

DIT BOEK IS VAN

JOEPIE! ZWANGER!

Het avontuur begint hier en nu.

Proficiat! Welkom bij de club. Vanaf nu zul je je soms heel crappy voelen, en soms megablij. Misschien ben je een van die moms-to-be die niet zoveel verschil voelt (lucky you). Maakt niet uit! Elke mama doet het op haar manier en volgens haar eigen gevoel.

Wanneer heb je de test gedaan?

.....

.....

.....

Waar was je toen?

.....

.....

Aan wie heb je het als allereerste verteld?

.....

.....



PLAK HIER
EEN FOTO VAN DE TEST

Heb je al een foto genomen van je test? Die kun je hier plakken.
Geen nood als je er tien hebt. Volkomen begrijpelijk! We've all been there.

HOELANG DUURT EEN ZWANGERSCHAP?

Een zwangerschap duurt bij de mens, als je rekent vanaf de eisprong, gemiddeld 266 dagen. In een regelmatige cyclus van 28 dagen treedt de eisprong op rond dag 14 na het begin van de menstruatie. Stel, je hebt je laatste menstruatie op 19 maart. Om de vermoedelijke bevallingsdatum te achterhalen, trek je drie maanden af van de datum van je laatste menstruatie en tel je er zeven dagen bij (om aan die veertig weken in totaal te komen).

Wat is je uitgerekende datum?

..... - -

Wat gaat er allemaal door je hoofd?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De eerste symptomen?

- Vaker plassen
- Verhoogde gevoeligheid in borsten en tepels
- Drukkend, krampachtig gevoel in de onderbuik
- Misselijkheid (en niet enkel in de ochtend)
- Vermoeidheid

Waar heb jij het meeste last van?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

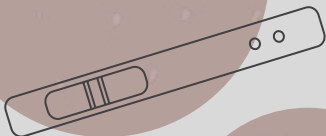
.....

.....

ECHO 1

Waar let de dokter op?

Of je al dan niet
zwanger bent.



Of het vruchtje
in de baarmoeder zit
(buitenbaarmoederlijke
zwangerschap wordt
zo uitgesloten).

Om hoeveel embryo's
het gaat.



Hoelang je al
zwanger bent.

Waar de
placenta zich
bevindt.

Gebeurt de echo tussen 11
en 13 weken, dan vormt hij
een onderdeel van de
eerstetrimesterscreening met
onder meer de meting van
de nekplooi en het opzoeken
van het neusbeentje.

Hoe het embryo
zich ontwikkelt.

Hoe oud het
embryo is.



Hier ben je weken oud.



NOTITIE:

.....

.....

.....

HOE VOEL JE JE?

Eetgewoonten, kwaaltjes...

Hoe ik me voel:

.....
.....

Ik word misselijk van:

.....
.....

Hier heb ik extra veel zin in:

.....
.....

Ik heb last van:

.....
.....

Beetje, euh, vergeetachtig? Geen paniek!

Ongeveer 80 procent van de zwangere vrouwen geeft aan dat hun geheugen minder goed werkt en ze zichzelf vergeetachtig vinden.

Hoe komt dat?

Dat komt door de complexe hormonale veranderingen tijdens de zwangerschap en de bevalling die de werking van neurotransmitters (de signaaloverdracht tussen zenuwcellen) wijzigen. Maar niet alleen de hormonen spelen een rol, ook je nieuwe levensstijl (denk aan de slechtere nachten en grotere vermoeidheid) of cultureel bepaalde stereotypen doen een duit in het zakje. Zoals een computer slaan we voortdurend bewust en onbewust informatie op in een soort van werkgeheugen, en roepen we die informatie ook constant weer op. Vooral dit proces, dat veel energie vraagt, verloopt tijdens een zwangerschap moeizamer.

Het slechte nieuws:

Dat blijft nog zo tot één à twee maanden na de bevalling.

Het goede nieuws:

De effecten zijn in absolute termen niet groot en belemmeren zeker je normale functioneren niet.

Als je je sleutels of afstandsbediening niet meer terugvindt, kun je het vanaf nu op de baby steken!

ECHO 2

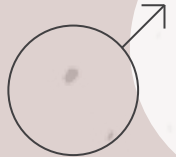
Waar let de dokter op?

De hoeveelheid vruchtwater.



De afmetingen van het hoofdje,
de buik, ledematen en een
schatting van de groei.

Het onderzoek van de organen:
hart, hersenen, maag, nieren, blaas,
ruggengraat, geslacht en dergelijke.



De ligging van
de placenta.