

Mijn zwangerschap

Alles wat je moet weten over
zwangerschap en bevalling

Onder begeleiding
van prof. dr. Spitz
en zijn team
van het UZ Leuven

Lannoo



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

MIJN ZWANGERSCHAP

© UITGEVERIJ LANNOO NV, 2024 | D/2024/45/539 — NUR 851 | ISBN 978 90 209 0089 7

TROTSE OUDERS (tekst) Prof. dr. Bernard Spitz & Sofie Vanherpe
i.s.m UZ Leuven en Fara vzw

FIERE METERS Emma Thyssen (illustraties),
Nele Reyniers (StudioLannoo) (vormgeving) en Lore De Vilder (tekst)

FOTO'S Stefanie Faveere (cover, p12, 14, 19, 23, 26, 40, 53, 66, 102, 108, 126, 130, 134, 137, 141),
Oogappel.be (p4, 201, 342, 348, 356), UZ Leuven (p.58, 59, 60, 64), shutterstock.com, istock.com



Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met
onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com of info@mamabaas.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen
in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of
op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

INHOUD 5

OVER MAMA WORDEN 9

Roze wolk vs. real life 9

De vele kleuren van het moederschap 10

Goede informatie vs. mythes 10

Over dit boek... 10

Zwanger- en ouderschap: leren loslaten 11

Het nieuwe ouderschap: *empowerment* 12

Tot slot: de experts 13

De mama's 13

Mama Baas 13

Wat als je ontgoocheld bent over het geslacht van je baby en je je daar schuldig over voelt? 50

Wat als je het moeilijker hebt dan verwacht met alle lichamelijke en andere veranderingen? Hoe kun je daar dan het best mee omgaan? 52

DE ZWANGERSCHAPSDUUR 54

Hoe lang duurt een zwangerschap? 54

Hoe kun je zelf de verwachte bevallingsdatum berekenen? 54

Wat bij langere / kortere cycli? 55

HET PRENATALE ONDERZOEK 56

Hoe vaak moet je op onderzoek? 56

Vroedvrouw, huisarts of gynaecoloog? 57

De echografie: wat wordt er onderzocht? 57

Waarop wordt er gelet tijdens de consultaties? 60

Samengevat: de onderzoeken bij een normale zwangerschap 68

Wat houden de prenatale testen in? 71

JE BABY PER TRIMESTER 79

Trimester 1: week 1 tot en met week 12 79

Trimester 2: week 13 tot en met week 27 82

Trimester 3: week 28 tot en met de bevalling 84

Als je zwanger bent van een tweeling 85

JE ZWANGERSCHAP: WEEK 0 TOT WEEK 20 91

Je weekoverzicht

Week 0 tot week 4 91

Week 4 tot week 8 92

Week 8 tot week 12 96

Week 12 tot week 16 100

Week 16 tot week 20 100

Je kwaaltjes 103

Je SOS-momenten 113

JE ZWANGERSCHAP: WEEK 20 TOT WEEK 40 123

Trimester 2 123

Trimester 3 123

Hoe bereid je je voor? 127

Je weekoverzicht

Week 20 tot 24 131

Week 24 tot 28 131

Week 28 tot 32 133

Week 32 tot 36 135

1 Het plan baby

WANNEER BEN

JE ER KLAAR VOOR? 16

Gepland en verantwoord ouderschap 16

Wanneer worden we gemiddeld zwanger? 16

'Het juiste moment' bestaat niet 18

Iedereen vult het anders in 19

Hoe laat je dat in hemelsnaam lukken? 19

Wanneer ben je klaar voor nog een kind? 20

Vroeger vs. nu 21

Jij & je partner 22

Ken jezelf 22

Maak *hot topics* bespreekbaar 24

WE GAAN ERVOOR! 27

Gynaecologisch vooronderzoek is goud waard 27

ZWANGER WORDEN 31

De menstruele cyclus: wat gebeurt er? 31

Herken de signalen van je lichaam 32

FAQ rond zwanger worden 33

2 Zwanger!

JE EMOTIES 43

Een positieve zwangerschapstest 43

Iedereen beleeft een zwangerschap anders 44

Wanneer je het grote nieuws vertelt 44

Angst dat er iets fout loopt 45

Invasie van hormonen 46

Zwangerschap = een groeicrisis 48

Zwangerschapsdementie: *urban legend* of realiteit? 49

Week 36 tot 40 **136**
Je kwaaltjes **140**
Je SOS-momenten **151**

ALGEMEEN: FAQ **157**

1. De zwangerschapstest: hoe werkt het en hoe betrouwbaar is het? **157**
2. Mag ik nog iets optillen? **159**
3. Mag ik mijn huis nog schoonmaken met agressieve producten? **159**
4. Kan sport kwaad tijdens de zwangerschap? **160**
5. Wat als ik een ongeluk heb tijdens de zwangerschap? **162**
6. Wat als ik op reis ga (met het vliegtuig?) **163**
7. Wat doe ik bij extreme warmte of koude of bij veel lawaai? **165**
8. Mag ik nog mijn haar laten bleken of kleuren? **165**
9. Wat is het effect van roken tijdens de zwangerschap? **166**
10. Kost elk kind een tand? **167**
11. Wat mag ik wel/niet eten? **168**
12. Mag ik nog een glaasje alcohol drinken? **173**
13. Kan koffie drinken kwaad? **174**
14. Wat als ik niet immuun ben voor toxoplasmose? **175**
15. Moet ik extra vitamines innemen? **179**
16. Wat doe ik met reguliere medicatie? **181**
17. Wat als ik schildklierproblemen heb? **182**
18. Hoe gevaarlijk zijn koortsblaasjes (herpes)? **182**
19. Wat als ik een negatieve resusfactor heb? **183**
20. Wat als ik niet immuun ben voor het cytomegalievirus? **185**
21. Moet ik me laten vaccineren tegen de griep? **188**
22. Moet ik me laten vaccineren tegen rubella of rodehond? **188**
23. Moet ik me laten vaccineren tegen de windpokken (waterpokken)? **188**
24. Moet ik me laten vaccineren tegen kinkhoest? **190**
25. Wat met covid en mijn zwangerschap? **191**
26. Wat met mpx en mijn zwangerschap? **192**
27. Hoe zit het met seks tijdens de zwangerschap? **195**
28. Hoe zit het met soa's en zwangerschap? **198**
29. Kan stress kwaad voor mijn baby? **199**
30. Werken tijdens de zwangerschap: kan het kwaad? **201**
31. Wat moet ik in orde maken of doen voor de geboorte? **202**
32. Wat heb je nodig met een kersverse baby in huis? **203**

33. Zwangerschapsverlof: wat moet ik weten? **206**
34. Hoeveel tijd zal de baby straks in beslag nemen? **206**

HET LEUKSTE EN MINST LEUKE VAN EEN ZWANGERSCHAP **202**

3 De bevalling

DE VOORBEREIDING **213**

- De laatste weken **213**
- Hoe bevallen vrouwen in Vlaanderen en Nederland? **214**
- Over mythes en bijgeloof **216**
- Het geboorteplan **217**
- Je bevallingskoffer: wat neem je mee? **218**
- Je partner en de bevalling **220**

HET IS ZOVER **223**

- Hoe weet je dat het begonnen is? **223**
- Wat gebeurt er als je in het ziekenhuis aankomt? **226**
- De ligging en plaatsing van de baby **227**

DE FASES VAN EEN NATUURLIJKE BEVALLING **235**

- Fase 1: de ontsluitingsfase **235**
- Fase 2: de geboorte van je baby **237**
- Fase 3: de geboorte van de placenta **240**

FAQ OVER DE BEVALLING **243**

1. Kan je baby de stress van de bevalling aan? **243**
2. Hoe lang duurt een bevalling gemiddeld? **245**
3. De pijn: hoe draag je die? **246**

EEN MEERLINGENBEVALLING **254**

BEVALLEN MET EEN MEDISCHE INGREEP **255**

- De knip **255**
- Een keizersnede **257**
- Een ingeleide bevalling **264**
- De kunstverlossing **265**

METEEN NA DE BEVALLING **266**

- Huid-op-huidcontact **266**
- Afdrogen en eerste controle **268**
- Afnavelen **268**
- Apgar-score **269**

SOS-MOMENTEN 270

Te vroeg bevallen 270

Een noodbevalling 274

Een uitgezakte navelstreng 275

FAQ 276

1. Zal er ontlasting meekomen tijdens de bevalling? 276
2. Mag ik eten/drinken tijdens de bevalling? 277
3. Wat is een navelstrengbloeddonatie? 277
4. Wat als ik overtijd ga? 278



Na de bevalling

JE EMOTIES 283

Voor het eerst mama 283

Roze wolk? 285

Nog eens mama 285

Drie tips voor die eerste weken 287

Als je bevalling behoorlijk heftig was ... 290

HOE JE OMGAAT MET JE NIEUWE ROL 293

Een beetje droef: de babyblues 296

Als je meer dan babyblues hebt 398

JE PARTNER EN JIJ 301

Je partner als ouder 301

Als koppel 302

Tips voor de partner: dit kun je beter niet zeggen tegen een recent bevallen vrouw 303

FAQ JIJ EN JE LICHAAM 305

1. Waarom heb ik naweeën? 305
2. Hoe snel krimpt mijn baarmoeder? 305
3. Wanneer mag ik weer sporten na de zwangerschap? 306
4. Komt het weer goed onderaan? 307
5. Wanneer is seks weer toegelaten? 308
6. Is seks nog zo leuk als voor de bevalling? 308
7. Hoe lang duurt het bloedverlies na de bevalling? 310
8. Wanneer krijg ik mijn menstruatie opnieuw? 310
9. Wanneer ben ik weer vruchtbaar? 310
10. Ben ik vruchtbaar als ik exclusief borstvoeding geef? 311

11. Welke contraceptie is mogelijk in de periode na de geboorte? 311
12. Waarom verlies ik haar na de zwangerschap? 311
13. Is het normaal dat ik last heb van pijnlijke gewrichten na de zwangerschap? 312

JE BABY: EEN WONDER EN EEN MYSTERIE 313

De gewoontes van je baby in schema 314

HET ABC VAN DE BABY 319

Ondersteuning van het hoofdje 319

Slaap, wakkere tijden en hoeveelheid huilen 319

Ontlasting en plasluiers 320

Het gewicht van je pasgeborene 321

Voeding algemeen 322

BORST OF FLES? 325

Borstvoeding 325

Flesvoeding 331

FAQ OVER KERSVERSE MAMA EN BABY 335

1. Hoe geef ik een badje? 335
2. Mag mijn baby alle dagen in bad? 336
3. Hoe verzorg ik het naveltje? 337
4. Hoe troost ik mijn baby? 337
5. Wat is een hielprik? 337
6. Wat als mijn baby geel ziet? 339
7. Kan het geven van een fopspeen kwaad? 340
8. Hoe reinig ik het best na een vuile luier? 341
9. Hoe voorkom ik wiegendood? 341
10. Hoe herken ik baby-uitslag? 342
11. Wat moet ik doen bij luierslag? 342
12. Wanneer is er sprake van een 'huilbaby'? 343
13. Hoe weet ik dat mijn baby het warm genoeg heeft tijdens het slapen? 344
14. Wanneer heeft mijn baby koorts? 345
15. Mag ik de nagels van mijn baby knippen? 345
16. Wat moet ik praktisch/wettelijk in orde brengen na de geboorte? 345
17. Hoe zit het met religieuze geboorterituelen? 345

MAMA WORDEN 349

NUTTIGE ADRESSEN 352

INDEX 354

**HYPERMAMA
TURBOMAMA
ULTRAMAMA
TOPMAMA
WERELDMAMA
MAMA**



VANDEROOST, SOFIE VICTOR 25.05.19E RAB6-D/OB MI 0.9 OLV ASSE GYNECOLOGIE
80179039 GA=16w6d 15.0cm / 1.9 / 17Hz Tib 0.5 24.02.2015



VANDEROOST, SOFIE VICTOR 25.05.19E RAB6-D/OB MI 1.0 OLV ASSE GYNECOLOGIE
80179039 GA=16w6d 14.0cm / 1.5 / 18Hz Tib 0.5 24.02.2015 13.39.42



VANDEROOST, SOFIE VICTOR 25.05.19E RAB6-D/OB MI 1.0 OLV ASSE GYNECOLOGIE
80179039 GA=16w6d 14.0cm / 1.5 / 18Hz Tib 0.5 24.02.2015 13.39.38

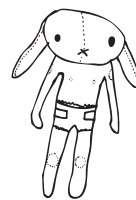


VANDEROOST, SOFIE VICTOR 25.05.19E
80179039 GA=21w2d



ag 8 november 2015
zondag 3 januari 2016
gische studiedag

Inleiding



Over mama worden

Spannend, overweldigend, emotioneel, pijnlijk, onvergetelijk.

Zalig, vermoeiend, magisch, bevreedend...

Een emotionele rollercoaster.

Het zijn allemaal gevoelens die van toepassing zijn op een zwangerschap en op het krijgen van een kind. Als vrouw beleef je iets unieks: alleen al het feit dat jij in staat bent om diep vanbinnen een klein wezen te 'maken' en groot te brengen, is een wonder op zich. En dan heb je het nog niet op de wereld gezet. Zodra je je baby voor de eerste keer in je armen krijgt, zal je leven nooit meer hetzelfde zijn. En dat geldt ook zo voor je tweede, derde... kind: elke bevalling en elk kind is weer anders, het blijft een unieke ervaring.



Roze wolk vs. real life

Maar naast het rozewolksyndroom bestaat er ook zoiets als *real life*: je verwachtingen overstijgen soms de realiteit. We leven in een tijdperk waarin het heel erg in is om op sociale media zoals Facebook en Instagram de rozigste babyfoto's te posten. Kersverse of aanstaande mama's zien er altijd even trendy en opgewekt uit, pasgeboren baby's even fris

gewassen, mooi gekleed en rustig slapend of lachend. Als buitenstaander (lees: als mama met een slechte nacht of misschien wel een heel slecht dagje achter de rug omwille van erge ochtendmisselijkheid) vergeet je soms heel snel dat er aan zo'n foto ook een voor en een na schuilgaat. Namelijk: die baby zal niet

altijd blij zijn. Of even goed verzorgd. En die mama? Die is ook gewoon vaak moe. Dat maakt dat we vandaag soms niet durven toegeven dat we, naast de geweldige momenten (die er echt wel zijn, en veel!) ook gewoon mindere dagen beleven, zowel tijdens onze zwangerschap, maar vooral ook nadien, als die fantastische baby er is. Het is daarom belangrijk om zo veel mogelijk verschillende mamaverhalen te horen, zodat je weet dat mama worden gekleurd wordt door alle tinten van de regenboog, en dat er op de ene dag wat meer roze in de lucht hangt dan op de andere.

De vele kleuren van het moederschap

Het moederschap is namelijk niet zwart-wit, net als het leven: we moeten leven met de ups én de downs. Elke aanstaande moeder moet zichzelf zoeken en ontdekken als moeder. Zet vijftig mama's naast elkaar en je hebt vijftig verschillende soorten van moeders. Dat is niet meer dan normaal: elke vrouw heeft een eigen karakter en een eigen interpretatie van het moederschap. Er zijn vrouwen die heel graag zwanger zijn en er zijn er die dat niet graag zijn. Voor hen is een zwangerschap een erg lastig, te overbruggen periode tot de geboorte van hun kind. 'Genieten' krijgt een heel eigen invulling. En de enige die kan bepalen wanneer dat genieten echt gebeurt, ben jij.

Goede informatie vs. mythes

Het is ook belangrijk om de juiste informatie te krijgen over het medische aspect van een kind krijgen en dat is vandaag niet vanzelfsprekend. Je wordt zowel online als rechtstreeks, via je omgeving, soms overstelpt door uitspraken of weetjes die je eerder verwarren in plaats van geruststellen. Er circuleren veel misverstanden en mythes rond zwanger worden, zwangerschappen en bevallingen, waardoor je als (aanstaande) ouder soms het bos door de bomen niet meer ziet.

Uit onderzoek blijkt dat de meeste aanstaande ouders een degelijke basiskennis hebben over alles wat er bij een zwangerschap en bevalling komt kijken, maar dat er nog heel veel onzekerheid leeft als er zich onverwachte, en voor een niet-medicus soms moeilijk te verklaren gebeurtenissen zich voordoen.

Over dit boek...

De opzet van dit boek is om bij de meest voorkomende kleine en grote onzekerheden een goede duiding te geven. Het zou je hopelijk moeten helpen om meer *empowered* door je kinderwens, zwangerschap, arbeid en bevalling en kraamtijd te gaan. Als je wéét dat iets normaal is en erbij hoort, win je aan zelfvertrouwen en kun je alles meer in perspectief plaatsen.

Dit boek is geschreven vanuit de ervaring van vele mama's en onderbouwd door experts, volgens de vaste formule van Mama Baas (lees p. 13).

Dat betekent dat je hierin informatie terugvindt die je écht nodig hebt als aanstaande of kersverse mama.

1. **Handige info en praktische**

tips van experts

Hoe bepaal je wanneer je klaar bent voor een kind? Wat als het zwanger worden niet zo vlot verloopt? Welke kwaaltjes treden er wanneer op tijdens je zwangerschap en kun je er iets aan doen? Wat moet je van de bevalling verwachten? Hoe moet je omgaan met de vermoedheid net na de bevalling en tijdens die eerste weken en maanden? En wat eet een pasgeboren baby? Onze experts lichten graag zoveel mogelijk aspecten toe en geven nuttige tips waar mogelijk.

2. **Wat bij SOS-momenten?**

Naast het deel over hoe jij en de baby lichamelijk ontwikkelen, zullen we het ook hebben over de kleine en grote angsten die je als zwangere vrouw soms hebt; we noemen ze in dit boek 'SOS-momenten'. Het laatste wat we daarmee willen bereiken, is je nog meer ongerust te maken. De uitleg die je daar vindt, is onderbouwd en geeft je meteen de informatie die je nodig hebt als je het gevoel zou hebben dat er toch iets aan de hand zou zijn. Wil je die informatie overslaan, dan is dat uiteraard geen enkel probleem.

3. **De emotionele kant van een zwangerschap: de mamaverhalen**

Het wordt vaak onderschat hoe groot de impact van een zwangerschap is op een vrouw. En er wordt heel weinig verteld over

hoeveel het moederschap het leven van een vrouw en haar partner verandert. Daar wil Mama Baas verandering in brengen. Want nee, je bent écht niet de enige die zich afvraagt hoe je dat nu in hemelsnaam moet doen, zo'n kindje (of kindjes, in geval van een meerling) op de wereld zetten. En je bent echt niet de enige pas bevallen mama die zich vragen stelt over de voeding van haar kind of over zichzelf als moeder, vrouw en partner... Daarom laten we doorheen het hele boek ook een paar mama's aan het woord. We leggen je, zonder een oordeel te vellen over wat er beter is, zoveel mogelijk opties voor, zodat jij kunt kiezen of kunt nagaan wat er voor jou het beste werkt. Zo ben jij de enige die kan weten of je borst- dan wel flesvoeding wilt geven en hoe je wilt bevallen (al kun je dat nooit 100 procent van tevoren vastleggen).

Zwanger- en ouderschap: leren loslaten

Het beste wat je tijdens de zwangerschap kunt doen, is loslaten. Het is iets waarover je nu eenmaal geen enkele controle hebt en je kunt het dan ook maar beter dag per dag nemen zoals het is. Ben je vandaag erg misselijk of moe, dan kan morgen misschien een betere dag zijn. Het kan fout lopen, maar het kan evengoed zijn dat alles gewoon verloopt. Idem voor de bevalling: in je hoofd kun je nog zo veel plannen maken over hoe je hoopt dat het allemaal zal gaan, maar in realiteit kan het helemaal anders verlopen.



Weten dat je het niet allemaal weet, zorgt ervoor dat je minder verkrampd op momenten van twijfel. Moeder zijn is een zoektocht die je ofwel samen met je partner ofwel alleen en later met je kind onderneemt. Je evolueert constant en groeit mee. Als je kind later problemen zou hebben, dan zul je een andere mama moeten zijn.

Het nieuwe ouderschap: *empowerment*

We zeggen niet dat je die plannen niet mag maken, integendeel: onze hoodschap is dat je juist de dingen moet doen waarbij jij je goed voelt. **Volg je buikgevoel en leer te vertrouwen op jezelf.** Elke dag kun je opnieuw kiezen

wat voor moeder of vader je wilt zijn, zolang je je niet vastpint op hoe het 'moet'. Het ouderschap heeft zo veel schakeringen en gradaties...

Heb je twijfels, stap dan op tijd naar je arts of vertrouwenspersoon en vraag om raad. Als dat je kan geruststellen, dan is dat zo.

We willen dus zeker niet beweren dat wij met dit boek alle waarheid in pacht hebben en alle aspecten van een zwangerschap en het krijgen van een kind zullen kunnen aankaarten. Wat we wel hopen te doen, is het grijs tussen het zwart en het wit te beschrijven in al zijn nuances en hoe het soms meer aanleunt tegen zwart of tegen wit.

Hopelijk vind je daardoor de moed om je eigen verhaal neer te schrijven met je gezin.

Tot slot: de experts

Prof. Dr. Bernard Spitz is gynaecoloog en als arts-hoogleraar verbonden aan de Faculteit Geneeskunde van de KU Leuven en het UZ Leuven. Zijn interesse gaat hoofdzakelijk uit naar risicozwangerschappen, medische deontologie en wereldgezondheidszorg. Bij Lannoo is hij auteur van *Tussen iets en niets* en *Het geluk zwanger te zijn*.

Prof. dr. Kristel Van Calsteren is gynaecoloog en als arts-hoogleraar verbonden aan de Faculteit Geneeskunde van de KU Leuven en het UZ Leuven.

Liesbeth Van kelst is vroedvrouw en doctor in de vroedkunde. Ze is als onderzoeker en lector vroedkunde verbonden aan het Centrum Voor Ziekenhuis- en Verplegingswetenschap van de KU Leuven en aan het University College Leuven-Limburg.

Sindy Helsen heeft als klinisch psycholoog eerst ervaring opgedaan op de dienst gynaecologie / verloskunde en in het fertilititeitscentrum. Daarna zette ze haar ervaring met counseling gesprekken verder in het luisteren en informatiepunt Fara. Als stafmedewerker is ze medeverantwoordelijke voor het domein van de prenatale diagnostiek. Daarnaast werkt ze ook als zelfstandig psychologe in de groepspraktijk De Flint. Bij Lannoo is ze co-auteur van *Mag ik u proficiat wensen? Over hulpverlening bij zwangerschapskeuzes*.

Jasmine Luycx is klinisch psycholoog en verdiepte zich in de ontwikkeling en belevingswereld van de allerjongsten. Ze begeleidt toekomstige en jonge gezinnen in hun prille ouderschap.

De mama's

Hanne, Kaat, Sophie, Petra, Lien, Wenke, Sofie, Ingrid, Vero, Sylvie, Marie, Evelien, Tina, Leen, Esther, Lillith, Joke, Sara, Lore, Nathalie, Eline, Katrien... Ze zijn met te veel om op te noemen. Het zijn stuk voor stuk mama's met een eigen verhaal dat ook te lezen is op www.mamabaas.com.

Mama Baas

Wie of wat is Mama Baas? Mama Baas is een website waar no-nonsense informatie en tips van experts gecombineerd worden met oprechte mamaverhalen. Mama Baas werd opgericht in augustus 2014 door twee mama's, Evelien en Sofie, vanuit hun nood om een genuanceerder beeld te schetsen over het moederschap en met de bedoeling op veelvoorkomende issues waar ouders vandaag mee kampen een degelijk antwoord te geven. Intussen is Mama Baas uitgegroeid tot een warme community die met de nodige dosis humor en expertise concrete antwoorden formuleert op vragen van ouders en met heel uiteenlopende verhalen aantoont dat er heel veel grijs zit tussen het zwart en wit.

Info: www.mamabaas.com

Ook te volgen via Facebook, Twitter, Pinterest en Instagram. Je kunt ook info vinden voor tijdens je zwangerschap en over het eerste levensjaar van je baby op onze Mama Baas-app (beschikbaar op Android en iOS). We hebben ook een podcast Mama Baas die te luisteren is via Spotify, Podcast Addict, iTunes of met de Podcastapp als je een iPhone of Ipad hebt.



1

Het plan baby

Wanneer ben je er klaar voor? **p16**

We gaan ervoor! **p27**

Zwanger worden **p31**

Wanneer ben je er klaar voor?

Gepland en verantwoord ouderschap

Twee of drie generaties terug was de vraag naar een juiste planning van kinderen niet relevant; je werd zwanger en daarmee was de kous af. Maar sinds de komst van de pil wordt het ouderschap meer beschouwd als een geplande onderneming en valt vaak in één adem ook de term 'verantwoord ouderschap'.

Zwanger worden is een keuze die je maakt, dus er wordt dan ook meteen verondersteld dat je de 'goede' keuze maakt en 'op het juiste moment' zwanger wordt, anders krijg je nog de uitspraak 'Je hebt toch zelf kinderen gewild?' naar je hoofd geslingerd als je toch durft te klagen. Of denk maar aan een vrouw die net van baan is veranderd en daarna heel snel zwanger wordt. 'Had ze dat nu niet wat

beter kunnen plannen?' is dan een veelgehoorde reactie. Vroeger hoefde je zo'n verantwoording niet af te leggen. Kinderen overkwamen je, op welk moment in je leven dan ook.

En ook vandaag 'overkomt' een zwangerschap veel vrouwen en koppels. Het komt er dan elke keer op aan om plaats te maken in je leven voor de onverwachte gebeurtenis. Want of de zwangerschap nu gepland of ongepland is, het is telkens een beetje springen in het onbekende.

Met andere woorden: het is er eigenlijk allemaal niet gemakkelijker op geworden om ouder te zijn, want als je het wordt, wordt meteen verondersteld dat je er helemaal klaar voor bent.

Wanneer worden we gemiddeld zwanger?

De fysiek 'ideale' leeftijd om een kind te krijgen (20-25 jaar) ligt al een tijd een heel stuk onder de reële leeftijd waarop we in België gemiddeld een kind krijgen (31,3 jaar). Hetzelfde zien we in Nederland, waar vrouwen gemiddeld 31,7 jaar oud zijn wanneer ze bevallen. Co-ouders zijn overigens gemiddeld

33,9 jaar oud in België en 34,3 jaar oud in Nederland bij de geboorte van een kind. Dat komt voor een deel omdat we langer studeren, maar ook omdat we vandaag de dag eerst een tijdje met elkaar willen samenwonen, financiële zekerheid willen opbouwen of de wereld willen ontdekken voor we aan kinderen be-

ginnen. Maar het gebeurt ook vaak dat we onze geschikte partner pas op latere leeftijd ontmoeten, dat we in een nieuwe relatie be-

landen en aan een nieuw samengesteld gezin beginnen of pas op latere leeftijd als bewust alleenstaande moeder de knoop doorhakken.



FACTS: FEITEN EN CIJFERS

- » Eén op de vier zwangerschappen is ongepland in Vlaanderen. En van die 1 op de 4 (25 procent) is 1 op de 3 (30 procent) blijvend ongewenst. Uit het Sexpert-onderzoek, een grootschalige bevraging die liep over de periode 2000-2011, blijkt dat dat de overgrote meerderheid (75 procent) van de zwangerschappen gepland is. Een tweede zwangerschap is de vaakst geplande zwangerschap, gevolgd door de eerste. Een derde zwangerschap is het vaakst ongepland. De kans dat een zwangerschap als 'ongepland' wordt benoemd, is het grootst bij een jonge moeder, maar Sexpert toont ook een hoog cijfer (39 procent) van ongeplande zwangerschappen bij 40-plussers. Van alle ongeplande zwangerschappen wordt het merendeel (67,7 procent) tijdens het verloop van de zwangerschap of achteraf bekeken toch als gewenst ervaren.

Een derde van de ongeplande zwangerschappen (30,4 procent) wordt echter blijvend als ongewenst ervaren. De meeste van die blijvend ongewenste zwangerschappen eindigen in een abortus (58 procent), een kleine minderheid (6 procent) wordt uitgedragen, en de rest (24 procent) eindigt in een spontane of medisch geïndiceerde afbreking.

- » Uit onderzoek blijkt dat we met zijn allen al redelijk vroeg van het ideale scenario huisje-tuintje-kindje dromen: meer dan 90 procent van de jongeren hoopt op een klassiek, duurzaam huwelijk. Van de jongvolwassenen zou 80 procent ooit graag kinderen hebben en 10 procent niet; de overige 10 procent weet het nog niet.
- » Een stabiele relatie is voor 72 procent van de jongvolwassenen de belangrijkste voorwaarde om met een gezin te starten.

FACTS: HOE OUD IS DE GEMIDDELDE MAMA?



De gemiddelde moederschapsleeftijd steeg in België de voorbije 10 jaar met een vol jaar: in 2023 was die leeftijd 31,3 jaar, terwijl die in 2013 nog 30,3 jaar was.

De gemiddelde leeftijd van een moeder bij de geboorte van haar eerste kind is 29,6 jaar, tegenover 28,5 jaar in 2013. (*)

Ook in Nederland worden vrouwen gemiddeld iets later mama dan vroeger: uit cijfers uit 2022 blijkt dat een vrouw gemiddeld 30,3 jaar is als ze haar eerste kind krijgt, terwijl dat 20 jaar geleden nog 29,2 was. (**)

(*) De meest recente cijfers kun je terugvinden via <https://statbel.fgov.be/nl/themas/bevolking/geboortecijfer-en- vruchtbaarheid>

(**) De meest recente cijfers kun je terugvinden via <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/levensloop/kinderen-krijgen>

We worden dus op alsmaar oudere leeftijd zwanger. Jammer genoeg zijn er, zonder iemand een schuldgevoel te willen geven, op biologisch vlak wel concrete gevolgen aan die stijgende leeftijd verbonden:

1. Met het ouder worden vermindert de vruchtbaarheid en neemt het aantal zwangerschapsverwickelingen (mis-kramen [meer dan 50 procent boven 40 jaar], hoge bloeddruk, zwangerschapsdiabetes, tweelingen) toe.
2. Het risico op een aangeboren afwijking zoals trisomie 21 of het syndroom van Down neemt aanzienlijk toe: boven de 40 jaar is dat 1 op 80.
3. Vanaf 37 tot 40 jaar worden de ouderdomseffecten duidelijker doorslaggevend en stijgt het risico dat het niet meer lukt om op natuurlijke wijze zwanger te worden. **Een normale zwangerschap is dan nog perfect mogelijk**, alleen zullen veel vrouwen soms erg ingrijpende vruchtbaarheidsbehandelingen moeten ondergaan.

‘Het juiste moment’ bestaat niet

We worden verondersteld om kinderen in ons leven in te plannen. Maar bestaat er zoiets als ‘een goed moment’ om aan kinderen te beginnen? De waarheid is: nee. Dat ‘ideale’ moment bestaat niet. Wacht daar dan ook niet op. Er zullen altijd rationele argumenten zijn die je zullen tegenhouden: ‘Ik zit volop in een

verbouwing’, ‘Ik wil nog meer carrière maken’. En misschien moet er helemaal geen ideaal moment zijn. De ene krijgt, al dan niet gepland, op heel jonge leeftijd kinderen, terwijl de andere, omwille van omstandigheden of bewust, pas op latere leeftijd aan kinderen begint.



En hier staan we dan, midden in een verbouwing waaraan ik mezelf nooit echt zag beginnen... Een werkbroek is in het echte leven echt niet zo sexy als in de films. En daar ergens is het gebeurd, even onvoorspelbaar als onverwacht: de kinderwens. Bij hem sluimerde het al even, want nog voor hij zo bewust voor mij koos, was hij al aan het polsen of ik ooit, misschien eens, op een blauwe maandag, toevallig, eventueel kinderen wilde. 'Niet echt', zei ik toen, terwijl ik alleen maar striemen en een flubberbuik voor mij zag. Maar toen ik zijn teleurgestelde kopje zag, verzachtte ik die uitspraak al snel met: 'Goh ja, misschien wel, maar niet meteen.' Anderhalfjaar geleden was dat, en ik heb een bocht van 180 graden gemaakt. Is het de leeftijd? Is het dat geruststellende gevoel van stabiliteit? Geen idee, maar plots beseffen we alle twee dat we niet meer die kinderen van zestien zijn die elkaar tien jaar geleden heel toevallig tegen het lijf liepen. We zijn er klaar voor, we beginnen eraan: we nemen een kind! — Hanne

Het ging heel goed in onze relatie, we genoten evenveel van onze avondjes thuis als van onze avondjes uit en hadden niet langer de behoefte tot de volgende ochtend uit te gaan. Daarom dachten we dat we er klaar voor waren. Maar eigenlijk hebben we er niet zo veel bij stilgestaan. Het was iets wat we allebei wilden, het moment was er om eraan te beginnen en hop, het was zover. — Kaat

Iedereen vult het anders in

Eén ding is zeker: iedereen heeft een mening als het gaat over het krijgen van kinderen. En elk van die meningen is waardevol, want iedereen vult het ouderschap op zijn of haar manier in. Voor de één is het allemaal *a piece of cake* (of zo lijkt het toch), voor de ander is het allemaal wat zwaarder. Wat het ouderschap concreet inhoudt, kan niemand je eigenlijk vertellen. **Het ouderschap is uniek** en wordt vormgegeven door de persoonlijkheid van de vader of moeder in kwestie.



Hoe laat je dat in hemelsnaam lukken?

Als je een paar vriendinnen met twee of drie kinderen in de weer ziet, dan denk je hoogstwaarschijnlijk: hoe kunnen zij dat nu allemaal tegelijk doen?

Perfect begrijpelijke reactie. Eén ding mag duidelijk zijn: het klopt dat het leven mét kinderen er niet eenvoudiger op wordt. Er is je baan, er is je partner, er is je sociale leven. Een kindje erbij vergt met andere woorden compromissen en meestal cijfer je jezelf voor een stuk(je) weg, op de een of andere manier.

Wanneer ben je klaar voor nog een kind?

Hetzelfde kan gezegd worden over wanneer je juist klaar bent voor een tweede, derde... kind. Je kunt eigenlijk nooit van tevoren helemaal zeker zijn of nog een kind erbij een goed idee is of wanneer het moment daarvoor rijp is. Het komt erop aan om de pro's en contra's af te wegen en te kijken of je slotsom overwegend positief dan wel negatief is. Daarbij luister je het best alleen naar jezelf, je partner en mensen uit je omgeving die je helemaal vertrouwt. Want net zoals veel mensen een mening zullen hebben over het moment waarop je kinderen krijgt, zullen ook veel mensen een mening hebben over het aantal kinderen dat je (gepland of ongepland) krijgt. Iemand die bewust voor een enig kind kiest zal evenveel kritiek krijgen als iemand die voor een derde of vierde zwangerschap kiest.

Je beleving van je eerdere zwangerschappen zal ongetwijfeld je keuze voor nog een kind kleuren. Iemand die vrijwel vlekkeloze zwangerschappen achter de rug heeft zal sneller de

stap voor nog een kind zetten dan iemand die maandenlang heeft moeten platliggen. Ook hoe je de tijd na je bevalling hebt ervaren, zal zeker je keuze mee bepalen: iemand die een zware kraamtijd heeft gekend en/of met een postnatale depressie heeft gekampt, zal minder snel geneigd zijn om voor een groot gezin te gaan...

Als ouder leer je ruimte te maken voor het onverwachte, voor dat wat je niet kunt plannen.

Waarom en hoe je dat doet? Je doet dat vanuit dat grote verlangen naar een kind. Als je iets heel graag wilt, dan ben je bereid om daar veel voor 'op te geven'.



Mijn leven in een notendop? Er is mijn leven voor en er is mijn leven na de kinderen. En hoewel ik eerlijk toegeef dat ik soms heel erg heimwee heb naar dat eerste leven – gewoon al omdat ik toen veel meer kon slapen en kon gaan en staan waar ik wilde – en ik er alleen maar vergeetachtiger, chaotischer en vermoeider op ben geworden, zou ik het zo opnieuw doen. De liefde heeft een andere invulling gekregen sinds de geboorte van mijn kinderen. De kleine dingen worden ineens betekenisvoller. — Sophie

Vroeger vs. nu

Het is ons van generatie op generatie met de paplepel ingegeven dat je als vrouw niet te veel hoeft te zeuren over al die kleine zorgen die bij een zwangerschap of bij het krijgen van een kind komen kijken. 'In onze tijd ging dat ook, wij stonden daar gewoon allemaal niet zo hard bij stil.'

Hoe vervelend die uitspraak ook kan overkomen, er is eigenlijk wel iets van waar. De evolutie van onze maatschappij en de grootte van de gezinnen zit daar voor iets tussen. Voor de jaren zestig was er nog geen pil en was er dus nog geen sprake van geboorteplanning.

Mensen kregen kinderen, en meestal veel kinderen. Het gemiddelde gezin was toen veel groter dan dat van vandaag. Dat wil zeggen dat er binnen één gezin vaak al oudere kinderen waren die gedeeltelijk de zorg voor de kleine kinderen en baby's op zich namen. Grote zus zag dagelijks met eigen ogen hoe moeilijk, zwaar of vermoeiend het ouderschap soms was en kreeg in één oogopslag een heel belangrijke boodschap mee die onze generatie van vandaag vaak pas tijdens de zwangerschap of na het krijgen van een kind krijgt: dat dat ploeteren erbij hoort. En dat er naast mooie en ontroerende momenten ook gewoon heel lastige momenten zijn. Wat maakt dat wanneer die grote zus zelf moeder werd ze al veel beter was voorbereid op het 'echte' ouderschap. Net als kleine zus, die tiener was op het moment dat de grote zus haar eerste kind krijgt en de pampertijd van heel dichtbij meemaakt.

Die dichte band met de natuur en de natuurlijke gang van zaken missen we vandaag soms. Het is informatie die we vandaag dan ook uit andere bronnen moeten zien te halen. En die bronnen zijn legio, wat de zoektocht voor een aanstaande moeder er niet gemakkelijker op maakt en wat maakt dat ze soms aan haar eigen moederlijke instincten voorbijloopt. Vandaag moeten we vooral 'genieten' van de zwangerschap en de baby en denken we – onterecht – dat we niet goed bezig zijn als we er even níét van kunnen genieten. En dan is er nog een laatste niet te onderschatten maatschappelijke verandering: vroeger leefden mensen veel meer in een gemeenschap samen, met de grootouders vlakbij of de buurvrouw die een handje hielp. Vandaag zijn we allemaal veel meer op onszelf aangewezen, en dat is jammer, want daar is de mens biologisch gezien niet voor gemaakt: we hebben de ander nodig, zéker als kersverse mama of papa. Het Afrikaanse gezegde 'it takes a village to raise a child' klopt voor honderd procent: als ouder zou je eigenlijk alleen maar met je baby moeten bezig zijn en zou je omgeving je zoveel mogelijk moeten helpen met alle andere zaken (eten, boodschappen...). Je kind heeft je nodig, en het heeft vooral nodig dat je volledig aanwezig kunt zijn en rustig bent. Omdat we het vaak veel meer alleen moeten doen, voelen we ons dan ook vaak niet begrepen, overvraagd en ontwikkelen we op den duur (vaak onbewust) chronische stress. Op dat punt kan er voor ouders op maatschappelijk vlak nog veel meer ondersteuning en begrip komen dan dat er vandaag is.

Jij & je partner

De keuze voor een kind, het zwanger worden op zich en de zwangerschap, dat is niet niets. Een kind maak je met zijn tweeën, maar een kind dragen doe je alleen. Natuurlijk probeer je er zoveel mogelijk je partner bij te betrekken en doet zijn/haar steun en liefde wonderen, maar vroeg of laat dringt het tot je door dat je deze klus, op lichamelijk vlak, toch voor het grootste deel alleen moet klaren. Het is wat het is.

Het ouderschap creëert soms verschillen tussen partners. Een andere aanpak is daarom niet noodzakelijk slecht; als ouder heb je allebei een eigen rol te spelen. Kinderen verwachten niet dat je partner ook 'mama' zal zijn. Misschien word je een alleenstaande mama. Ook dan is het belangrijk om je zwangerschap

met je naasten te kunnen delen. Probeer je tijdens je zwangerschap al te omringen met je 'village': dat zijn de mensen die alleen maar het beste met je voorhebben en die je willen helpen met bijvoorbeeld huishoudelijke taakjes als de baby er is. Zoek uit waarin iedereen goed is: de ene kookt misschien liever, de andere helpt misschien liever met de was, administratie of met de boodschappen. Misschien is die ene vriendin ook niet zo handig ingesteld, maar kan ze wel heel goed luisteren? Al die kleine dingen maken dat je je gedragen voelt, zowel tijdens de zwangerschap als daarna. Probeer na je bevalling ook zoveel mogelijk te steunen op de mensen uit je village; het zal je helpen je energie te sparen voor je baby.



Compleet uitgeput kom ik thuis, en hoor ik hem tegen verre familie aan de telefoon zeggen 'dat we zwanger zijn'. Ik schiet in een Franse colère en hoor mijzelf tieren: 'Voor eens en voor altijd, "we" zijn niet zwanger! IK ben zwanger. Ik loop de hele dag kotsmisselijk rond en flauw te vallen, en aangezien niemand dat van mij kan overnemen, eis ik ook het alleenrecht op die prestatie op. Wij krijgen een baby, maar IK ben zwanger!' – Hanne

Ken jezelf

Het helpt wel om jezelf eens onder de loep te nemen en op voorhand je sterke en minder sterke kanten te durven inschatten. Ben je perfectionistisch van aard, dan is het belangrijk om te beseffen dat je met een baby in huis niet meer de controle over alles zult kunnen hebben; kinderen worden wel eens ziek en hebben een eigen willetje. Ben je eerder chaotisch van aard, dan kun je al eens gaan

