

MIJN ZWANGERSCHAPS KALENDER

Alles over mijn zwangerschap dag na dag

DAG 57
baby =
framboos



DAG 59
eerste
echo!



DAG 136
sporten
tijdens de
zwangerschap



Lannoo



Als je deze zwangerschapskalender in handen hebt,
dan zijn felicitaties waarschijnlijk op hun plaats:

proficiat, mama-to-be!

Ben je klaar voor dé rit van je leven?

Het wordt vast een te gekke rollercoaster,
met alle ups en downs die erbij horen. ;-)
Maar geen paniek, dankzij deze kalender
kom je he-le-maal voorbereid aan de start.

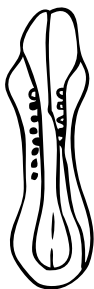
**Klik je gordel vast, adem even diep in en ...
daar gaan we!**



Zwangerschapsduur 3 weken + 1 dag

**DAG
22**

Het prille embryo nestelt zich in het slijmvlies van de baarmoeder. Tussen de cellen onderling verschijnen blaasjes en stilaan verdelen ze zich in een binnenste laag en een buitenste laag. Die eerste laag wordt uiteindelijk het embryo, uit de tweede ontstaat de placenta.



2-3 mm



Zwangerschapsduur 3 weken + 2 dagen

**DAG
23**

Wist je dat?

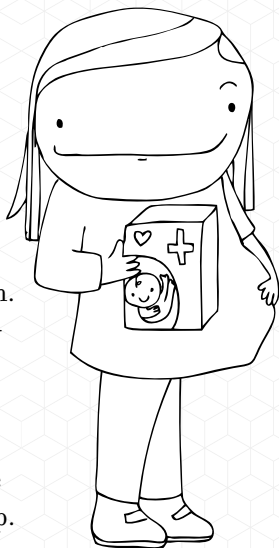
Het embryo is eigenlijk een vreemde in de baarmoeder. Je lichaam herkent het embryo en zijn genen niet, dus van nature zou je het gaan afstoten, net zoals je een transplantatie-orgaan kunt afstoten. Maar bij een zwangerschap geldt, paradoxaal genoeg, een andere wet. Hoe vreemder het nieuwe wezen is ten opzichte van je lichaam, hoe beter. Hoe meer je van je partner verschilt en hoe minder je dus genetisch met elkaar verwant bent, hoe beter je lichaam kan herkennen dat er iets vreemds aan de hand is en dat er iets moet gebeuren om dit grote avontuur goed te laten aflopen.



Zwangerschapsduur 3 weken + 3 dagen

DAG
24

Zorg ervoor dat je voeding evenwichtig genoeg is en voldoende foliumzuur bevat, of neem een supplement in om het risico op een kindje met een open rug te vermijden. Foliumzuur vind je in blad-groenten, koolsoorten, volkoren-producten, kaas, eieren en citrusvruchten. Jammer genoeg is het een onstabiele vitamine die gemakkelijk wordt afgebroken tijdens het koken. Je neemt dus het best dagelijks een supplement van 0,4 milligram en dat doe je optimaal gedurende de eerste drie maanden van de zwangerschap.

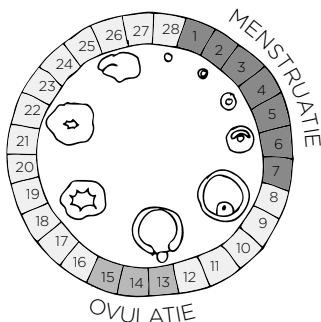


Zwangerschapsduur 3 weken + 4 dagen

**DAG
25**

Een zwangerschap duurt veertig weken. Artsen tellen vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie, maar dan ben je eigenlijk nog niet zwanger. De eigenlijke zwangerschap begint gemiddeld zo'n veertien dagen na die dag, op het moment van je eisprong.

De twee weken tussen het begin van je menstruatie en je eisprong krijg je er dus 'gratis' bovenop. Eigenlijk ben je dus 38 weken of 266 dagen écht zwanger.

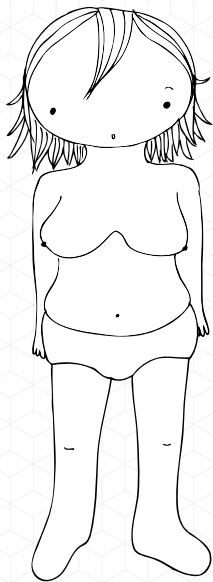


~~~~~ Nog 255 dagen te gaan. ~~~~~

## Zwangerschapsduur 3 weken + 5 dagen

DAG  
26

Een heel vroeg teken van een mogelijke zwangerschap is bij veel vrouwen een verhoogde gevoeligheid in de tepels en de borsten. De borsten ontwikkelen zich onder invloed van voornamelijk vrouwelijke hormonen: de oestrogenen en het zwangerschapshormoon progesteron.



~~~~~ Nog 254 dagen te gaan. ~~~~~

Zwangerschapsduur 3 weken + 6 dagen

**DAG
27**

Mama worden is...
Wensen dat je de tijd af en
toe kunt stilleggen, maar
ook zo benieuwd zijn naar
wat hij zal brengen.



#mamaworden Ingrid

~~~~~ Nog 253 dagen te gaan. ~~~~~

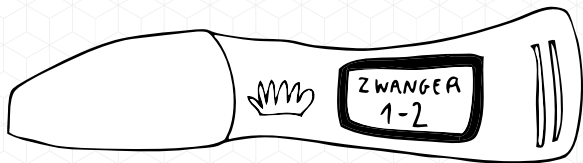
---

## Zwangerschapsduur 4 weken

---

**DAG  
28**

Je kunt een zwangerschapstest doen vanaf de eerste dag waarop normaal gezien je menstruatie zou beginnen. Zo'n test spoort het zwangerschapshormoon hCG (humaan choriongonadotrofine) op in je lichaam. De meeste tests zijn erg goed en ook heel gevoelig. Als je test positief is, dan heeft het weinig zin om die te herhalen. Maar je zou de enige niet zijn die de test een paar keer opnieuw doet ;-). Het is heel normaal dat je veel bevestiging zoekt, omdat je dat grote nieuws (nog) niet kunt bevatten.



---

## Zwangerschapsduur 4 weken + 1 dag

---

**DAG  
29**



Een positieve zwangerschapstest, oftewel: 1001 dingen die tegelijk door je heen schieten. 'Hoera, ik ben zwanger!' Maar ook 'Help, ben ik écht zwanger?!' Vreugde, enthousiasme en euforie. Maar ook ongeloof, paniek, angst en een verpletterend verantwoordelijkheidsgevoel. Het gaat écht gebeuren... **OMG!**

---

## Zwangerschapsduur 4 weken + 2 dagen

---

**DAG  
30**

Rond de dagen dat je normaal moet menstrueren, kun je last krijgen van een drukkend, krampachtig gevoel in je onderbuik. Sommige vrouwen verliezen zelfs een beetje bloed. Het lijkt alsof je je menstruatie zult krijgen en dat die er maar niet door komt. Sommige vrouwen voelen dat meer dan andere. Je baarmoeder groeit en kan al wat druk op je blaas zetten. Je darmactiviteit lijkt dan weer af te nemen. En als je pech hebt, kun je je nu al best misselijk voelen...



## Zwangerschapsduur 4 weken + 3 dagen

**DAG  
31**

Het embryo is nog minuscuul en heeft nog veel werk voor de boeg. Het is even groot als een maanzaadje. In de loop van de komende zes weken ontwikkelen alle organen. Sommige daarvan zullen al beginnen te werken.



**MAANZAADJE**

1,5 mm | 0 gr

## Zwangerschapsduur 4 weken + 4 dagen

**DAG  
32**

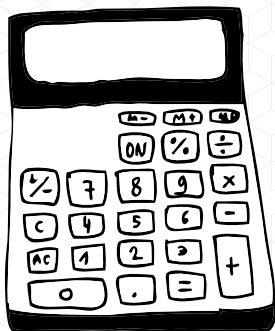
Om je vermoedelijke bevallingsdatum te achterhalen, trek je drie maanden af van de datum waarop je laatste menstruatie begon en daar tel je zeven dagen bij. Stel dat je laatste menstruatie begon op 21 juli:

**21 juli - 3 maanden = 21 april**

**21 april + 7 dagen = 28 april**

Als je cyclus gemiddeld langer dan 28 dagen duurt, dan tel je het aantal extra dagen bij die datum op. Stel dat je cyclus meestal 33 dagen duurt, dan tel je dus nog 5 dagen extra:

**28 april + 5 dagen = 3 mei**



---

## Zwangerschapsduur 4 weken + 5 dagen

---

**DAG  
33**

### **Ben je van plan een bloedonderzoek te laten doen als bevestiging dat je zwanger bent?**

Op zich is dat niet nodig; als je zwangerschapstest positief is, dan ben je zwanger. Al kan het uiteraard geen kwaad. Een bloedonderzoek vertelt je niet exact hoelang je zwanger bent. Het geeft wel een indicatie, maar heel precieze informatie kun je niet afleiden uit de bloedwaarden. Wel kun je ondertussen andere bloedwaarden laten checken. Zo weet je meteen of je bijvoorbeeld immuun bent voor toxoplasmose.



## Zwangerschapsduur 4 weken + 6 dagen

### DAG 34

Het klinkt misschien overdreven, maar het is een goed idee om al eens rond te kijken voor een onthaalmoeder of crèche. In bepaalde regio's is er een groot tekort aan kinderopvang, dus kun je beter op tijd aan je zoektocht beginnen. Neem eerst telefonisch contact op om te horen waar er een plekje vrij is voor je spruit. Daarna kun je eens langsgaan op de verschillende adressen. Je zult op die manier snel aanvoelen waar je je oogappel met een gerust hart zult kunnen achterlaten.



**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.



**Tekst**

Lore De Vilder & Els Vriens

**Illustraties**

Emma Thyssen

**Vormgeving**

Studio Lannoo

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:  
[info@mamabaas.com](mailto:info@mamabaas.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, 2025

D/2025/45/209 — 851

ISBN 978 90 209 8169 8

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.