



DEEL 1



VOOR
DE



BABY

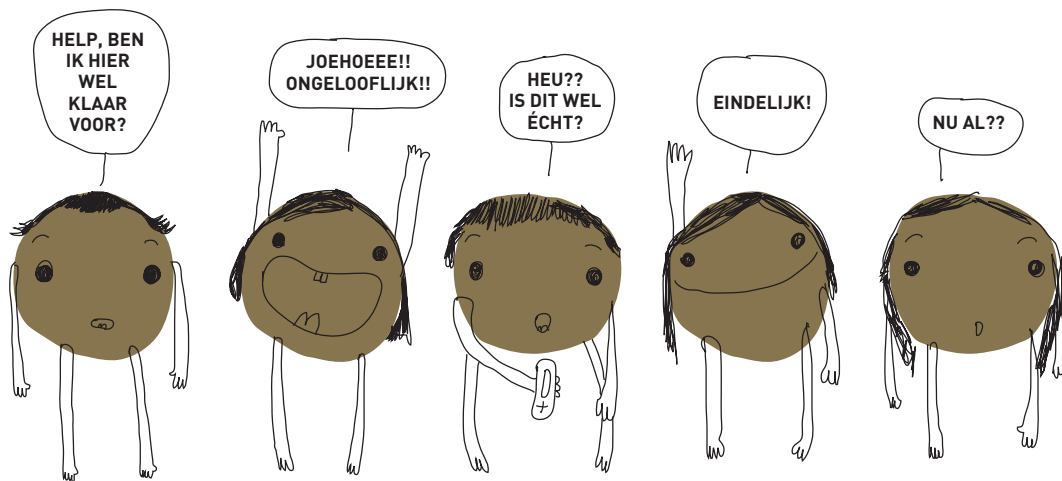


Zwanger
zijn:
een paar
basis-
begrippen

JOEPIE,

JE BENT ZWANGER

Applaus! Proficiat! Juij!



OOK APPLAUS VOOR:

- **JE PARTNER**

(want die heeft toch ook een belangrijke duit in het, euh, zakje gedaan...);

- **JE OUDERS**

(want die hebben je tenslotte ook op de wereld gezet. O ja, en ook omdat ze nu oma & opa worden natuurlijk...);

- **JE EVENTUELE BROER(S) & ZUS(SEN)**

Niet dat zij er, technisch gezien, voor iets tussen zitten, maar ze worden nu wel oom(s) & tante(s). Hoera! (Lees: ook eventuele babysits voor je kleintje);

- **DE TOEKOMSTIGE PETER/METER VAN HET KIND**

Op dit moment heb je waarschijnlijk nog geen FLAUW idee wie dat zou kunnen worden, maar relax, je hebt nog wel eventjes de tijd om iemand uit te kiezen;

- **JE HORMONEN**

Want die mogen na al die jaren eindelijk de hoofdrol spelen...

VOOR HET EERST

Zwanger

Als je voor de eerste keer zwanger bent, dan loop je waarschijnlijk op roze wolkjes en droom je 's nachts van lieve, schattige sokjes.

Dit zijn vijf van de symptomen die de meeste prille aanstaande mama's vertonen:

— ① —

De helft van de tijd lijken je handen aan je buik te plakken. Troost je, het gebeurt meestal onbewust en andere toekomstige mama's doen dat ook heel vaak, let er maar eens op.

— ② —

Al na de eerste weken staan de doktersafspraken in grote hoofdletters en omcirkeld met markeerstift in je agenda. Onnodig te zeggen dat de uitgerekende datum een extra streep markeerstift en een paar grote pijlen krijgt.

— ③ —

Je partner weet maar beter EXACT hoeveel weken je zwanger bent en vermeldt idealiter ook meteen het aantal dagen. Zo niet krijgt hij een boze blik toegeworpen en trek je meteen 1 punt af van zijn 'goede vader'-kaart. 'Hoezo, wéét jij dat dan niet?!'

— ④ —

Maar eigenlijk sukkel je stiekem zelf een beetje met dat tellen in maanden en weken... Een zwangerschap duurt negen maanden. Of veertig weken. Of gemiddeld 266 dagen. Maar dat is dan toch negen maanden + een week...?? (Kijk op p. 16 voor meer uitleg.)

— ⑤ —

De eerste maanden van je zwangerschap bereken je voortdurend de uitgerekende datum, want je wilt toch wel écht zeker zijn dat je vroedvrouw/gynaecoloog zich niet vergist heeft.

— ⑥ —

Gedurende negen maanden is het alles Mister of Misses Baby wat de klok slaat. Hij/zij is **ALTIJD** in je gedachten.

ZWANGER VAN EEN TWEEDE, DERDE... KINDJE

Joepie, er is een broertje of zusje op komst! Hoewel het allemaal even spannend is als die eerste keer, zul je nu veel minder tijd hebben om er voortdurend mee bezig te zijn. Een aantal typische symptomen...

1

Je telt niet meer zo nauwkeurig in weken. Bij je eerste kon je te allen tijde exact zeggen hoeveel weken en dagen je zwanger was, bij je tweede, derde... moet je al even nadenken... 'Euh, ergens in de vierde maand, schat ik?'

2

Concreet wil dat ook wel zeggen dat, als alles goed gaat, je zwangerschap veel sneller zal vooruitgaan dan bij je eerste kindje. Hiep hoi! Vooruit met de geit!

3

De baby speelt nog altijd een ongelooflijke rol in je leven en zal áltijd in je gedachten zijn. Maar hij/zij moet dat begeerde plekje delen met zijn/haar broertjes of zusjes. En met al je andere bezigheden... Met andere woorden, je hoofd zal nog iets voller zijn met to-dolijstjes, taken en zorgen.

4

Dat wil ook zeggen dat je er nog ietsje, ahum, **vermoeider** zult bijlopen dan bij je eerste zwangerschap.

5

Je zult vooral 's avonds kunnen genieten van dat nieuwe leven in je buik, als de rest van het kroost al in bed ligt.

6

Maarrrr, je hebt ook al een **voorsprong**: je hebt al veel spulletjes in huis van je vorige zwangerschappen en je hebt een beter idee van wat je te wachten staat.

SURVIVALLIJSTJE:

ZWANGER VOOR GEVORDERDEN (LEES: MET ANDERE KIDS)

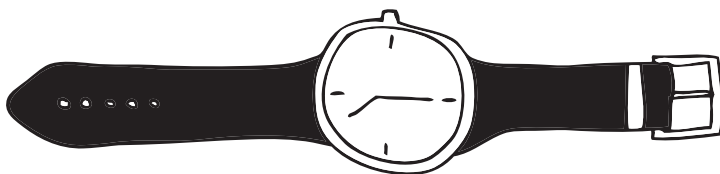
- 1 Durf, als je moe bent, het werk te laten liggen.
- 2 Probeer niet altijd perfect te zijn. Het is oké als het huis er wat rommelig bij ligt. Maar dat zullen je andere kinderen je waarschijnlijk al wel geleerd hebben...
- 3 Schakel zo veel mogelijk je partner in om je te helpen.
- 4 Als je eens kunt rusten, geniet er dan van.
- 5 Hang je al mobiele kindertjes eens aan een kapstokje (*just kidding*), trek je even terug op het toilet (gewoon, om even alleen te kunnen zijn) of schakel een babysit in als het je te veel wordt.

ZWANGER ZIJN

hoe doe je dat?

Het antwoord op die vraag is eenvoudig: zodra je zwanger bent, onderga je gewoon het hele magische circus. Het grootste werk is voorlopig gebeurd (zijnde de bevlekte ontvangenis), dus nu is het vooral wachten... En wachten... En, o ja, ook nog... wachten...

Er zijn een paar mogelijkheden om de tijd van je zwangerschap nuttig door te brengen. Die volgen later in dit boek (praktische zaken, zoals de voorbereiding van de babykamer), maar je kunt ook een aantal dingetjes doen die op het eerste gezicht iets minder nuttig of 'normaal' lijken om de tijd te doden. En toch zijn ze perfect te verantwoorden, want je bent ZWANGER. Dat wil zeggen: je bent een volledige MENS aan het bouwen. Als je je NU al niet eens iets héél geks mag veroorloven, wanneer dan wel?



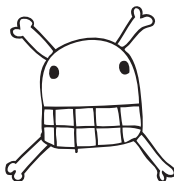
EEN PAAR PERFECT VERANTWOORDBARE VORMEN VAN TIJDVERDRIJF:

Op onverwachte tijdstippen brabbelen tegen je (soms nog onzichtbare) buik.

Als een gek alle mogelijke merken van kinderkledij opzoeken en op Pinterest een moodboard maken van je favorieten.

Koosnaampjes verzinnen voor je kleine wonder. 'Toetsiefroetsie', bijvoorbeeld, of 'snollewolleke'... Nu ja, we zeggen maar iets.

Een paar afspeellijsten samenstellen van je favoriete wiege- en kinderliedjes. Een mens kan er niet vroeg genoeg mee beginnen en uiteindelijk zul je er toch véél naar moeten luisteren.



WAT JE VOORAL NIET MOET DOEN:

Doelloos surfen op het internet en de verschrikkelijkste horrorverhalen lezen onder zwangerschappen of bevallingen. Als je je toch verveelt, kun je beter wat lezen in dit boekje (op www.mamabaas.be surfen kan natuurlijk ook).

ZWANGER ZIJN = TELLEN VOOR GEVORDERDEN

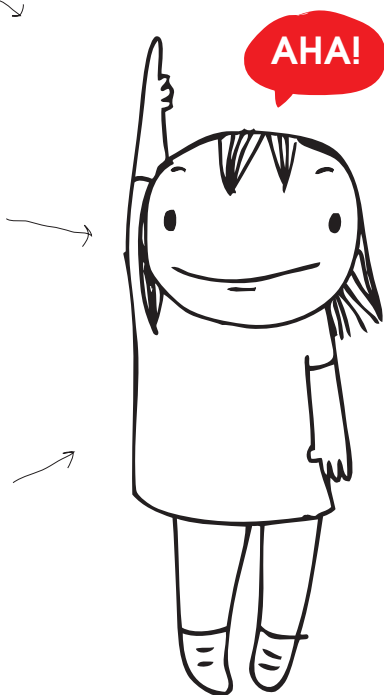
////////// HET MYSTERIE VAN DE WEKEN & DE MAANDEN //////////

In de knoop met het tellen in weken en maanden? *Believe me*: het ligt niet aan jou... Je hele leven al heb je gehoord dat een zwangerschap negen maanden telt. En dan zit je bij de dokter en ineens begint hij/zij te tellen in weken. Hallo? Waarom doen ze dat in hemelsnaam? Wel, niet elke maand telt evenveel dagen, dus is het nauwkeuriger om in weken te tellen...



AHA-MOMENT 1:
dokters tellen vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie. Maar dan ben je eigenlijk nog niet zwanger. Aha nr. 1.

AHA-MOMENT 2:
de eigenlijke zwangerschap begint gemiddeld zo'n 14 dagen na de eerste dag van de laatste menstruatie, op het moment van je eisprong. Aha nr. 2.



AHA-MOMENT 3:
in feite groeit de baby dus gemiddeld 38 weken in je buik en krijg jij er twee 'gratis' weken bovenop. Zo kom je aan die 40 weken. Aha nr. 3.

Tss, je zou voor minder in de war raken.

In de praktijk wil dat zeggen dat, als je nu acht weken zwanger bent, de eisprong zes weken geleden gebeurde en Little Miss of Mister in feite nog maar zes weken oud is. Maar dankzij de speciale rekenkunde van je dokter krijg je twee extra weekjes cadeau. Joepie!

////////// JE UITGEREKENDE DATUM //////////

Wil je snel je uitgerekende datum berekenen, doe dat dan als volgt:



Bijvoorbeeld:

19 maart - 3 maanden = 19 december + 7 dagen = 26 december.

Je zult zien, in een mum van tijd word jij een wizard in het tellen in weken. En toch zullen de mensen in je omgeving (de buurvrouw, je grootmoeder, tantes of collega's) blijven vragen 'hoeveel maanden' je nu bent. Daarom een handig overzichtje:

2 maanden = 8 weken + 5 dagen
 3 maanden = 13 weken
 4 maanden = 17 weken + 2 dagen
 5 maanden = 21 weken + 4 dagen
 6 maanden = 26 weken
 7 maanden = 30 weken + 2 dagen
 8 maanden = 34 weken + 4 dagen
 9 maanden = 39 weken

WANNEER VERTEL JE

~ HET? ~

Over één ding zijn we het intussen eens: je hebt een broodje (of misschien zelfs meerdere) in je oven zitten. En als we eerlijk zijn: of we nu voor de eerste of voor de derde keer zwanger zijn, we willen het nieuws zo snel mogelijk met iedereen delen.

DE THEORIE

De theorie wil dat je wacht tot na de eerste 8 à 12 weken zwangerschap, omdat het risico op een miskraam dan afneemt. Eenvoudig gezegd: als het toch nog fout zou lopen, dan hoef je dat aan veel minder mensen uit te leggen.

DE PRAKTIJK

Maar als jij vindt dat je het overweldigende nieuws vroeger wilt delen, dan moet je dat vooral doen. Het is een wisselwerking tussen je hart en je verstand.

De werkelijkheid is nooit zo zwart-wit als de theorie. **Mensen die je heel goed kennen, zoals je zussen, je moeder of je beste vriendinnen hebben meestal een zesde zintuig voor dergelijke dingen, zeker als dit niet je eerste zwangerschap is...**

Je ziet er soms gewoon heel moe of wat bleek uit (door de misselijkheid), met dank aan dat leger hormonen in je lichaam. En als het dan toch nog fout loopt, dan hoef je tenminste niet helemaal alleen je verdriet te verwerken...

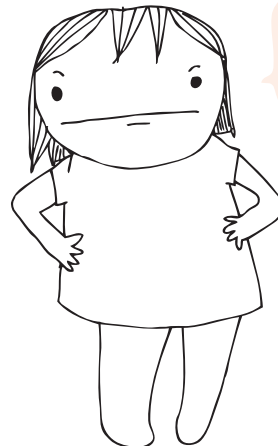
In het geval dat je het toch nog even wilt geheimhouden, dan zijn er een aantal smoesjes die je kunt gebruiken...

X
HOE
HET
NIET
TE
DOEN:



Tja, ik weet ook niet waarom die buikgriep nu al 12 weken duurt...

V
HOE
HET
WEL
TE
DOEN:

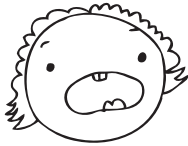


BEDOEL JE DAT IK VERDIKT BEN?

HOE TACKEL JE LASTIGE FAMILIELEDEN/VRIENDEN?

Top 5 van de beste smoesjes voor vrienden/familie

Tante X: ↴



'Zou het kunnen dat jij... zwanger bent?'

'Je bent toch niet zwanger?'

Jouw antwoord:

1



'Maar nee, ik heb buikgriep.'

[Besef dat je dit slechts maximaal een week kunt volhouden.]

2



'Ik heb iets verkeers gegeten.'

[look beperkt in tijd]

3



'Pff, ik slaap zo slecht de laatste tijd.'

[altijd van toepassing]

4



'O, ik heb veel stress op het werk, je zou er voor minder moe uitzien.'

5



'Ik heb wat ruzie gemaakt met X (je partner), dat weegt gewoon even op mij. Maar nu is alles weer goed, hoor.'

[Hierbij voelen de nieuwsgierige aagjes zich al gauw schuldig en ze durven doorgaans geen vragen meer te stellen.]

HOE GA JE OM met alcohol

Ben jij iemand die amper een glas alcohol drinkt? Sla dan gerust deze pagina over.
Of ben jij iemand die normaal gezien nooit 'nee' zegt tegen een glaasje cava of wijn? *Houston, you have a problem.* En dan vooral wanneer je op een feestje of een familiebijeenkomst bent en moet doen alsof er niets aan de hand is.



tip 1

DE MAAK-JE-PARTNER-DRONKEN-TACTIEK

Toe te passen op: restaurant, feestjes, recepties, familiefeest/-bezoek

Spreek van tevoren met je partner af dat hij in je buurt blijft en af en toe van jouw glas drinkt. Op het einde van de dag neem je dan wel een heel vrolijke partner mee naar huis (onnodig erbij te vermelden dat jij mag rijden!), maar intussen heeft niemand door dat je alcoholconsumptie drastisch is verminderd. Aha!

tip 2

DE WISSEL-TACTIEK

Toe te passen op: feestjes, recepties

Wissel stiekem je volle glas met het legere glas van iemand anders. *Easy peasy*: drop gewoon je glas op een volle tafel en kies een ander uit (let erop dat het een redelijk schoon glas is!).

tip 3

DE KAMERPLANT-TACTIEK

Toe te passen op: familiebezoek

Deze tactiek lijkt makkelijk, maar vergis je niet: het is er eentje voor gevorderden. Vooral omdat het ongelooflijk lachwekkend is om stiekem een glas alcohol in een kamerplant te gieten. Want daar draait het om: je zoekt de dichtstbijzijnde sanseveria of hyacint en giet er razendsnel maar toch netjes je glas wijn in uit. Ook leuk zijn tuinfeestjes. Giet heel snel je glas champagne achter je schouder weg. Check wel even of er niemand achter je staat... Geen tactiek voor beginners, met andere woorden.

tip 4

DE DOE-ALSOF-TACTIEK

Toe te passen: overal

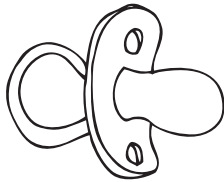
Misschien nog wel de handigste tactiek, geven we toe: je doet gewoon alsof je af en toe nipt aan je glas zonder er ook effectief van te drinken. Geen kat zal merken dat je in feite niet drinkt.

HOE VERTEL JE HET?

Het is heel belangrijk om te beseffen dat je maar een x aantal keer in je leven aan je partner, familie, vrienden en collega's kunt vertellen dat je zwanger bent... Zeggen dat het een *big deal* is, is dus nog zacht uitgedrukt. Het staat zo'n beetje naast andere grote levensmededelingen zoals: 'We gaan trouwen.' of 'We gaan samenwonen.'

We willen je natuurlijk niet te zenuwachtig maken of de druk nog meer verhogen, we zijn er om je een handje te helpen. Daarom doen we een aantal suggesties voor hoe je het blijde nieuws kunt melden.

6 leuke manieren om je PARTNER te vertellen dat je zwanger bent



Leg een fopspeen op het hoofdkussen van je partner net voor hij gaat slapen...



Je stelt een boodschappenlijstje samen voor je partner met daarop: babyworteltjes, melklam, jonge prei, minitomaatjes, baby mozzarella, kikkerbilletjes, eitjes...



Leg, als je partner het eten moet opwarmen, een briefje klaar met daarop: 'Verwarm de oven voor op 37 graden. Laat sudderen gedurende 40 weken. 9 maanden dus. Yep. O ja, vergeet niet om de tijd in te stellen op 15 maart!'



Zet 's ochtends twee kopjes koffie voor jullie klaar en zet er een flesje (mèt fopspeen) melk naast.



Trek een nieuw jurkje aan en vraag hem: 'Zie ik er niet te zwanger uit in deze jurk?'



Stuur een vergaderverzoek voor de dag van de uitgerekende datum met als titel: 'Meeting @ kraambd. Agendapunt: papa worden.'