


Week 1

van _____ tot _____

 De 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? _____

Eet je extra gezond? _____

Ben je gestopt met roken? _____

Laat je alcohol staan nu? _____



Week 2

van _____ tot _____

Merk jij iets van je ovulatie? _____

Heb je een regelmatige cyclus? _____

Was jouw moeder snel van jou in verwachting? _____

Worden vrouwen in jouw familie snel zwanger? _____



 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.



Gefeliciteerd! Je bent in verwachting maar je weet het nog niet.

Normaal zou je aan het eind van week 4 ongesteld moeten worden. Zeker als je een regelmatige cyclus hebt, is het vreemd als je overtijd bent. Veel vrouwen voelen, nog voor ze een zwangerschapstest hebben gedaan, al dat ze zwanger zijn. Ze voelen zich gewoon 'anders'.

Toch zul je je vermoedens graag willen bevestigen met een zwangerschapstest.

Dat kan al als je een dag overtijd bent. Natuurlijk kun je je ochtendurine naar je huisarts brengen, maar je kunt ook een test kopen bij je apotheek of drogist. Als je de gebruiksaanwijzing goed opvolgt, is een zelftest heel betrouwbaar.



1 Maand

plak hier een foto van je buik, nu is ie nog plat!

de gewicht is nu: _____

de buikomvang is nu: _____



Week 7

van _____ tot _____

Is je huid veranderd? _____

En je haar? _____

Moet je extra vaak plassen? _____

Ben je extra moe en slaperig? _____



Je kindje is nu 8 mm lang.

Door de veranderende hormonen kun je extra moe zijn en veel moeten plassen. Ook kan je huid onrustig zijn; je kunt zelfs wat last hebben van acne. Kom je in aanmerking voor een vlokcentest?

Informeer nu dan alvast bij een verloskundige.

Deze test vindt namelijk al heel vroeg in de zwangerschap plaats, tussen de 8e en de 12e week.

Merk je al dat je zwaarder wordt? _____

Heb je al iets voor de baby gekocht of gekregen? _____

En voor jezelf? _____

Bijzondere momenten: _____



*Afspraken
deze week:*

2 Maanden

Rodehond, toxoplasmose en listeriose zijn onschuldige ziektekiemen, maar niet voor ongeboren baby's. Ben je nooit ingeënt tegen rodehond, vertel dat dan aan je verloskundige of arts. Toxoplasmose kun je krijgen doordat je in aanraking komt met kattenpoep en door het eten van rauw vlees en ongewassen groente. Laat het verschonen van de kattenbak dus aan je partner over en draag handschoenen als je in de tuin werkt. Een besmetting kan bij je baby leiden tot aangeboren afwijkingen als een waterhoofd en blindheid. Listeriose kan leiden tot een miskraam of een doodgeboorte.

Reden genoeg om producten die bereid zijn met de bacterie listeria monocytogenes te laten staan. Kazen die bereid zijn met rauwe melk, zoals Franse kaas, kunnen deze bacterie bevatten. Check de ingrediënten op de verpakkingen! Er zijn goede apps voor op je telefoon beschikbaar waarin je snel voedingsmiddelen en producten kunt checken.

Je ziet dan meteen of je ze wel of niet beter even kunt laten staan.



2 Maanden

plak hier een foto van je buik

Je gewicht is nu: _____

Je buikomvang is nu: _____

De baby weegt nu ca. 5 gram.

De lengte van je baby is nu ca. 3,5 cm.



Week 23

van _____ tot _____

Ondanks een goede houding kun je toch last hebben van lage rugpijn; heb jij er last van?

Een goede massage kan helpen; masseert je partner je rug af en toe?

Wat neemt je partner je tegenwoordig uit handen?



De kindje is nu ca. 30 cm lang en weegt ca. 500 gram.

De oortjes krijgen steeds meer vorm en je kindje kan nu steeds meer horen. Muziek die je vaak draait, jouw hartslag en jullie stemmen die je baby nu steeds hoort, zullen straks geruststellend en bekend klinken! De baby kan nu iets beetpakken, zijn andere handje of een voetje!

Nu je buik flink vooruitsteekt, kun je last van rugpijn krijgen. Probeer rechtop te staan en je bil en buikspieren aan te spannen; je bekken kantelt dan iets naar achteren. Plat op de grond liggen en je onderrug tegen de grond 'duwen' kan goed helpen de pijn wat te verlichten.

Nu kan het nog: heb je nog een vakantie gepland?

Heb je nog vrije dagen of heb je die aan je verlof geplakt?

Hoeveel weken werk je nog?

Bijzondere momenten:



Afspraken
deze week:

Zwanger van de tweede

Al vanaf de eerste dag weet je het: een tweede of derde zwangerschap is heel anders dan de eerste. Niet alleen omdat je thuis al een kleintje hebt rondlopen, maar ook omdat je alles veel eerder voelt; je herkent de veranderingen in je lijf meteen.

De buik wordt veel eerder dik. Kon je tijdens je eerste zwangerschap niet wachten tot je buik ging groeien, nu zit ie meteen al in de weg ...

De voelt je kindje veel vroeger in de zwangerschap bewegen.

Kon je tijdens de eerste zwangerschap tussen de bedrijven door een dutje doen, nu moet je rekening houden met je oudste kind(eren).

Probeer toch te rusten. Misschien doet je oudste kindje nog een middagslaapje? Neem die tijd ook voor jezelf.

Zorg dat je partner nu nog meer klussen van je overneemt die je rug extra belasten. Probeer je oudste kind zo mogelijk zelf uit zijn bedje te laten klimmen, wees creatief en neem de tijd als hij stapje voor stapje voor je uit de trap opklimt.

Al met al zal deze zwangerschap omvliegen; je hebt simpelweg de tijd niet meer om overal bij stil te staan.

Dit boek geeft je een mooie aanleiding om dat wekelijks wel even te doen!



De probeert natuurlijk je oudste kind(eren) voor te bereiden op de komst van de nieuwe baby.

Het knuffelen van je buik en het voelen van de baby door je oudste zijn fijne momenten samen.

Houd in bed wat kussens bij de hand rondom je buik; je spelende peuter met trappelende voeten en knietjes kunnen hard aankomen!

In de boekhandel en bibliotheek zijn veel leuke boeken te vinden om je kind voor te bereiden op de nieuwe baby. Het samen lezen is ook een heerlijk rustmoment! Toch zul je na de bevalling voor verrassingen komen te staan. Hoe goed je jezelf en je oudste ook voorbereidt, reacties van kinderen zijn onvoorspelbaar. Sommige kinderen gaan nu eenmaal makkelijker met veranderingen om dan andere.

De bevalling kan en zal ook heel anders zijn dan de eerste keer.

Na de eerste bevalling zijn het bindweefsel en je baarmoederhals soepeler en daardoor eerder opgerekt. De baby komt simpelweg makkelijker uit je lijf. Toch hoeft het niet minder pijnlijk te zijn. De ervaart de pijn waarschijnlijk wel anders; je weet wat je te wachten staat en daardoor kun je je beter ontspannen.



Borst of fles?

Voor sommige vrouwen is het duidelijk: er gaat niets boven borstvoeding! Andere vrouwen hebben meer vertrouwen in flesvoeding. Voor als jij de keuze nog niet hebt gemaakt, de voor- en nadelen van borst- en flesvoeding op een rijtje:

Voordelen van borstvoeding:

- Borstvoeding bevat alle voedingsstoffen die je baby nodig heeft.
- Borstvoeding bevat heel veel afweerstoffen.
- Minder kans op allergieën bij je baby.
- Borstvoeding is bacterievrij.
- Borstvoeding is gratis.
- Door het zuigen aan de borst trekt je baarmoeder sneller samen en is de kans op nabloedingen kleiner.
- Borstvoeding heb je altijd bij de hand en is altijd op de juiste temperatuur.
- Borstvoeding versterkt de band tussen jou en je baby.



Nadelen van borstvoeding:

- Je moet rekening houden met wat je eet en drinkt; je baby kan er krampjes van krijgen.
- Niemand kan het van je overnemen.
- Als de borstvoeding niet meteen lukt, kun je onzeker worden.

Voordelen van flesvoeding:

- Je weet precies hoeveel je baby drinkt.
- Iemand anders kan de fles geven, waardoor jij meer tot rust kunt komen.
- Flesvoeding versterkt de band tussen de baby en je partner.
- Je hoeft niet te kolven als je weer aan het werk gaat.



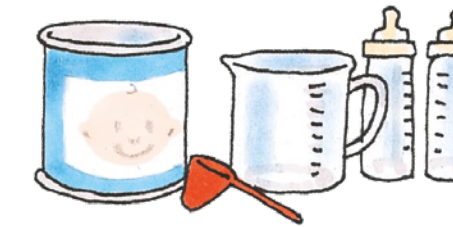
Nadelen van flesvoeding:

- Flesvoeding kost geld.
- In flesvoeding zitten geen afweerstoffen.
- Je baby moet wachten tot het flesje 'klaar' is.
- Je moet 's nachts je bed uit om het flesje op te warmen, terwijl je baby huult.
- Je baby kan allergisch zijn voor koemelk en je moet dan op zoek naar de juiste voeding.
- Flessen moeten worden schoongemaakt na elke voeding, en spenen uitgekookt.



Welke keuze je ook maakt; het is *DEUW* keuze.

Welke voeding je ook geeft: de beste voeding is voeding die je met liefde geeft.



9 Maanden

Hopelijk heb je alles nu klaar voor de komst van je baby. Het kamertje is gereed en je kunt je deze laatste dagen rustig voorbereiden op de bevalling. Spreek gerust nog leuke dingen af. Je hoeft niet te gaan zitten wachten op de eerste weeën. Die komen toch pas als de tijd daarvoor rijp is. Of je nu van plan bent om thuis te bevallen of in het ziekenhuis, je koffertje voor noodgevallen moet klaar staan.

Wat neem je mee?

- Een fijn ruim T-shirt om in te bevallen
- Kleertjes voor je baby
- Warme sokken
- Warm dekentje
- Pantoffels
- Autostoeltje
- Voedingsbeha
- Ondergoed
- Toilettas
- Badjas
- Opgeladen telefoon en fototoestel
- Alle belangrijke telefoonnummers



9 Maanden

plak hier een foto van je buik

Je gewicht is nu: _____

Je buikomvang is nu: _____

De baby weegt nu ca. 3400 gram.

De lengte van je baby is nu ca. 50 cm.



De bevalling

Het is zover, je bevalling begint! Hier heb je negen maanden naartoe geleefd. Wat staat je te wachten?

De ontsluiting

0-4 cm De ontsluiting van je baarmoeder van 0 tot 10 cm is meestal de langste fase van de bevalling. Het kan een paar uur duren, maar ook een etmaal. De baarmoeder gaat langzaam open. Ben je al eerder bevallen? Dan heb je een voorsprongetje: je start al met 2 cm ontsluiting!



Probeer in deze fase nog zo veel mogelijk te slapen of te rusten. Als de weeën straks echt krachtig worden, lukt dat niet meer. Krachtige ontsluitingsweeën duren ongeveer 45 seconden tot één minuut en volgen elkaar steeds sneller op. Als je elke 3 of 4 minuten een wee hebt, kun je je verloskundige bellen. Je zult dan ongeveer 2 of 3 cm ontsluiting hebben.

4-8 cm Probeer je zo veel mogelijk te ontspannen, ondanks dat de weeën nu echt pijnlijk worden. Bedenk dat met elke pijngolf je baarmoedermond verder opengaat en je kindje dus sneller geboren kan worden. Gebruik de buikademhaling en het puffen dat je hebt geleerd op je zwangerschaps-cursus. Een warme douche of bad kan nu fijn zijn.



8-10 cm De weeën worden steeds sterker en onstuimiger, je moet alles op alles zetten om je rustig te blijven concentreren op het opvangen van je weeën. Omdat het hoofdje nu tegen het randje van je baarmoeder 'staat', kan je baby niet verder en dat zorgt voor een scherpe pijn. Vaak krijg je nu ook al wat persdrang. Omdat je baarmoedermond nog niet helemaal open is, mag je nog niet toegeven aan deze drang. Doe je dat wel, dan zwelt je baarmoedermond en duurt de ontsluiting nog langer.





plak hier de eerste foto



plak hier het geboortekaartje