

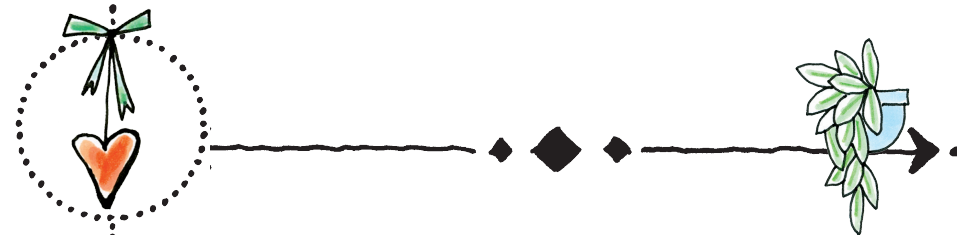
JOUW NAAM:

ADRES:

LEEFTIJD:

WERK & PASSIES:

Jullie kennen elkaar van:



PARTNER:

LEEFTIJD:

WERK & PASSIES:

Hoelang zijn jullie samen?



OVER JOU!



JULLIE SAMEN!



FOTO

Datum:

WEEK 1



Van:

Tot:

*Je laatste menstruatie is net begonnen.
Ook al ben je nog niet zwanger,
officieel is dit wel je eerste zwangerschapsweek!*



HOELANG WIL JE AL
ZWANGER WORDEN?

SLIK JE FOLIUMZUUR?



BEN JE GESTOPT MET ROKEN?

EET JE EXTRA GEZOND?

LAAT JE ALCOHOL NU STAAN?



WAS JOUW MOEDER SNEL VAN JOU IN VERWACHTING?

MERK JIJ IETS VAN JE
OVULATIE?

WORDEN VROUWEN IN JOUW FAMILIE SNEL ZWANGER?

HEB JIJ EEN REGELMATIGE
CYCLUS?

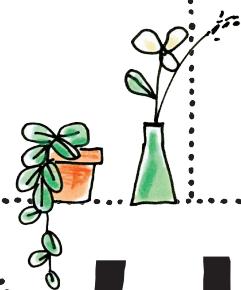
*In deze week ovuleer je en zal de bevruchting plaatsvinden.
Sommige vrouwen voelen hun ovulatie.
Ze voelen een soort middenpijn
aan de zijde waar de eisprong plaatsvindt.*

Van:

Tot:



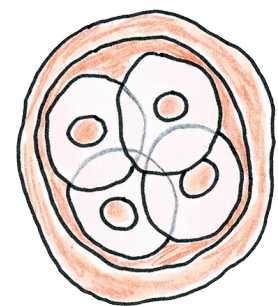
WEEK 2



Zijn er veel baby's in je omgeving?

WAAROM WIL JE NU GRAAG EEN KINDJE?

ZIJN ER VEEL ZWANGEREN IN JE OMGEVING?



Het zaadje en het eitje hebben elkaar gevonden in je eileider en beginnen aan de reis naar je baarmoeder. Als het bevruchte eitje zich heeft ingenesteld in je baarmoeder, is het ongeveer 0,1-0,2 mm groot.

WEEK 3



Van:

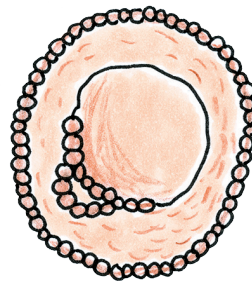
Tot:

Van:

Tot:



WEEK 4



Het vruchtje in je buik begint vorm te krijgen en snel zal het hartje gaan kloppen.

HET FIJNST AAN MOEDER WORDEN LIJKT JOU:

Je wilt juist met deze partner een kindje, omdat:

EN HET MOEILIJKST?





ZWANGER!

Gefeliciteerd!

*Je bent in verwachting, maar je weet het nog niet.
Normaal zou je aan het eind van week 4 ongesteld moeten worden.*



De test!



Wanneer?

HET KAN AL ALS JE EEN DAG OVERTIJD BENT.

Hoe?

BRENG OCHTENDURINE NAAR JE HUISARTS
OF KOOP EEN TEST BIJ DE DROGIST.

Echt?!!

ALS JE DE GEBRUIKSAANWIJZING GOED OPVOLGT,
IS EEN ZELFTEST HEEL BETROUWBAAR.



*Zeker als je een
regelmatige cyclus hebt,
is het vreemd
als je overtijd bent.*



*Veel vrouwen voelen
nog voor de zwangerschapstest
dat ze al zwanger zijn.
Ze voelen zich gewoon 'anders'.*

Gewicht:



FOTO VAN JE (NOG) PLATTE BUIK

Datum:

1 MAAND

Buikomvang:

WEEK 5



Je bent nu een week overtijd. Door de stijging van de hormonen in je lichaam kun je allerlei kwaaltjes krijgen. Sommige vrouwen hebben er last van, andere niet.

Van:

Tot:

WIE WAS ER BIJ JOU TOEN JE DE TEST DEED?



HEB JE AL EEN ZWANGERSCHAPSTEST GEDAAN?



WANNEER EN WAAR WAS DIT?

Je kindje is nu 2 mm lang, net zo groot als een speldenknopje. Het hartje begint deze week te kloppen.



YES, ZWANGER! JE EERSTE REACTIE:

WIE HEB JE HET EERST VERTELD DAT JE ZWANGER WAS?

BEN JE MISSELIJK?

EXTRA MOE EN SLAPERIG?

HEB JE NOG ANDERE KWAALTJES?



Bijzondere momenten deze week:



Things to do:

Gedaan:

Is dit je eerste zwangerschap?

AAN WIE HEB JE AL VERTELD DAT JE ZWANGER BENT?

HOE WAS DE REACTIE?



*Je kindje is aan het eind van deze week 5 mm lang.
Vanaf nu wordt het een embryo genoemd.
Er ontstaat een hoofdje en een ruggengraat.
Het hartje klopt nu al steviger en de bloedsomloop
van je kindje is af. Er groeien kleine uitstulpingen
die straks armen en beentjes worden.
Ondertussen wordt je placenta steviger.*

WEEK 6



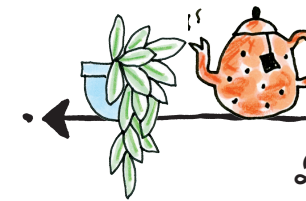
Van:

Tot:

WEET JE AL WANNEER JE UITGEREKEND BENT?

MIS SCHIEN HEB JE AL KINDEREN.
ZIJN ZIJ OP DE UITGEREKENDE DATUM GEBOREN?

BEN JE ZELF 'OP TIJD' GEBOREN?



Bijzondere momenten deze week:

Things to do:



Gedaan:

VERLOSKUNDIGE

★ *Binnenkort ga je voor het eerst naar de verloskundige.
Wat kun je verwachten?*



★ *De medische voorgeschiedenis van jou en je partner
ERFELIJKE ZIEKTEN OF TWEELINGEN IN DE FAMILIE?*

★ *Eventuele eerdere zwangerschappen en bevallingen
VERLOOP EN DATA.
OOK EEN EVENTUELE MISKRAAM OF ABORTUS
IS VAN BELANG.*

★ *De uitgerekende datum
ALLES OVER JOUW ANTICONCEPTIE
EN JE LAATSTE MENSTRUATIE.
NATUURLIJK WORD JE OOK ONDERZOCHT.*



Bloeddruk
JE BLOEDDRUK WORDT
GEMETEN.



Bloedafname
BLOEDGROEP,
RESUSFACTOR,
EVENTUELE
GESLACHTSZIEKTEN
DIE JE HEBT (GEHAD)
EN OF JE HET
HEPATITIS B-VIRUS
BIJ JE DRAAGT.



★ *Urine*

WORDT NAGEKEKEN OP EIWIT OM
ZWANGERSCHAPSVERGIFTIGING UIT TE SLUITEN.

★ *Je kindje!*

DE BAARMOEDERGROOTTE WORDT BEPAALD;
HET KINDJE ZELF IS NOG NIET TE VOELEN,
DAAR IS HET NOG TE KLEIN VOOR.

★ *Hartje!*

MET EEN DOPTONE-APPARAAT
WORDT NAAR HET HARTJE GELUISTERD.
ALS JE GELUK HEBT, KUN JE HET HOREN!



HOE VAAK GA JE NAAR DE VERLOSKUNDIGE?

- *Tot de 24e week ga je elke vier weken.*
- *Vanaf 24 weken tot 30 weken ga je elke drie weken.*
- *Vanaf 30 weken tot 36 weken ga je elke twee weken.*
- *Vanaf 36 tot je bevallen bent, ga je elke week.*

*Vragen aan je
verloskundige:*



WEEK 7



Van:

Tot:

Door de veranderende hormonen kun je extra moe zijn, veel moeten plassen en je huid kan onrustig aanvoelen. Je kunt zelfs wat last hebben van acne.



IS JE HUID VERANDERD?

EN JE HAAR?

MOET JE EXTRA VAAK PLASSEN?

BEN JE EXTRA MOE?

Je kindje is nu 8 mm lang. Deze week ontwikkelen zich de armen, benen en hersenen.



HOE ZIT HET MET EXTRA KILO'S?

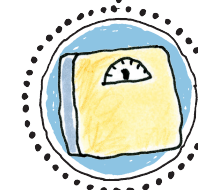
HEB JE AL IETS VOOR DE BABY GEKOCHT OF GEKREGEN?

EN VOOR JEZELF?

Bijzondere momenten deze week:



Things to do:



Kom je in aanmerking voor een vlokkentest of de Nipt-test? Raadpleeg dan nu alvast een verloskundige. Deze tests vinden namelijk vroeg in de zwangerschap plaats, tussen de 8e en de 12e week.



Je kindje is nu 1 cm lang en gaat spontaan bewegen, al kun je dat nog niet voelen.

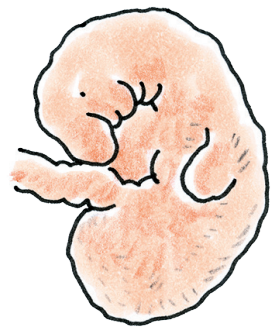
Deze week wordt je baby een jongetje of een meisje. Jongens krijgen testikels en meisjes eierstokken.

BEN JE AL BIJ DE VERLOSKUNDIGE GEWEEST?

GING ER IEMAND MET JE MEE?



Jouw verloskundige:



WEEK 8



Van:

Tot:

JE URINE, BLOEDDRUK EN GEWICHT ZIJN NAGEKEKEN. WAS ALLES GOED?

WAT VIND JE NU HELEMAAL NIET MEER LEKKER OM TE ETEN?

EN WAT EET JE JUIST GRAAG?

Afspraken deze week:



Gedaan:



Bijzondere momenten deze week:

WEEK 9

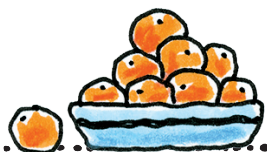


Van:

Tot:

Pas vanaf de 6e maand ben je verplicht je werkgever te melden dat je zwanger bent. En in Vlaanderen pas 8 weken voor je uitgerekende datum.

JE BAARMOEDER IS NU NET ZO GROOT ALS EEN SINAASAPPEL!



Je kindje is nu 2,5 cm lang en weegt 2 gram. Aan het eind van deze week zijn het ruggetje en de hersenen van je kindje aangemaakt.



HEB JIJ AL OP JE WERK VERTELD VAN JE ZWANGERSCHAP?

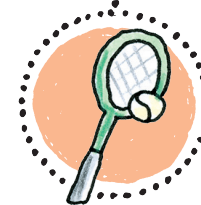
Je werkgever is verplicht aangepast werk te regelen als je gevaarlijk of zwaar werk doet.

HOE ZIT DAT BIJ JOU?

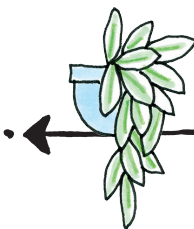
WEET JE OF JE ZWANGERSCHAPSGYM WILT?

DEED JE AAN SPORT VOOR JE ZWANGER WAS?

WAT DOE JE NU AAN SPORT?



Things to do:



Bijzondere momenten deze week:



Gedaan: