



MIJN ZWANGERSCHAP



DELTA S





MAAND I

dag I week I



Cadeautje!

Deze kalender begint – net zoals je zwangerschap – op de eerste dag van je laatste menstruatie. Over 2 weken wordt een van je eicellen bevrucht. De groei van een bevruchte eicel tot een voldragen baby duurt 38 weken. Een zwangerschap duurt 40 weken, dus de eerste 2 weken krijg je cadeau! Reken je liever in kalendermaanden? Er gaan ongeveer 4,5 weken in een maand. Je bent dus ruim 9 maanden zwanger.

nog **279** dagen!

dag 2 week 1 maand 1

Je bent nog niet zwanger

De eerste dag van je laatste menstruatie is een belangrijke datum om te noteren. Aan de hand hiervan wordt namelijk de vermoedelijke bevallingsdatum berekend. Je weet immers niet wanneer de bevruchting precies plaats gaat vinden. Nu al nieuwsgierig naar die datum? Tel 9 maanden en 7 dagen op bij de eerste dag van je laatste menstruatie en je weet wanneer je 'uitgerekend' bent. Het aftellen kan beginnen.


nog **278** dagen!

dag 3

week 1

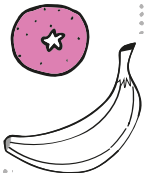
maand 1



Belangrijk: foliumzuur

Slik de eerste drie maanden van je zwangerschap elke dag 0,4 mg foliumzuur. Het liefst al ervoor. Meestal wordt aangeraden om te beginnen op het moment dat je zwanger zou kunnen worden, dus als je stopt met anticonceptie. Foliumzuur kun je in tabletvorm kopen bij de apotheek of de drogist, maar het zit ook in bananen, sinaasappelen, peulvruchten, gist, melk en groene bladgroenten. Foliumzuur verkleint het risico op een miskraam en op een kind met een open ruggetje of open schedeltje.

nog **277** dagen!



dag 4

week 1

maand 1

Gezond leven: een goed begin

Wist je dat je sneller zwanger bent als je gezond leeft? Door voldoende rust, weinig stress, weinig alcohol en stoppen met roken verbetert de conditie van de eicellen. Dit geldt ook voor de zaadcellen van je partner. Eet gezond. Doe dit samen met je partner en de kans om zwanger te raken wordt groter.



nog **276** dagen!

dag 5

week 1

maand 1



Even wachten met afvallen



Dit is geen goede periode om af te vallen. Het vet in je lichaam fungeert ook als opslagplaats voor afvalstoffen. Als je afvalt, komen deze schadelijke stoffen in je bloedbaan terecht. Heb je fors overgewicht, dan heb je meer risico op complicaties, zoals zwangerschapsdiabetes, spataderen of hoge bloeddruk. Om niet te veel aan te komen tijdens de zwangerschap, is het verstandig om vanaf het begin gezond en gevarieerd te eten.



nog **275** dagen!



dag 6

week 1

maand 1



Ieder de helft

Gewone cellen hebben 46 chromosomen, 23 paar. Eicellen en spermacellen zijn anders: die hebben maar de helft van de chromosomen. Zodoende kunnen ze samensmelten om jullie baby te creëren. Ongelooflijk toch? Ben je al volop aan het dagdromen hoe een baby van jullie samen eruitziet? Nog even geduld...



nog **274** dagen!

dag 7

week 1

maand 1



Vorbereiding van je baarmoeder

Is het bloedverlies van je menstruatie gestopt? Dan begint je baarmoeder nu met zijn maandelijkse voorbereiding op een mogelijke zwangerschap door slijmvlies aan te maken. Je baby is nog steeds niet meer dan een van de ongeveer 300.000 eicellen, waarvan er elke maand eentje rijpt, en één zaadcel van de miljoenen zaadcellen van je partner die bij elke vrijpartij vrijkomen. Word je deze maand niet zwanger? Dan wordt dit slijmvlies weer afgestoten en word je weer ongesteld.

nog **273** dagen!



dag 8

week 2

maand 1

Optimaal slijmvlies



Misschien merk je dat je vaginale afscheiding wat waterig en draderig is in plaats van de dikkere, roomwitte afscheiding die je anders hebt. Je bent vruchtbaar! Over een paar dagen volgt de eisprong. Normaal gesproken sluit een slijmprop je baarmoeder af om je te beschermen tegen bacteriën. Nu heeft het slijmvlies van je baarmoeder een andere samenstelling, waardoor zaadcellen gemakkelijk kunnen doorzwemmen naar je eileiders.

nog **272** dagen!