

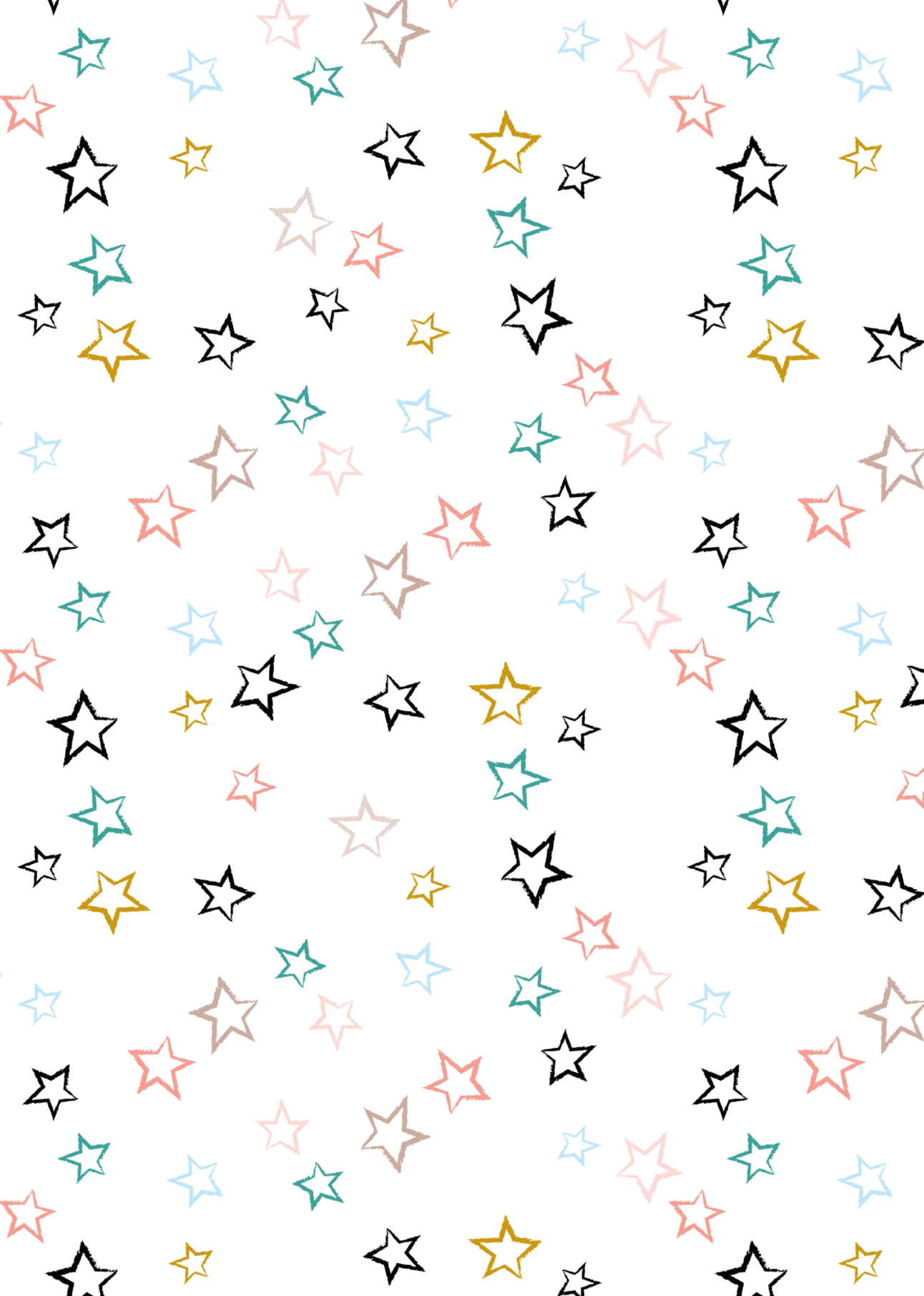


Het
Negen
Maanden

INVULBOEK



DAGBOEK & PLANNER
voor je zwangerschap



Over jou



Naam

Adres

Woonplaats

Geboortedatum

Bloedgroep

Uitgerekend op

Partner

Kind(eren)

Geboortedatum

Geboortedatum

Verloskundige

Adres

Telefoonnummer

Huisarts

Adres

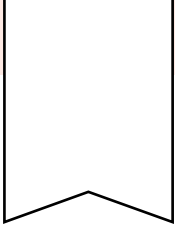
Telefoonnummer

Ziekenhuis

Gynaecoloog

BIJZONDERHEDEN





In verwachting

Gefeliciteerd, je bent zwanger. En of het nu je eerste of derde kindje is, of je lang hebt moeten wachten of een beetje werd verrast: **in verwachting zijn is altijd bijzonder.**

Dit invulboek geeft je elke week handige informatie en bruikbare tips over alles wat je als aanstaande moeder zoal bezighoudt. Er is voldoende ruimte voor je eigen aantekeningen, je kunt vragen beantwoorden en je kunt belangrijke afspraken en bijzondere gebeurtenissen noteren. Zo wordt dit dagboek een kostbare herinnering voor je kind aan de tijd dat zij of hij nog in de buik zat, en een leuke geheugensteun voor jezelf voor later.

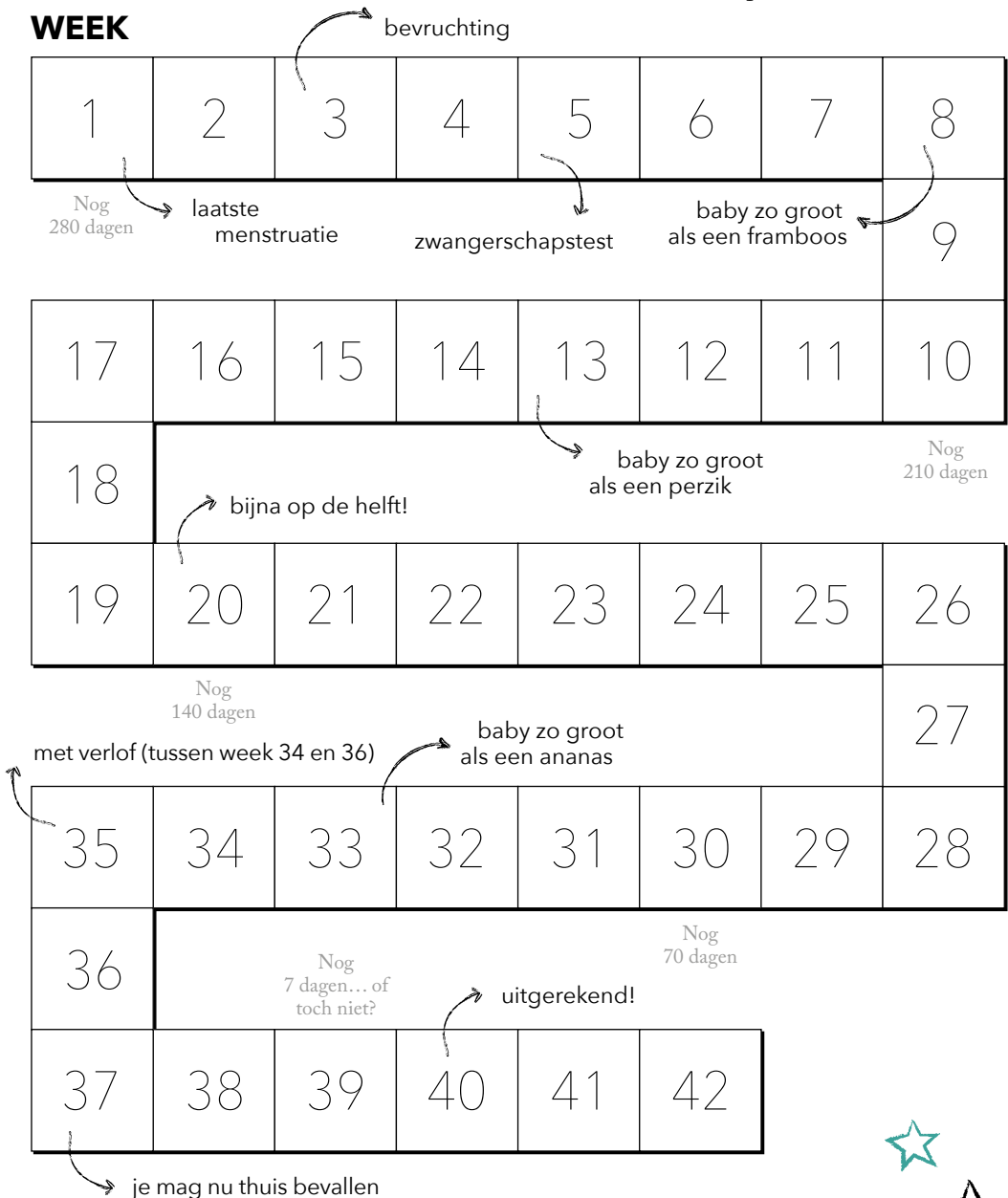
Elke zwangerschap is uniek, net zoals elke bevalling uniek is. De uitspraken in dit boek zijn gebaseerd op gemiddelden: je zult je er soms in herkennen, maar soms ook niet. Iedere vrouw is anders en de manier waarop je deze negen maanden beleeft, is heel persoonlijk.

Zorg goed voor je kind
en voor jezelf. En geniet van
deze bijzondere tijd.



Baby countdown

WEEK



NEGEN MAANDEN

Je zwangerschap duurt zo'n 40 weken vanaf het begin van je laatste menstruatie: de uitgerekende datum is dus 280 dagen later. Overigens bevalt slechts 5% van de vrouwen daadwerkelijk óp die dag.

Negen maanden kalender

- to do's
- o belangrijke data
- ♥ verjaardagen

MAAND 1

/ JAAR

1e trimester

- foliumzuur slikken
- stoppen met roken en drinken

MAAND 2

- huisarts bellen
- afspraak maken met verloskundige
- kraamzorg regelen (via zorgverzekeraar)
- prenatale screening bekijken

MAAND 3

MAAND 4

- oriënteren op verlof en kinderopvang

2e trimester

MAAND 5

- o 20-wekenecho

MAAND 6

- vakantie of weekendje weg plannen

MAAND 7

- geboortekaartje uitzoeken

3e trimester

MAAND 8

- bed omhoog
- kraampakket regelen
- ziekenhuistas klaarzetten

met verlof!

MAAND 9

- o uitgerekende datum:
- o bevalling:

NOTITIES

Week
1

DATUM _____



1^e trimester

NOG NIET ZWANGER

Dit is de week van de laatste menstruatie voordat je zwanger werd: je bent dus nog niet in verwachting. De eerste dag van de laatste menstruatie geldt als uitgangspunt voor de berekeningen rondom je zwangerschap, omdat je meestal niet de precieze datum weet waarop je zwanger bent geworden. Veel vrouwen hebben een cyclus van ongeveer 28 dagen, waarbij de eisprong plaatsvindt op of rond de veertiende dag na de eerste dag van de laatste menstruatie. Maar er zijn ook vrouwen die een onregelmatige, langere of juist kortere cyclus hebben en bij wie de eisprong zich daarom eerder of later voordoet. De eerste dag van je laatste menstruatie is in elk geval een duidelijke datum om vanuit te gaan. Veertig weken daarna is de uiterekende datum.

Trimesters

Je zwangerschap wordt aangeduid in weken, omdat niet alle maanden hetzelfde aantal dagen hebben en ze niet bestaan uit een 'rond' aantal weken. **Jouw telling in maanden komt dus misschien niet altijd overeen met dit boek.** Verder onderscheiden we drie periodes, trimesters: het eerste trimester loopt van week 1 tot en met 12, het tweede van week 13 tot en met 26 en het derde van week 27 tot en met 40, met week 41 en 42 als extra.

SPANNENDE TIJDEN

Misschien heb je pas onlangs besloten te stoppen met de pil of andere anticonceptie en moet je nog wennen aan het idee dat er binnenkort een kindje in je zou kunnen groeien. Misschien probeer je al een tijdje zwanger te worden en heb je een vruchtbaarheidsbehandeling of een ivf- of icsi-traject achter de rug. Hoe dan ook zou het deze keer zomaar eens 'raak' kunnen zijn! Wilde je altijd al kinderen? En je partner? Misschien droom je al wel eens van dat kleine jongetje of meisje en fantaseer je erover op wie jullie kind gaat lijken.

DE BESTE START

Geef je kind de beste kans op een gezonde ontwikkeling.

- Slik foliumzuur, in elk geval tot en met week 10. Foliumzuur is juist in deze periode heel belangrijk voor de aanleg van het zenuwstelsel. Slik liever geen gewone multivitaminen of kruidenpreparaten. Koop eventueel een voedingssupplement speciaal voor zwangere vrouwen. Daar zit meestal ook foliumzuur in.
- Stop met roken. Roken beïnvloedt de vruchtbaarheid en verhoogt de kans op een miskraam en een te laag geboortegewicht.
- Stop met alcohol drinken. Zowel vroeg als later in de zwangerschap kan alcohol een negatief effect hebben op de ontwikkeling van onder andere de hersenen, organen en zenuwcellen van de baby.



VOORBEREIDINGEN

In je lichaam worden deze week onder invloed van de hormonen oestrogeen en progesteron voorbereidingen getroffen voor een eisprong en een eventuele bevruchting. Het slijmvlies van de baarmoederwand wordt rijp gemaakt, zodat de bevruchte eicel zich er straks in kan nestelen.

In een van de eierstokken rijpt een aantal van de 300.000 eicellen die er liggen opgeslagen. Uiteindelijk blijft meestal maar één eicel doorgroeien, in een *follikel*: een met vocht gevuld blaasje. Tussen de tiende en veertiende dag na je laatste menstruatie vindt de eisprong plaats: het blaasje knapt, het eitje komt vrij en begint aan de reis door de twaalf centimeter lange eileider.

MEERLING

Komen er twee of meer eicellen vrij en worden deze ook allemaal bevrucht, dan ontstaat een meereiige twee- of meerling. Deze kinderen ontstaan elk uit een eigen eicel en een eigen zaadcel en zullen net zo veel op elkaar lijken als 'gewone' broertjes of zusjes.

Een eeneiige twee- of meerling ontstaat bij het splitsen van een bevruchte eicel in meerdere klompjes cellen, in de eerste week na de bevruchting. De kinderen die hieruit groeien hebben exact dezelfde genetische kenmerken en lijken heel veel op elkaar.

OPPASSEN VOOR TOXOPLASMOSE

Als je zwanger wilt worden of het al bent, moet je oppassen voor besmetting met de parasiet die toxoplasmose veroorzaakt, een infectie die schadelijk kan zijn voor je ongeboren kind. De parasiet komt voor in de uitwerpselen van (met name jonge) katten, op ongewassen groenten en fruit, en in rauw vlees.

Let op!

- Eet geen rauw vlees, zoals filet américain, tartaar en carpaccio, en bak vlees goed door.
- Schil fruit en was groenten. Ga je uit eten, laat salades en ongekookte groenten dan liever staan.
- Laat de kattenbak aan iemand anders over.
- Draag handschoenen bij het werken in de tuin.

Wat was de eerste dag van je laatste menstruatie?

Hoe was jouw cyclus?

Wanneer ben je (vermoedelijk) zwanger geworden?

Week
3

DATUM _____

DE BEVRUCHTING

Deze of vorige week heb je – waarschijnlijk zonder het te merken – je eisprong gehad: een rijpe eicel ging vanuit de eierstok door de eileider op weg naar de baarmoeder. De levensduur van een eicel wordt geschat op 12 tot 36 uur, terwijl zaadcellen tot wel 72 uur overleven. De kans op bevruchting is direct na de eisprong het grootst. Als de eicel niet wordt bevrucht, sterft ze af en word je ongesteld. Maar deze keer is het een zaadcel gelukt om in de eileider te komen en de eicel binnen te dringen. Het klompje samengesmolten cellen, de zygote, maakt zich klaar voor innesteling in de baarmoederwand. Die innesteling vindt zo'n vier tot zeven dagen na de eisprong plaats; de cellen zijn zich dan al in flink tempo aan het delen. Aan het einde van deze week is de zygote nog geen halve millimeter groot en toch zit alles er al in: jullie baby is in aanbouw.



TO DO/ AFSPRAKEN

-
-
-
-
-
-
-
-

X + X OF X + Y

Vanaf het moment dat de eicel en de zaadcel samensmelten, liggen alle kenmerken van je kind vast. Van de moeder krijgt het de kenmerken die opgeslagen liggen in het X-chromosoom, van de vader krijgt de baby een X- of een Y-chromosoom met bijbehorende erfelijke informatie. X of Y bepaalt ook het geslacht: X + X wordt een meisje, X + Y een jongetje. Nieuwsgierig? Vanaf zestien weken kun je met een echo zien of je een jongen of een meisje verwacht.

VOORGEVOEL

Veel zwangere vrouwen voelen dat het zover is, zonder dat ze precies uit kunnen leggen waarom. Vooral als je al eerder zwanger bent geweest, is de kans groot dat je intuïtie eerder doorheeft dat er weer een kindje komt dan een urinetest kan laten zien. Zo'n test kun je doen een paar dagen voordat je over tijd bent, maar als je minimaal één dag over tijd bent, is de uitslag betrouwbaarder. Als je te vroeg test, betekent een negatieve uitslag niet per se dat je niet zwanger bent, je kunt het alleen nog niet zien.

Welke voortekenen merk je?

- misselijkheid
- emotioneel
- vergeetachtig
- pijnlijke borsten
- vermoeidheid
- slechte conditie
- snel geïrriteerd

Wanneer merkte je dat je zwanger was? Waaraan?

Hoelang wilde je al zwanger worden?

Denk je dat je in verwachting bent van een meisje of van een jongen? Waarom?



Heb je zelf broers of zussen? En je partner?

NOTITIES

Weet wat je eet

GEZOND

Als je zwanger bent, moet je meer dan ooit op je voeding letten. Eet zo gezond mogelijk: veel groenten en fruit en voldoende vezels en zuivel. Calcium is hard nodig voor de opbouw van de botten van je kind. Je hoeft heus niet voor twee te eten, maar sla geen maaltijd meer over en begin de dag met een ontbijt, hoe licht ook. Ben je 's ochtends erg misselijk? Neem dan een kopje thee en een cracker of beschuit in bed. Een kop lichte kruidenthee met munt, citroen of gember kan ook helpen. In het algemeen geldt, net als wanneer je niet zwanger bent: eet gevarieerd en met mate. Alles waar 'te' voor staat, is meestal niet gezond voor jou en de baby.

GEEN PILLETJES

'Onschuldige' medicijnen als ibuprofen, aspirine, ontstekingsremmers als diclofenac, Strepsils en sommige neussprays kunnen schadelijk zijn voor je geboren kind. Paracetamol zonder coffeïne of codeïne mag, maar niet te veel (maximaal 6 per dag) en niet te lang. Ook met kruidenpreparaten en etherische oliën moet je oppassen. De neveneffecten zijn niet altijd bekend en je bent als zwangere extra gevoelig voor dergelijke invloeden. Raadpleeg bij twijfel altijd je huisarts of verloskundige.

Vegetarisch of
vegan?

Je kunt als zwangere prima vegetarisch of vegan blijven eten. **Let wel extra goed op dat je voldoende eiwitten, vitamine B en ijzer binnenkrijgt.**

LISTERIA, TOXOPLASMOSE EN KANEEL

Sommige etenswaren kun je als zwangere beter laten staan. In rauwmelkse kazen, gerookte zalm en niet goed gewassen rauwe groenten kan de listeriabacterie voorkomen, waarvan je een soort voedselvergiftiging kunt krijgen. Rood en rauw vlees kunnen toxoplasmose (zie week 2) veroorzaken. En in kaneel zit een stof die wellicht schadelijk kan zijn – dat is nog niet helemaal duidelijk – en daarom moet je daarmee oppassen. Maar dat stuk appeltaart of die plak ontbijtkoek kun je prima eten. Van pittig eten krijg je nu misschien eerder last van je maag, maar schadelijk is het verder niet.

OPPEPPER

Voel je je slapjes? Een beetje extra ijzer kan geen kwaad. Dat zit in onder meer (rund) vlees, vette vis, peulvruchten, noten, gedroogde vruchten en volkoren producten. In Floradix, een mix van verschillende groenten- en fruitsoorten, zit naast veel ijzer ook vitamine C en B en foliumzuur. Het is een goede oppepper die je als drankje of tablet kunt innemen.



De laatste weken



KLAAR?

Het duurt nog een paar weken, maar hoe je het ook wendt of keert: het moment dat de baby geboren gaat worden, komt steeds dichterbij. Ben je er klaar voor? Nu je met verlof bent, kun je mooi het kamertje verder inrichten en alle spullen een plek geven. Je zult merken dat je rustiger wordt van het idee dat alles voor de komst van je kind geregeld is. Tijd om de laatste voorbereidingen te treffen!

NU REGELEN

- Bed omhoog: zet je bed op klossen (te leen bij de thuiszorg) of op bierkratten. Ook als je in het ziekenhuis wilt bevallen, moet je bed omhoog voor de verloskundige en de kraamhulp. Bovendien is het prettig voor jezelf!
- Kraampakket in huis halen: als je er een van je verzekeraar krijgt, is dat waarschijnlijk al bezorgd. En anders kun je er zelf een bij de drogist of apotheek aanschaffen.
- Voedingsbeha kopen: koop er twee, dan kun je even vooruit. Het kan zijn dat je na de bevalling een andere maat nodig hebt.
- Ziekenhuistas in orde maken: je weet maar nooit!
- Oppas regelen: zorg dat iemand op je oudste(n) kan passen zodra de bevalling begint.
- Kamertje afmaken: meubeltjes klaarzetten; kleertjes, lakentjes en andere baby-spullen alvast een keer wassen.

KRAAMPAKKET

In een kraampakket zitten spullen die je nodig hebt bij een thuisbevalling, maar ook in de periode ná de bevalling. Ook als je in het ziekenhuis bevalt, is een kraampakket dus handig. Meestal bevat het in elk geval een matrasbeschermer, onderleggers, kraamverband, stretchbroekjes (waar het kraamver-

band in past), watten en steriele gaasjes, alcohol en een navelklem.

TAS INPAKKEN

Zet je ziekenhuistas klaar, ook als je thuis wilt bevallen. Wees voorbereid voor het geval dat. Zorg dat je klaar bent voor een onvoorzien haastig vertrek. Denk bij het inpakken niet alleen aan de praktische zaken, maar ook aan spullen die voor jou belangrijk zijn en je straks helpen ontspannen. Je bent natuurlijk gebonden aan de regels van het ziekenhuis, maar er mag en kan veel. Je eigen muziek, de thee die je lekker vindt, je favoriete snack of een washandje dat ruikt naar je vertrouwde wasverzachter: zorg dat je het bij je hebt. Wil je de weeën opvangen op zo'n grote gymbal? Neem mee! En een 'slappe' kruik is niet in elk ziekenhuis aanwezig, dus stop ook die in je tas. Vergeet ook de spullen voor je partner niet!


Auto

Zet het autostoeltje van de baby alvast in je auto, dan kun je dat straks niet vergeten. Bekijk welke route je het beste kunt nemen naar het ziekenhuis, zodat je niet verrast wordt door files of wegwerkzaamheden.

Zorg ook voor voldoende benzine: je wilt niet met weeën langs de benzinepomp.

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 [kosmos.uitlegers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)

 [kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

© 2013, 2019 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Tekst: **Eva Reinders Redactie, www.evareinders.nl**

Vormgeving omslag en binnenwerk: **Joyce Zethof, www.joycezethof.com**

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 7195 9

NUR 851

Geheel herziene editie.

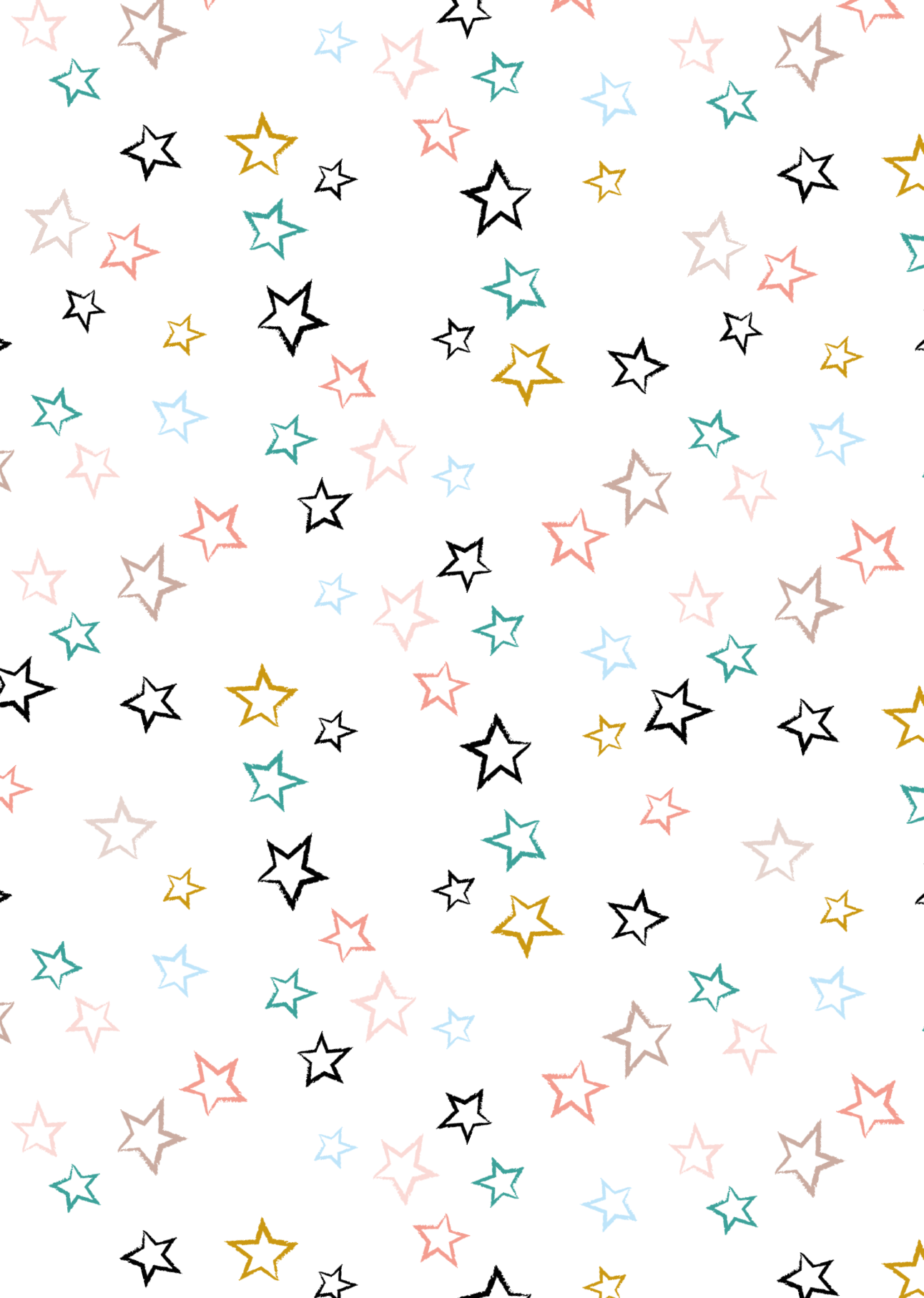
Deze titel verscheen eerder onder het ISBN 978 90 215 5373 3

Eerste druk, september 2013 – vijfde druk, mei 2017

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.





- 42 weken praktische informatie over baby en moeder
- met invulvragen en veel ruimte voor eigen aantekeningen
- met planners, lijstjes en handige tips over onder meer voeding, babynamen en de bevalling



In verwachting zijn van een kindje is heel bijzonder en natuurlijk ben je nieuwsgierig naar alles wat er in die negen maanden van de zwangerschap in je lijf gebeurt. **Dit invulboek geeft je elke week handige informatie en bruikbare tips over alles wat je als aanstaande moeder zoal bezighoudt.** Er is voldoende ruimte voor je eigen aantekeningen, je kunt vragen beantwoorden en belangrijke afspraken en bijzondere gebeurtenissen noteren. Zo wordt dit dagboek een kostbare herinnering voor je kind aan de tijd dat zij of hij nog in de buik zat, en een leuke geheugensteun voor jezelf voor later.



Lezers over *Het negen maanden invulboek*:

'Precies wat ik zocht!

Een mooi boek met info waarin je dingen kunt vastleggen van je zwangerschap.'

'Wat een leuk boek: fijne vragen om te beantwoorden en ruimte voor eigen toevoegingen. *Leuk voor later!*



**KOS
MOS**

NUR 851
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen