eten als de vis
héél vers is!*

- kaneel (mag met mate)
- ongewassen rauwe groenten, zoals sla, rauwkost enz.



Zó moe...

Vooraf de eerste twaalf weken kun je last hebben van vermoeidheid en een gebrek aan energie. Probeer eerder te gaan slapen of een middagdutje te doen. Hoewel je er nog niks van ziet, wordt er in je lichaam keihard gewerkt aan de bouw van een nieuw mensje. En jij levert de brandstof en de materialen! Ben je 's ochtends erg misselijk? Begin je dag met een kopje (kruiden)thee en een beschuit in bed.

*Pepermunt, citroen en gember in je
thee helpen ook tegen misselijkheid!*

HOERA!

Je bent zwanger!

In verwachting zijn van een kindje is bijzonder. Natuurlijk ben je nieuwsgierig naar alles wat er de komende negen maanden in je lijf gebeurt. Dit invulboek geeft je elke week handige informatie over je kind en jezelf. Er is voldoende ruimte voor eigen aantekeningen, we helpen je met gerichte vragen die je kunt beantwoorden en er is plaats om je belangrijke afspraken en bijzondere gebeurtenissen te noteren. Met tips en checklists voor alles wat je tijdens je zwangerschap bezighoudt.

- 42 weken praktische informatie over baby en moeder
- veel ruimte voor eigen aantekeningen en foto's
- handige tips en checklists voor onder meer de babyuitzet, babynamen en de ziekenhuistas

HET NEGEN MAANDEN INVULBOEK is een dagboek voor jezelf en daarna het eerste cadeautje voor je kind, een kostbare herinnering voor later.

www.hetgemaandeninvulboek.nl



K
KOSMOS

NUR 851
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen