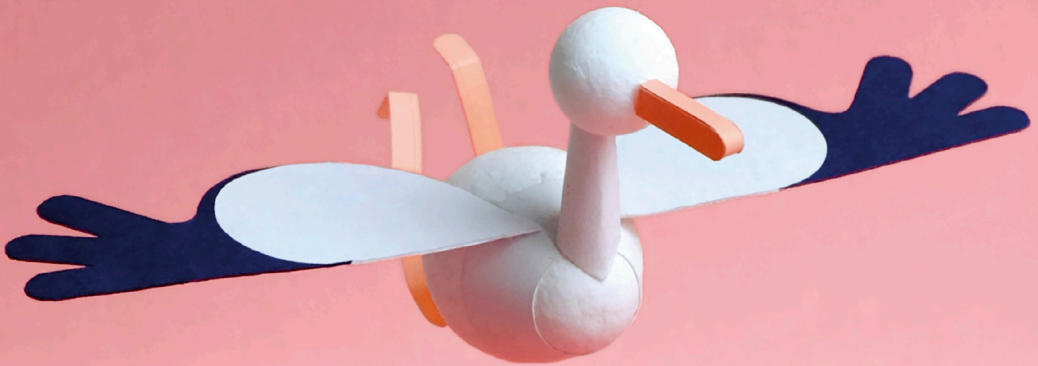


# Van buik tot baby



**ALLES WAT JE MOET WETEN  
OVER ZWANGER ZIJN EN BEVALLEN**

**Ouders** van nu

van  
buik  
tot  
baby



# KOSM • S

[WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL](http://WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL)

## COLOFON.

Eerste druk, 2018

© Ouders van Nu & Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

**Tekst:** Ouders van Nu

**Redactie:** Ouders van Nu, Dorette Kostwinder

**Illustraties:** Anna Bay

**Vormgeving binnenwerk:** Diewertje van Wering

**Vormgeving cover:** Willemijn Loman

**Met dank aan** Ellen Andrea, Saskia Borst, Christine Bulsing, Tessa Cox, Esther van Diepen, Marjolein Leenarts, Sharon Looyen-Asscher, Raya Oranje-Jorna, Mariska Schulte, Marianne Voet en Marijn van der Zwaard.

ISBN 978 90 215 7223 9

ISBN e-book 978 90 215 7224 6

NUR 853

De adviezen rondom zwangerschap en gezondheid veranderen regelmatig. Dit boek is gebaseerd op de adviezen die eind 2018 gehanteerd werden door de experts van Ouders van Nu.

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. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

---

**Alle rechten voorbehouden / All rights reserved**

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm 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 stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

---

Ouders<sup>van nu</sup>

*Het meest complete boek over  
zwanger zijn & bevallen*

van  
buik  
tot  
baby



**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



# inhoud.



Week 1	<b>010</b>
Week 2	<b>014</b>
Week 3	<b>018</b>
Week 4	<b>024</b>
Week 5	<b>028</b>
Week 6	<b>034</b>
Week 7	<b>042</b>
Week 8	<b>046</b>
Week 9	<b>052</b>
Week 10	<b>058</b>
Week 11	<b>062</b>
Week 12	<b>066</b>

7x niet drinken-smoesjes	<b>022</b>
Wat je wel en niet mag eten	<b>032</b>
Vruchtbaarheidsbehandelingen	<b>040</b>
Zwanger & zorgverzekering	<b>056</b>

Week 13	<b>072</b>
Week 14	<b>084</b>
Week 15	<b>090</b>
Week 16	<b>098</b>
Week 17	<b>102</b>
Week 18	<b>108</b>
Week 19	<b>112</b>
Week 20	<b>116</b>
Week 21	<b>120</b>
Week 22	<b>126</b>
Week 23	<b>132</b>
Week 24	<b>136</b>
Week 25	<b>144</b>
Week 26	<b>150</b>

Zwangerschapscursussen	<b>078</b>
Zwanger en zzp'er	<b>088</b>
Zwangerschapskleding	<b>096</b>
Een jongen of een meisje?	<b>106</b>
En we noemen hem...	<b>124</b>
Voor alle papa's	<b>130</b>
De complete checklist voor je babyuitzet	<b>140</b>
Een veilige babykamer	<b>142</b>
Ideeën voor het geboortekaartje	<b>154</b>

Week 27	<b>158</b>
Week 28	<b>162</b>
Week 29	<b>170</b>
Week 30	<b>174</b>
Week 31	<b>178</b>
Week 32	<b>182</b>
Week 33	<b>186</b>
Week 34	<b>190</b>
Week 35	<b>196</b>
Week 36	<b>204</b>
Week 37	<b>212</b>
Week 38	<b>216</b>
Week 39	<b>222</b>
Week 40	<b>226</b>

Geboortepan	<b>166</b>
Wist je dit al?	<b>194</b>
Waar wil je bevallen?	<b>200</b>
Pijnbestrijding	<b>208</b>
Verlichtende tips voor de bevalling	<b>220</b>

# voorwoord.



**Z**odra je een positieve zwangerschapstest in handen hebt, staat je leven op z'n kop en gaat er een wereld vol vragen en opties voor je open. Wanneer ga je vertellen dat je zwanger bent? Wil je een combinatie-test doen? Een NIPT? Wil je weten of het een jongen of meisje wordt? Kies je voor een extra 3D-echo? Wil je thuis of in het ziekenhuis bevallen? In een bad, op bed of op een baarkruk? Met een doula? Wat vind je van pijnbestrijding? En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Veel van de keuzes die jij en je partner nu hebben, waren er vijftien jaar geleden niet. Net zomin als de huidige richtlijnen voor geboortezorg, vruchtbaarheidsbehandelingen en innovatieve technieken voor embryoselectie. Al die ontwikkelingen brengen nieuwe discussies, kansen en vraagstukken met zich mee, die tot nu toe in geen enkel handboek over zwangerschap werden behandeld. Hoog tijd dus om de kennis van Ouders van Nu en onze experts te bundelen in dit complete boek: *Van buik tot baby*.

Het is een nogal abstract idee, zo'n kind dat in je buik groeit. Door van week tot week te lezen wat er in je buik en met jou gebeurt, wordt het al een stuk concreter. Zelf las ik toen ik zwanger was, samen met mijn vriend, elke zondagavond wat de baby en mij de aankomende week te wachten stond. En ook nu, drie kinderen verder, blijf ik het magisch vinden hoe je lichaam in veertig weken een compleet mens aflevert. Tegen de tijd dat mijn zoons zelf een kind krijgen, ziet de wereld er waarschijnlijk weer heel anders uit. Hopelijk kunnen zij dan ook terugvallen op een actueel en compleet handboek zoals dit. En staat ook hun leven even helemaal op z'n kop.

Ik wens je veel geluk met je zwangerschap en je (toekomstige) gezin.

*Hilde Tholen*

Als je zwangerschapstest positief is, ben je waarschijnlijk al vier weken zwanger. Dan kun je de komende acht pagina's in één keer lezen en meteen door naar week 5!

## Week 1



LENGTE: < 1 MM • GEWICHT: < 1 GR

**DE BABY** Toeval. Niet romantisch om te zeggen, maar het is puur toeval dat deze maand net die ene eicel van jou rijpt. En toeval zorgt er ook voor dat één van die miljoenen zaadcellen straks met jouw eicel versmelt. Grappig idee: binnen nu en twee weken gaat jouw eicel een zaadcel ontmoeten waaruit jullie kind ontstaat. En die ontmoeting bepaalt hoe je kind eruit gaat zien. Want zijn of haar karaktertrekken, uiterlijk en andere erfelijke eigenschappen ontstaan door de combinatie van genen van de zaadcel en jouw eicel. Er zijn enorm veel combinaties mogelijk. Zó veel dat broertjes of zusjes heel erg van elkaar kunnen verschillen.

**JIJ** Je bent net voor de laatste keer ongesteld geworden, maar 'officieel' is dit al je eerste zwangerschapsweek. Wanneer de bevruchting precies plaatsvindt, is namelijk lastig na te gaan. Wel is de eerste dag van je laatste menstruatie bekend. Daarom rekenen verloskundigen en gynaecologen met deze datum. Meestal zitten er zo'n twee weken tussen deze dag en je eisprong (ovulatie) en dus de bevruchting. De groei van de bevruchte eicel tot een vol-dragen baby duurt 38 weken. Met de twee eerste weken erbij opgeteld, kom je op 40 weken zwangerschap. Dus: als je zwangerschapstest positief kleurt, ben je al minstens vier weken zwanger. Dat schiet lekker op!



**J A, IK WIL** De ovulatie of de eisprong is het loskomen van een eitje uit de eierstok. Dit gebeurt maar één keer per menstruatiecyclus. Als de eicel op dat moment wordt bereikt door een zaadcel, kun je zwanger worden. Wil je dit graag, dan is het goed om te weten wat jouw vruchtbare dagen zijn.

**DE EICEL** De eierstokken bevinden zich links en rechts van de baarmoeder. Per menstruatiecyclus rijpt er één eicel in een van de eierstokken. Heel af en toe rijpen er spontaan twee of meer eicellen. Met de eisprong bedoelen we dat deze eicel ‘springt’: de eicel komt vrij en kan via de eileider naar de baarmoeder afdalen. De vrijgekomen eicel kan dan door een zaadcel bevrucht worden.

**HORMONEN** Het hormoon dat zorgt voor de rijping van dat ene eitje per cyclus heet FSH (follikel stimulerend hormoon). Dit lichaamseigen hormoon zorgt voor het uitrijpen van ‘follikels’: met vloeistof gevulde blaasjes waarin de eicellen kunnen rijpen. De rijpende en groeiende follikel maakt vervolgens oestrogenen, die ervoor zorgen dat het baarmoederslijmvlies dikker wordt. Gewoonlijk laat je lichaam één follikel uitrijpen en groeien, die wordt ook wel de dominante follikel genoemd. Deze maakt steeds meer oestrogenen naarmate hij rijper wordt. Dit is een signaal voor je lichaam om minder FSH te maken en de productie van LH (luteïniserend hormoon) op te voeren. Zo ontstaat een LH-piek. Voor je lichaam is deze piek hét signaal voor de eisprong.

**VRUCHTBARE DAGEN** Zo’n 36 uur voor de eisprong stijgt het gehalte LH-hormoon. Met een ovulatietest kun je dit zien: die meet het LH-gehalte in je urine of speeksel en geeft aan wanneer jouw LH-piek is. Je bent het meest vruchtbaar op de twee dagen voor je eisprong (dus als je een LH-piek meet), maar ook op de dagen daar omheen.

## Deze week doen

**Slik je nog geen foliumzuur? Begin er dan nu mee. Deze vitamine (ook wel B11 genoemd) verkleint de kans op een baby met een open ruggetje. Het duurt ongeveer vier weken voor je lichaam genoeg foliumzuur heeft opgenomen. Duurt het een paar maanden of langer voordat je zwanger bent? Blijf dan foliumzuur slikken.**

Omdat het zo pril is, wil je je babynieuws misschien nog niet delen. Maar dan heb je een avondje uit in de agenda staan. Hoe sla je al die bubbels, G&T's en aperitiefjes onopvallend af?

## *7x niet drinken-smoesjes*

### **#1 IK MOET NOG RIJDEN**

Je bent met de auto, omdat de locatie moeilijk te bereiken is met het OV/de fiets. Of omdat je straks nog doorrijdt naar de vriendin van je tante in Oost-Groningen.



### **#2 IK BEN OP DIEET/IK DOE EEN ALCOHOLVRIJE MAAND**

Iedereen begrijpt het als je zegt dat je even een stap terug doet op alcoholgebied. Volgende maand doe je weer mee (en heb je een nieuwe smoes paraat).



### **#3 IK HOU HET BIJ ÉÉN**

Heb je in het café afgesproken, zorg dan dat je er wat eerder bent en bestel bij de bar een alcoholvrije cocktail of biertje. Dan heb je bij aankomst van je vrienden alvast wat staan. En je houdt het bij één drankje vanavond. Morgen vroeg op en zo.



### **#4 BLAASONTSTEKING. ZO BALEN**

Ja, daar kan niemand iets tegenin brengen. Want: antibiotica = geen alcohol. Heel ongezellig, maar helaas is er niets aan te doen.



### **#5 IK HEB EEN KATER**

Want het is gisteren héél laat geworden en er was veel drank. Dus nu voel je je vrij ellendig (helemaal niet zo ver van de waarheid, als prille zwangere) en je hebt geen zin om je morgen weer zo te voelen. Een colaatje dus.



### **#6 IEMAND NOG EEN WIJNTJE?**

Als vrienden bij je thuis langskomen, kun je alles tot in de details voorbereiden. Je haalt een fles alcoholvrije wijn en zorgt dat jouw glas daar steeds mee gevuld is. Niemand die het doorheeft. Zeker als je bij hen een beetje door schenkt met de echte wijn.



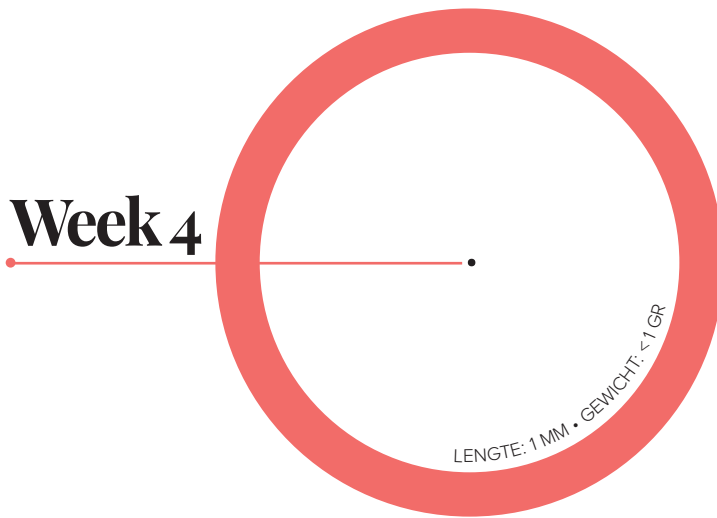
### **#7 DE DOKTER ZEI...**

Omdat je je de afgelopen tijd niet zo fit voelde, adviseerde je huisarts je om voorlopig niet te drinken. Tenminste, geen alcohol. En je voelt je al véél beter sinds je aan de groene thee zit. Dus dat biertje?

Nee, dank je.

Heb je al een zwangerschapstest in huis? Zo'n test meet of je het zwangerschapshormoon hCG in je lichaam hebt. Je kunt 'm al doen op de dag dat je eigenlijk ongesteld moet worden.

## Week 4



**DE BABY** Het piepkleine stipje in je buik groeit razendsnel en heeft zich inmiddels vervulld tot een paar duizend cellen. Die cellen hebben onderling de taken al verdeeld: de ene groep cellen (de embryonale knoop) gaat je baby vormen, een andere groep vormt de placenta en een derde groep vormt de vliezen. De baarmoederhals wordt nu door een slijmprop afgesloten. De spieren van de baarmoedermond worden soepeler. Onder het slijmvlies beginnen bloedvaten naar boven te komen, zodat voedingsstoffen makkelijker bij het vruchtje kunnen komen. Kortom: er wordt hard gewerkt om van je baarmoeder een veilig nest te maken voor je baby.

**JIJ** Als je zwanger bent, heb je het zwangerschapshormoon hCG in je bloed. Een zwangerschapstest spoort dat hormoon op. Ben je zwanger, dan kun je aan het eind van deze week een beetje bloed verliezen. Geen paniek, het kan een innestelingsbloeding zijn. Het bevruchte eitje is aangekomen in de baarmoeder en nestelt zich in de baarmoederwand. Dat kan wat bloedverlies veroorzaken.

**Z**WANGERSCHAPSTEST Je hebt last van zwangerschapssymptomen. Zou je zwanger zijn? Om daar achter te komen kun je een zwangerschapstest doen. Deze test is eigenlijk een simpele urinetest. Hij reageert op het zwangerschapshormoon hCG in je urine, een hormoon dat jouw lichaam waarschuwt dat er een zwangerschap begonnen is. Omdat dit hormoon alleen in het lichaam van zwangere vrouwen voorkomt, is er nauwelijks twijfel mogelijk als de test positief is. Vandaar dat ze vaak zeggen: een licht streepje is ook een streepje.

Vanaf de dag dat je ongesteld moet worden is er voldoende hCG aanwezig voor een positieve test. Dit is dan ook het beste moment om te testen. Doe je het eerder dan bestaat de kans dat de uitslag negatief is; er is dan nog niet voldoende hCG in je lichaam aanwezig. Er zijn ook extra gevoelige testen te koop. Deze kunnen vier en soms zelfs zes dagen vóór de menstruatie een betrouwbare uitslag geven. Er zit wel een nadeel aan vroeg testen. Zo'n 60 procent van de bevruchtingen eindigt in een vroegtijdige miskraam. Je test dan positief, maar wordt een aantal dagen later alsnog ongesteld.

De test kun je gewoon thuis doen. Lees vooraf goed de instructies; niet alle testen werken op dezelfde manier. Bij de meeste testen plas je over het staafje heen. Bij andere zet je het staafje in een bekertje met urine of werk je met een pipetje. Ochtendurine is het sterkst geconcentreerd en bevat – als je inderdaad zwanger bent – de meeste hCG. Een controlestreepje geeft aan of de test goed is uitgevoerd. Binnen drie tot vijf minuten weet je of je zwanger bent of niet. Spannend!

Wist je dit al?

**Na een IVF/ ICSI-behandeling kun je vijftien dagen na de terugplaatsing van het eitje een zwangerschapstest doen. Deze vijftien dagen worden door veel stellen ervaren als de moeilijkste tijd. Bij een cryobehandeling hangt het moment om te testen af van het behandelingschema.**

## Check-check- dubbelcheck

Een 20-wekenecho is niet één-twee-drie gepiept. De echoscopist onderzoekt je baby letterlijk van top tot teen en checkt onder andere of er sprake is van een open ruggetje, hartafwijkingen, een waterhoofd, afwijkingen aan de darmen, een breuk of gat in het middenrif of de buikwand en of bijvoorbeeld beide nieren aanwezig zijn. Best spannend dus!

**20-WEKENECHO** Iedere zwangere vrouw heeft recht op de 20-wekenecho. Je verzekering vergoedt dit, maar de echo is niet verplicht. Hoewel jij en je partner het waarschijnlijk leuk vinden en misschien hopen dat het geslacht te zien is, is de echo bedoeld om afwijkingen als een open ruggetje, waterhoofd en hartafwijking op te sporen. Ook wordt gekeken of het kind goed groeit en of er voldoende vruchtwater is. De verloskundige of echoscopist kijkt de baby van top tot teen na.

Je krijgt de uitslag meteen na het onderzoek: is er een mogelijk afwijking ontdekt, dan word je doorverwezen naar een centrum voor geavanceerd echo-onderzoek. Toch is dit onderzoek geen garantie voor een gezond kind. Niet alle aandoeningen kunnen worden gezien. De meeste kinderen worden gezond geboren, maar een klein percentage (3-4%) van alle kinderen heeft bij de geboorte een aangeboren afwijking.

**JE BABY VOOR HET EERST VOELEN** En dan komt het moment dat je de baby voor het eerst voelt bewegen. Tenminste, je denkt het te voelen. Bij een tweede zwangerschap zul je het gevoel al vrij snel herkennen. Bij een eerste zwangerschap is het vaak iets lastiger, want zijn het niet gewoon je darmen? Tot je het zeker weet: dit is de baby! Een bepaalde week waarin je de baby voor het eerst voelt is er niet. Bij een eerste zwangerschap voelen de meeste vrouwen de baby voor het eerst rond de twintig weken. Bij een volgende zwangerschap is dit vaak eerder: tussen de zestien

## Deze week doen

**Maak weer een foto van je buik! Het is al even geleden dat je dat hebt gedaan. Tijd om weer een leuk plaatje te schieten, want je buik is echt gegroeid.**

## Je baby beweegt gemiddeld tweehonderd keer per dag. Slapen doet hij ook veel, vooral als jij actief bent.

en achttien weken. Je weet nu namelijk waar je op moet letten. Als je eenmaal zelf je baby kunt voelen, kun je vast niet wachten tot ook je partner dat mee kan maken. Vaak is dit ongeveer een maand nadat je zelf de eerste bewegingen hebt bespeurd. In de meeste gevallen vanaf ongeveer 24 weken. Maar ook dit verschilt per persoon.

**ZWANGERSCHAPSVERGIFTIGING** Deze ziekte kun je tijdens je zwangerschap of na de bevalling krijgen. In Nederland krijgt ongeveer een op de tien vrouwen hiermee te maken. Zwangerschapsvergiftiging is een verzamelnaam, een breed woord, voor vier ernstige complicaties die allemaal worden veroorzaakt door een hoge bloeddruk. Het kan ertoe leiden dat bepaalde organen niet meer goed werken en dat kan gevaarlijk zijn voor jou en je baby. Het kan plotseling optreden na de twintigste week van je zwangerschap, maar kan zich ook geleidelijk ontwikkelen.

Doordat de bloeddruk tijdens een zwangerschapsvergiftiging te hoog is, kunnen bloedvaten beschadigd raken. Er ontstaan dan oedemen (vochtophoping). Meestal zwellen handen, voeten en het gezicht op, maar er kunnen ook oedemen voorkomen in de hersenen. Omdat er zoveel vocht wegsijpelt, wordt het bloed te dik en te stroperig. Hierdoor stroomt het minder gemakkelijk zodat bepaalde organen beschadigd kunnen raken. De nieren worden poreuzer en gaan minder goed werken, waardoor er eiwit in je urine lekt. Zwangerschapsvergiftiging heeft ook gevolgen voor de lever en de placenta. Je baby krijgt dan minder voedingsstoffen en zuurstof binnen dan normaal en hij groeit minder hard. Baby's worden dan vaak te vroeg geboren. Hierdoor kunnen zij onrijpe longen, problemen met de bloedsomloop, een groeiachterstand of infecties hebben. Als je baby wordt geboren tijdens een zwangerschap waarin jij HELLP had, een van de vier soorten zwangerschapsvergiftiging, kan dat gevolgen hebben voor zijn motorische en lichamelijke ontwikkeling op latere leeftijd.

Het is (nog) onduidelijk waarom de ene vrouw wel een zwangerschapsvergiftiging krijgt en de andere niet. Helaas kun je niets doen om een zwangerschapsvergiftiging te voorkomen. Maar als het is vastgesteld, kun je medicijnen krijgen waarmee wordt geprobeerd ernstige complicaties te voorkomen. De enige echte behandeling is bevallen, het probleem treedt namelijk op in de placenta. Hoe eerder je hier in de zwangerschap last van krijgt, hoe ernstiger de gevolgen kunnen zijn.

**G**eef dit boek maar even aan je partner. Gierende hormonen, een buik die steeds groter wordt, slapeloze nachten: gaat het soms allemaal een beetje aan je voorbij? Ook al ben jij niet zwanger, er is genoeg voor jou te doen.

## *Hulptroepen*

### **TOON INTERESSE IN DE BABY**

Als partner kan het lastig zijn je een voorstelling te maken van wat er in de buik van je vrouw gebeurt. Zij is degene die jullie baby dag en nacht voelt bewegen, waardoor er in deze periode al een sterke band tussen hen ontstaat. En jij? Jij staat erbij en kijkt ernaar. Als er één ding is waar je partner blij van wordt, is het jouw interesse in jullie baby. Je hoeft echt niet iedere minuut dat jullie samen zijn aan haar buik te friemelen, maar leg je hand eens op haar buik als ze zegt dat de baby trappelt. Ga ook eens mee naar de verloskundige of verdiep je in de ontwikkeling van jullie baby.

### **HORMONEN**

Je hebt de afgelopen tijd vast gemerkt dat je partner het ene moment poeslief kan zijn en het volgende moment bloedchagrijnig. Het is allemaal de schuld van de hormonen. Dat is geen slap excuus maar een feit, en voor haar misschien wel vervelender dan voor jou. Laat je dus niet verleiden tot ruzie, maar bijt wat vaker op je tong. En bedenk: ze bedoelt het niet zo. Maak er gewoon geen punt van.

### **SEKS**

Ken je deze al: 'Wat is het dunste boek ter wereld?' 'Dat over seks tijdens de



zwangerschap.' Flauwe grap, maar er zit een kern van waarheid in. Althans: voor een deel van de stellen die een kind verwachten. Er zijn ook aanstaande ouders die juist veel seks hebben tijdens de zwangerschap. Maar is seks zo ongeveer het laatste waar je partner op dit moment behoefte aan heeft, accepteer dat dan. Dit is tijdelijk en het komt straks vast weer goed.

### **WEES LIEF EN BEHULPZAAM**

Ben je niet het meest behulpzame of complimenteuze type? Dit is het moment om daar werk van te maken. Je zwangere vrouw kan lichamelijk een heel stuk minder door die zwangerschap, zeker vanaf het derde trimester. Haar buik kan haar (soms letterlijk) te veel in de weg zitten. Doe boodschappen, haal wat ze lekker vindt en zet een bloemetje op tafel. Maar ook: maak wat vaker een compliment. Je hoeft het niet te overdrijven, maar een zwangerschap kan zwaar zijn en niet alle vrouwen voelen zich even aantrekkelijk met hun veranderende lijf. Je vrouw kan op dit moment op alle

fronten steun gebruiken. Kleine moeite, groot plezier.

### **DUIK FRIS IN BED**

En niet omdat je dan wellicht wel kans maakt op seks, maar omdat je zwangere partner beter ruikt dan ooit. Het laatste waar ze op zit te wachten, is dat jij terugkomt uit de kroeg en met een bierlucht naast haar gaat liggen. Neem dus een douche na een avond stappen of een work-out in de sportschool en kruip vooral niet te dicht tegen haar aan.

### **VERGEET NIETS OP HET BOODSCHAPPENLIJSTJE**

En dan bedoelen we ook: niets! Veel zwangere vrouwen hebben cravings, oftewel dingen die ze tijdens hun zwangerschap superlekker vinden. Zo lekker dat ze het moeten hebben. Staan er dus dingen als chocolade-ijs, zure matten of paprikachips op de boodschappenlijst, vergeet ze dan vooral niet. Sterker nog: haal wat extra, dat zal ze waarderen. Of je moet zin hebben om later weer naar de winkel te gaan.

## Wist je dit al?

Als je baby gaat huilen is de kans groot dat hij honger heeft. Geef hem lekker zijn voeding en houd hem veel tegen je aan. Zo ruikt hij de vertrouwde geur van zijn moeder en krijgt hij jouw lichaamswarmte. Ook kan het goed zijn om zowel bij de moeder als bij de partner te 'buidelen'. Dan houd je je baby op je borst, terwijl je ontspannen ligt. Je baby hoort dan jullie hartslag, stem en voelt de warmte, zodat hij snel weer rustig wordt. Ook kan je baby last krijgen van darmkrampjes. Ineens komt er voeding hun lichaamje binnen en dat moet er nog aan wennen om die te verwerken. Probeer je baby te masseren met ronddraaiende bewegingen op zijn buikje. Dat ontspant. Verder kan een warm badje ook wonderen doen.

**STUWING** Als de melkproductie een paar dagen na de bevalling op gang komt, krijg je last van stuwning. Dit is te herkennen aan warme, pijnlijke en/of gespannen borsten. Bijna alle kersverse moeders krijgen hier in meer of mindere mate mee te maken. Meestal tussen dag drie en vijf, maar het kan ook pas na tien dagen. Hoeveel last je krijgt, verschilt per persoon: de één voelt alleen dat haar borsten wat gespannen zijn, maar je borsten kunnen ook zo groot en pijnlijk worden dat je voedingsbeha niet meer past.

Leg je baby als je borstvoeding geeft zo vaak mogelijk aan en laat hem goed drinken. Geef in de eerste 48 uur zo veel mogelijk voeding, daarmee breng je de melkproductie goed op gang. Stel het voedingsmoment niet uit omdat je bijvoorbeeld kraamvisite hebt. Zijn je borsten zo gespannen dat het voor je baby moeilijk is om de tepel in zijn mondje te nemen, dan kun je voorafgaand aan de voeding een beetje melk afkolven. Doe dit ook als je baby 's nachts meer gaat doorslapen en daardoor minder drinkt, maar kolf je borsten niet helemaal leeg, anders blijf je de melkproductie stimuleren.

Ook kun je onder een warme douche proberen je borsten, en dan met name de harde plekken, voorzichtig te masseren. De melk stroomt er dan uit en daardoor wordt de spanning iets minder. Heb je echt veel last en wil je liever iets ijskouds? Doe dan wat stroop in een plastic zakje en vries dat in. Denk eraan om er even een handdoek omheen te wikkelen. Ook doen koelbladeren uit de koelkast wonderen. Vlak voor een voeding moeten je borsten overigens 'warm' zijn. Het is beter om ze dan dus even niet te koelen. Verder is het een kwestie van even doorzetten. De volgende dag is de stuwning al een stuk minder.

Ook als je geen borstvoeding geeft, krijg je een paar dagen na de bevalling last van stuwning. Leg koude kompressen op je borsten en draag een stevige, strakke beha. Omdat de tepels niet

geprikkelde worden, komt de melkproductie ook niet verder op gang. Toch kan er nog gedurende een paar weken wat vocht uit je tepels komen. Dit houdt vanzelf op.

**VLOEIEN** Direct na de bevalling verlies je bloed uit de plek waar de placenta aan de baarmoederwand vastzat. Omdat de baarmoeder erg goed doorbloed is, bloedt deze wond meer dan op andere plekken van je lichaam. Met het krimpen van de baarmoeder trekken de bloedvatjes dicht en wordt het bloedverlies minder. Toch blijf je ook de dagen na de bevalling bloed verliezen alsof je hevig menstrueert. Dit is bloederig weefsel in helderrood bloed, maar er kunnen ook vrij grote stolsels in zitten, soms zo groot als een tennisbal. Je hoeft hier niet van in paniek te raken, dit is normaal. Dit kan zes weken aanhouden, maar het verschilt erg per vrouw hoelang het vloeien precies duurt. Gemiddeld stopt het bloeden na drie tot vier weken. Een paar dagen na de bevalling wordt het al minder, het lijkt dan meer op een normale menstruatie. De kleur verandert van helderrood naar roodbruin en de hoeveelheid stolsels neemt af. Uiteindelijk verlies je vaak alleen nog wat geel wondvocht. De eerste dagen heb je kraamverband nodig om het bloedverlies op te vangen. Dit is extra groot, dik maandverband en zit in het kraampakket van je zorgverzekeraar, net als een matrasbeschermer of onderlegger om je matras te beschermen tegen doorlekken. Wanneer het bloedverlies minder wordt, kun je overstappen op gewoon maandverband.

Borstvoeding geven kan het samentrekken van de baarmoeder en de afvoer van slijmvlies helpen, waardoor het bloedverlies sneller afneemt. Verder is het een kwestie van geduld. Je baarmoeder heeft tijd nodig om te herstellen en een nieuw baarmoederslijmvlies aan te maken. Omdat er zolang je vloeit wat meer kans is op een infectie, mag je niet in bad en geen tampons gebruiken. Ook met seks (penetratie) moet je wachten tot het vloeien is gestopt. Verder kun je vanwege de genezende wond in je baarmoeder beter niet meteen weer gaan sporten. Eet gezond en probeer genoeg rust te pakken, zodat je het herstel van je lichaam ondersteunt. *In shape* raken komt later wel weer. Wel kun je heel voorzichtig, als jouw lijf het toelaat, beginnen je bekkenbodemspieren te trainen.

**VERSTOPPING** Over de eerste keer ontlasting na de bevalling heb je waarschijnlijk niet nagedacht tijdens je zwangerschap. Nu lijkt het ineens een enorm ding. Alles voelt zo beurs daar, gaat het wel lukken? Goed om te weten: hoe langer je wacht, des te groter de kans op pijn en op verstopping. Belangrijk is dat je zo ontspannen mogelijk bent. Voel je dat het zover is? Neem de tijd en probeer zo min mogelijk kracht te zetten. Gebruik geen vochtig geparfumeerd toilet papier, maar een lauwwarm washandje.

**PIJNLIJKE VAGINA** Als je tijdens de bevalling bent uitgescheurd of ingeknipt, dan kunnen de hechtingen of de wond voor pijn en ongemak zorgen. Plassen kan bijvoorbeeld pijnlijk zijn. De urine zorgt voor een bran-

## Tip

**Stop tijdig een kruik in het kinderbedje zodat het lekker warm is als je de baby erin wilt leggen. Leg de opening van de kruik altijd naar beneden in de richting van het voeteneind. Leg de kruik nooit rechtstreeks tegen je baby aan, maar op de dekens. Plaats een opgerolde handdoek tussen je baby en de kruik.**

derig gevoel. Hoe geconcentreerder de urine, hoe pijnlijker het is. Spoel je vagina na het plassen daarom altijd na met water, dan 'brandt' het minder en je spoelt zo ook meteen de hechtingen schoon. Je kunt ook lauwwarme kamillethee gebruiken: dat werkt behalve verzachtend ook ontstekingsremmend, of laat wat water langs je vagina lopen om zo de urine te verdunnen.

Als je last hebt van trekkerige hechtingen, ga dan elke dag minimaal een halfuur met ontbloot onderlichaam op bed liggen. Door de lucht die erbij komt, geneest de wond sneller. Leg een matje of oude handdoek onder je billen om het bloed op te vangen. Irriteren je hechtingen? Ga dan vijf tot tien minuten in een Biotex-badje zitten. Biotex trekt het vuil en de bacteriën uit de wond. Je maakt zo'n badje door een flinke lepel Biotex toe te voegen aan een laagje lauwwarm water. Daarna goed naspoelen met lauwwarm water. Is het juist een beurs gevoel waar je last van hebt, dan wil je waarschijnlijk het liefst op een kussentje zitten. Maar juist door op een harde ondergrond te gaan zitten, zoals een houten bank of stoel, verloopt de genezing sneller. Dat klinkt Spartaans, maar door de harde ondergrond druk je het vocht eruit.

**BABYBLUES EN KRAAMTRANEN** Misschien vind je het zorgen voor je baby best lastig, heb je opeens vaker ruzie met je partner of gaat het voeden niet zoals je had verwacht. Veertig tot tachtig procent van de vrouwen voelt zich in de dagen na de bevalling verdrietig, prikkelbaar, nerveus of kan niet goed slapen. Dat noemen we ook wel de babyblues. Dit onbestemde gevoel begint meestal de derde dag na de bevalling en duurt gemiddeld een paar dagen tot een week. Maar ook twee of drie weken na de bevalling kun je zomaar ineens somber zijn. Misschien schrik je hiervan, maar in de meeste gevallen hoeft je je er geen zorgen over te maken en gaan de babyblues vanzelf over.

Doordat je na je bevalling emotioneel even uit balans bent, kun je ook last van huilbuien krijgen. De welbekende kraamtranen. Vaak weet je niet eens waarom je moet huilen en is het een manier om spanningen van je af te zetten. Kraamtranen beginnen meestal drie tot vijf dagen na de bevalling te stromen. Je kunt een week tot tien dagen last hebben van huilbuien en stemmingswisselingen, dat verschilt per vrouw. Na de bevalling is er een sterke daling van hormonen die tijdens de zwangerschap juist hoog zijn. Ook komt de melkproductie op gang. Emoties proberen te voorkomen of onderdrukken geeft alleen maar extra spanning. Vaak lucht het juist op als je de tranen laat komen. Je hoeft ook niet te verklaren waarom je om de haverklap emotioneel bent en er hoeft niets opgelost te worden. Wees lief voor jezelf en vraag dat ook van anderen. Vertel de kraamverzorgster gerust waar je behoefte aan hebt, zij begrijpt dit als geen ander. Probeer het voelen en uiten van je emoties te zien als iets natuurlijk en misschien zelfs als iets positiefs: volgens deskundigen is er een verband tussen de tranen en de aanmaak van moedermelk.

**KRAAMVISITE** Iedereen is natuurlijk ontzettend benieuwd naar jou en je baby, en misschien wil je hem zo snel mogelijk aan iedereen laten zien. Na een bevalling is het allereerst belangrijk dat jij en de baby bijkomen en dat jullie wennen aan een nieuw ritme als gezin. Voor je baby was de bevalling ook een hele gebeurtenis en de overgang van de baarmoeder naar de buitenwereld is indrukwekkend en wennen voor hem. Er zijn talloze nieuwe prikkels, zoals licht, geluid en temperatuurverschillen en hij ervaart voor het eerst honger en ongemak. Doe daarom rustig aan met kraamvisite en nodig de eerste tijd alleen mensen uit bij wie je je totaal op je gemak voelt (en die je durft weg te sturen als je het genoeg vindt geweest). Je collega's kunnen echt nog wel even wachten. Neem de tijd en luister naar je gevoel, ook als je liever niet wilt dat je baby door iedereen wordt vastgehouden.

**GEBOORTEAANGIFTE** De eerste plechtige taak na de geboorte van je baby, is de aangifte bij de gemeente. Zo zorg je dat hij ook echt op papier bestaat. Dit moet binnen drie dagen na de bevalling gebeuren. Is dit niet mogelijk door het weekend of een feestdag? Dan wordt de termijn voor de aangifte verlengd zodat er ten minste twee werkdagen overblijven om geboorteaangifte te doen. Ben je te laat, dan kun je een boete krijgen. Alleen met een geboortekte is je kind een wettige inwoner én heb je recht op kinderbijslag. De partner, moeder of iemand die bij de geboorte aanwezig is geweest mag aangifte doen. Aangifte doe je in de gemeente waar de baby is geboren. Is dit een andere dan je woonplaats, dan stelt die je eigen gemeente op de hoogte van de geboorte.

Dit moet je meenemen:

- In geval van een ziekenhuisbevalling: een geboortebewijs van het ziekenhuis. Let op, want dat krijg je niet altijd automatisch mee.
- Als je getrouwd bent: je trouwboekje. Daarin wordt je kind bijgeschreven.
- Als je ongetrouwd bent: een afschrift van de akte waarmee het kind door de partner is erkend.
- Legitimatiebewijzen van beide ouders.
- Eventueel een akte van de naamskeuze (wanneer je de achternaam van je kind hebt laten bepalen).

**HIELPRIK EN GEHOORTEST** Zodra de geboorteaangifte binnen is bij de gemeente, staat je baby op de lijst voor de hielprik. Deze hielprik wordt in de eerste week na de geboorte bij je thuis uitgevoerd. Er worden een paar druppeltjes bloed afgenomen uit de hiel van je baby. In een laboratorium wordt het onderzocht op een aantal ernstige, zeldzame aangeboren ziektes. Je bent niet verplicht om hieraan mee te werken, maar er zijn geen kosten aan verbonden. Als de uitslag van het onderzoek goed is, ontvang je geen bericht. Als er een afwijkende uitslag is gevonden, ontvang je bericht van je huisarts. Tegelijk met de hielprik wordt vaak ook een gehoortest gedaan. Er wordt gecheckt of en hoe je baby op geluid reageert. Dit is belangrijk: een kind kan pas goed leren praten als hij goed hoort.

**AFSLUITEN VAN DE KRAAMWEEK** Als alles goed gaat sluit je verloskundige je kraamweek af. Ze is eerder deze week al bij je geweest om te kijken of alles goed ging. De meeste verloskundigen vragen je na zes weken nog eens langs te komen voor nacontrole. Hetzelfde gebeurt in het ziekenhuis bij de gynaecoloog. Tijdens dit bezoek wordt dan onder andere je ijzergehalte gecontroleerd, wordt je bevalling nog eens doorgenomen en kun je zelf ook vragen stellen die je nog hebt.

Deze week neem je ook afscheid van je kraamverzorgster (niet zelden met tranen) en ben je op jezelf en je moedergevoel aangewezen. Maak je hier niet te druk over: je kunt het. En mocht je toch ergens mee zitten, dan kun je vanaf nu voor al je vragen contact opnemen met je huisarts of het consultatiebureau.

Wist je dit al?

**Gek idee, maar je baby blijft ook na de bevalling voor altijd deel van je uitmaken. Tijdens de zwangerschap verplaatsen cellen van moeder en kind zich via de placenta heen en weer en sommige van die cellen blijven achter in jouw lichaam. Zelfs in je hersenen, waar ze je gedrag beïnvloeden.**

# Je bent zwanger!

En meteen gaat er een wereld voor je open; je hoort termen waarvan je het bestaan niet kende en je zit vol vragen. Want wat gebeurt er allemaal in je buik? Wat kun je beter niet eten, wat is een geboortepan en heb je een doula nodig? En dan het bevallen: is dat een beetje te doen? In je handen heb je het complete handboek voor zwangere vrouwen. *Ouders van Nu* helpt (aanstaande) ouders al meer dan vijftig jaar met nuttige en praktische artikelen in samenwerking met allerlei deskundigen. In *Van buik tot baby* vind je dan ook de meest actuele informatie, gecheckt door experts. Je ziet de ontwikkeling van je kind van week tot week, krijgt veel tips en onmisbare lijstjes. Aan alles is gedacht, dus het enige wat jij nog hoeft te doen, is genieten van deze bijzondere tijd.



*Van buik tot basisschool:  
Ouders van Nu is dé expert  
voor (aanstaande) ouders*

ISBN 978-90-215-7223-9



9 789021 572239 >

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

NUR 853

ISBN 978 90 215 7223 9

**KOS  
M•S**

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

Van de makers van

**Ouders**  
van nu