



JE
ZWANGERSCHAP

VAN DAG TOT DAG

CHRISTINE HARRIS

Hee kleintje

BBNC UITGEVERS
AMERSFOORT, 2018



VOORWOORD	6
MAAK VAN DIT BOEK JOUW EIGEN ZWANGERSCHAPSBOEK	8
MAANMAAND 1	9
MAANMAAND 2	31
MAANMAAND 3	55
MAANMAAND 4	75
MAANMAAND 5	95
MAANMAAND 6	115
MAANMAAND 7	135
MAANMAAND 8	155
MAANMAAND 9	173
ZWANGERSCHAPSMETINGEN: ZIE HOE JE BENT GEGROEID!	201
OVERTIJD	206
BEVALLINGSDETAILS	210
WOORDENLIJST & REGISTER	221

VOORWOORD

Toen ik zwanger was van mijn dochters Heather (drie jaar ouder dan haar zusje) en Wendy, stond ik versteld van de vele veranderingen die je tijdens een zwangerschap ondergaat. Ik voelde me anders, in veel opzichten fysiek sterker dan normaal en ‘speciaal’ omdat ik een kind droeg. Maar er waren ook verrassingen: ik was ongevoelbaar, zelfs bij voldoende rust, en ik maakte me meer zorgen dan ik van tevoren had gedacht. Het verbaasde me ook dat ik maar zo weinig van mijn kennis van prenatale ontwikkeling en menselijk gedrag kon toepassen op mijn eigen zwangerschap.

De medisch deskundigen boden goede zorg, maar hun antwoorden op mijn vragen over mijn baby's ontwikkeling bleven altijd wat vaag. ‘Hoe doet mijn baby het?’, vroeg ik dan. ‘Prima,’ antwoordden ze. ‘Ik kan het hartje horen.’ Ik wilde meer weten: welke kenmerken waren al aanwezig? Kon mijn baby zich goed bewegen? Verwerkte mijn baby al zintuiglijke informatie? Hoeveel woog mijn baby? Waar bevond mijn baby zich op de ontwikkelingscurve?

Uiteindelijk vond ik de antwoorden op deze vragen terwijl ik research deed voor een boek over de ontwikkeling van kinderen. Die antwoorden, die te laat kwamen om mijzelf inzicht te geven in het verloop van mijn eigen zwangerschappen, zijn in dit boek samengevat. Ik hoop dat dit boek ouders zal helpen om:

- **alles rondom de zwangerschap en de baby helder te krijgen en om inspiratie op te doen**
- **zich te informeren over hoe de zwangerschap niet alleen hun lichaam, henzelf, maar ook de mensen om hen heen zal beïnvloeden**
- **het verbazingwekkende wonder te ervaren wanneer ze de fascinerende groei van hun baby volgen, cel bij cel**
- **te handelen in het belang van de baby, tijdens en na de zwangerschap**
- **een sterke emotionele verbinding met hun zoon/zonen en/of dochter(s) op te bouwen die zich uit als een diepe en bestendige liefde, verwondering en verrukking**
- **te inspireren om de levenslange belofte aan te gaan de behoeften van hun kind(eren) voorop te stellen**

Je zwangerschap van dag tot dag richt zich op de geboortedag van je baby (de uitgerekenende datum), zodat de persoonlijke van-dag-tot-dag groei van jouw zoon of dochter voor je ligt als een dagelijkse planning. Het is niet nodig om er eens goed voor te gaan zitten en een compleet hoofdstuk te bestuderen voordat je je kunt bedenken hoe je de informatie op een bepaald moment zou kunnen toepassen op jouw eigen zwangerschap. De ontwikkelingsbeschrijvingen zijn compact genoeg om snel door te kunnen lezen: de belangrijkste informatie staat **vetgedrukt**. De aanbevelingen en onthullingen zijn daarnaast gedetailleerd, actueel, interessant, en gebaseerd op kennis uit de praktijk.

De ruimte die is gereserveerd voor het vastleggen van jouw eigen gedachten, notities en herinneringen rond deze zwangerschap en de geweldige baby die je straks gaat ontmoeten en opvoeden, maken dit boek nog persoonlijker. Er is ruimte genoeg om op te schrijven wat je zeker niet wilt vergeten over een bepaalde dag, week of maand. Tussen alle praktische informatie door vind je gedeelten die we 'Even een moment' hebben genoemd, waar je ineens een vraag zult tegenkomen als: Wanneer kwam de gedachte aan kinderen krijgen voor het eerst in je op?, of: Waar kijk je op dit moment in het bijzonder naar uit?

MAAK VAN DIT BOEK JOUW EIGEN ZWANGERSCHAPSBOEK

Alle informatie in dit boek is toegespitst op de uitgerekende datum (UD). Op deze manier is die informatie niet alleen een beschrijving van de opeenvolgende gebeurtenissen in elke zwangerschap, het is ook meteen een weergave van de prachtige momenten in jouw specifieke zwangerschap.

De eenvoudigste manier van om dit boek jouw eigen zwangerschapsboek te maken, is om te beginnen met de uitgerekende datum, Dag 266. Sla het boek dus open op Dag 266 (pagina 199) en schrijf de uitgerekende datum bij die dag. Daarna werk je terug vanaf Dag 266, met de maandkalender als hulpmiddel, en geef je elke dag een datum 'terug' in de tijd.

Een voorbeeld: stel, de uitgerekende datum is 2 januari:

Dag 266 = 2 januari

Dag 265 = 1 januari

Dag 264 = 31 december

Dateer de dagen helemaal terug tot aan Dag 1, de vermoedelijke datum waarop jouw baby is verwekt. Vrouwen die een IVF-behandeling of kunstmatige inseminatie hebben ondergaan, weten de exacte datum van de conceptie. Als dit het geval is, schrijf je de datum van de bevruchting bij Dag 1 en werk je vooruit. Dateer elke volgende dag, gebruik de maandkalender als hulpmiddel.

Voor het gemak telt de medische wereld de 2 weken die voorafgaan aan de conceptie mee als onderdeel van de zwangerschap, door te vragen naar de eerste dag van je laatste normale menstruatie (LM). De inschatting van de arts/verloskundige lijkt daardoor 2 weken voor te lopen. Als je 38 weken terugreken vanaf de uitgerekende datum (266 dagen) kom je uit op de dag van de conceptie; als je 40 weken terugreken vanaf de uitgerekende datum (280 dagen) kom je uit op de eerste dag van je laatste menstruatie. In beide gevallen blijft de uitgerekende datum hetzelfde. Om het overzichtelijk te houden, hebben we de LM-tabel die de meeste artsen gebruiken ook opgenomen.

Nu je dit boek gepersonaliseerd hebt, kun je de gebeurtenissen die je te wachten staan tijdens je zwangerschap en de ontwikkeling van je baby volgen door dit boek te gebruiken als een dagelijkse planner. Lees over de groei van je baby op de pagina die steeds hoort bij je huidige dag, blader vooruit om te ontdekken wat je kunt verwachten, en kijk terug op wat al heeft plaatsgevonden.

DAG 1

datum:

265 dagen te gaan

BABY

Op dit moment vormt zich een eencellig organisme, ontstaan uit de samenkomst van jouw eicel (ovum) en een spermacel van je partner. In de komende maanden zal jouw dochter of zoon zichzelf ontwikkelen vanuit deze haast niet waar te nemen **zygote**. Dit begin noemen we **conceptie of bevruchting**.

MOEDER

Denk eens terug, kun je je de exacte dag herinneren? Sommige vrouwen voelen het wanneer ze ovuleren, anderen niet (en dat geeft dan niet). Het duurt ongeveer 12 uur voordat de spermacellen de eicel bereiken, die zich in de eileider bevindt (de eileider verbindt de eierstokken met de baarmoeder) wanneer de spermacellen arriveren. Hoewel er honderden spermacellen rond het eitje zullen krioelen, zal slechts één tot de eicel doordringen. Terwijl dit bevruchtingsproces een enorme hoeveelheid activiteit bij de betreffende cellen omvat, **ben jij je van deze gebeurtenis net zo min bewust als dat je het bent van de productie van rode bloedcellen in je lichaam**.

GOED OM TE WETEN

De reistijd die de spermacellen nodig hebben, zet de **periode dat vrouwen gemiddeld zwanger kunnen worden** op vijf dagen voor de eisprong en de dag van de eisprong

WIST JE DIT?

Elke zygote is genetisch uniek, zelfs bij identieke tweelingen.

DAG 2

datum:

264 dagen te gaan

BABY

De **eerste celdeling** vindt vandaag plaats. Een tweecellig bolletje wordt gevormd uit de cel die is ontstaan uit jouw eicel en de spermacel. Dit celbolletje drijft vrij rond in de eileider, voortgestuwd door de zwaarte-kracht en de beweging van de minuscule haartjes (trilharen) in de eileider.

MOEDER

De **EPF (Early Pregnancy Factor)** wordt nu aangemaakt: dit is een proteïne die het natuurlijke afweermecanisme van jouw lichaam tegen cellen die niet lichaamseigen zijn, stillegt. Zonder EPF zou jouw lichaam de vrucht kunnen aanzien voor een mogelijk gevaarlijke massa, zoals een virus, en het kunnen aanvallen. Door EPF kan jouw baby zich zonder dit risico verder ontwikkelen.

BELANGRIJK

Van alle factoren die de zwangerschap kunnen beïnvloeden, is voeding de belangrijkste en de eenvoudigste om aan te passen. Een voedzaam dieet van de meest natuurlijke producten heeft een direct positief effect op jouw gezondheid en die van je baby. **De belangrijkste voedingsstoffen:** proteïnen, calcium, foliumzuur, ijzer, zink, vitamine A, B-complex vitaminen, vitamine C, spoorelementen, fytovoedingsstoffen en bioflavonoiden uit natuurlijke voeding.

Noteer je **heupomvang en gewicht** op pag. 203. Deze eerste meting is belangrijk. Het is leuk om straks terug te kijken en de metingen met elkaar te vergelijken.

DAG 3

datum:

263 dagen te gaan

BABY

In de afgelopen 24 uur hebben twee identieke cellen drie of vier vervolgceldelingen ondergaan. Twee cellen worden er vier, vier cellen worden er acht, en acht cellen worden er zestien en nemen de vorm aan van een strak verpakte, stevige bol. Omdat de oorspronkelijke cel zich deelt in kleinere units, neemt het totale formaat van je baby nog niet of nauwelijks toe.

MOEDER

De cellen van je baby die nu worden aangemaakt, worden ondersteund door de voedingsstoffen in de **dooierzak van de eicel**.

OVER JE VOEDING

Foliumzuur of vitamine B9 is een essentiële voedingsstof voor vrouwen in hun vruchtbare jaren: 12, 13 jaar (eerste menstruatie) tot ongeveer 50 jaar (gemiddelde menopauze). Tijdens de zwangerschap is het betrokken bij elke lichaamsfunctie die te maken heeft met celdeling, het bouwt de DNA-moleculen, en het ondersteunt de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel. Samen met vitaminen B12 en C helpt foliumzuur je baby om proteïnen te verwerken en te produceren. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid foliumzuur tijdens de zwangerschap is 600 mcg. De folate supplementen worden zelfs beter opgenomen dan de natuurlijke vorm (in voedsel).

DAG 4

datum:

262 dagen te gaan

BABY

De stevige bol van 16 cellen heeft het uiteinde van de eileider bereikt. **Al snel zal die zijn voeding halen uit het weefsel in de baarmoeder (baarmoederslijmvlies), dat hoge levels vetten en suikers bevat.** Op zijn beurt laat de celbol een erg kleverige substantie los. Deze coating zorgt ervoor dat de bol een goede grip heeft op de oppervlakte van de baarmoeder, zodat hij zichzelf diep naar binnen kan duwen.

MOEDER

De bol van cellen die eerst de bevruchte eicel was, boekt langzaam vooruitgang. **Vandaag of morgen zal de bol je baarmoeder binnendringen.**

GOED OM TE WETEN

Proteïne levert aminozuur, en dat is nodig om alles aan het lichaam van je baby op te bouwen – van de hersenstoffen tot de spieren tot de antilichamen. De meeste zwangere vrouwen hoeven geen proteïnerijk voedsel aan hun dieet toe te voegen om aan de aanbevolen 71 g per dag te komen. Toch moeten ze proteïne innemen uit schonere, duurzame bronnen. Biologisch geïmpregte, zonder de huid (kalkoen is het magerst); eieren; hormoonvrij mager vlees; schone en duurzame vis en schelpdieren; soja (vooral tofu), tempeh, sojamelk en edamame; noten; gedroogde bonen en erwten; granen (alles biologisch geproduceerd waarbij het gebruik van bestrijdingsmiddelen wordt gereduceerd) zijn bronnen van kwaliteitsproteïne.

DAG 5

datum:

261 dagen te gaan

BABY

Een grote verandering in de celbol! Een vloeistof die wordt uitgescheiden door de cellen loopt door naar het midden van de celbol en verdeelt de cellen in twee groepen: de cellen aan de buitenzijde ondersteunen de zwangerschap, de cellen aan de binnenzijde vormen de baby.

MOEDER

Als de celbol nog niet in je baarmoeder is binnengedrongen, gebeurt dat vandaag. **Je lichaam is zich nog steeds niet bewust van het bestaan van je baby**, omdat EPF wordt afgegeven door de celbol.

WIST JE DIT?

Vrouwen hebben tweemaal zoveel ijzer nodig, 27 mg per dag, tijdens de zwangerschap. De hoeveelheid bloed die het zwangere lichaam produceert, neemt met 50 procent toe en elke rode bloedcel gebruikt ijzer, net als de baby en de placenta. Een derde van het opgeslagen ijzer wordt bovendien doorgegeven aan de baby, zodat deze zijn eigen rode bloedcellen kan aanmaken en een eigen reserve kan aanleggen. De meeste vrouwen hebben aan het begin van de zwangerschap onvoldoende ijzervoorraad. Neem een ijzersupplement, het is lastig om met alleen voeding het ijzerniveau op te schroeven.

DAG 6

datum:

260 dagen te gaan

BABY

Als de vloeistof nog niet naar de kern van de celbol loopt, zal dat vandaag gaan gebeuren. De met vloeistof gevulde celbol rust op de kleverige oppervlakte van je baarmoeder. **De celbol bevat nu honderden cellen**, sommige vormen als een groepje een bobbel aan de binnenkant van de bol.

MOEDER

Zodra de celbol op de oppervlakte van je baarmoeder rust, begint het innestelingsproces. De buitenste cellen die het contact met de baarmoeder hebben gemaakt, versmelten letterlijk met de cellen op de oppervlakte van je baarmoeder. **De innesteling versterkt de zwangerschap** door je babybolletje te voorzien van zuurstof en voedingsstoffen uit jouw bloedbaan.

WIST JE DIT?

Enkele van de **eerste tekenen van een zwangerschap** zijn tintelingen in of gevoeligheid van de borsten of de tepels, misselijkheid, extreme vermoeidheid en het uitblijven van een regelmatige menstruatie. De veranderingen in je borsten vallen misschien minder op wanneer je nog borstvoeding geeft na een eerdere zwangerschap of wanneer je net met borstvoeding bent gestopt.

OVER JE VOEDING

Bewerkt voedsel bevat minder voedingsstoffen. Verse producten hebben een hogere voedingswaarde dan bevroren of ingeblikte voedsel. Eet lokale, seizoens- en verse producten. Door te roosteren, stomen of de magnetron te gebruiken, behoud je de vitamines, mineralen en antioxidanten. Voeg verse groenten toe aan soep en pasta-, rijst-, stampot-, roerbak- en eiergerechten.

DAG 7

datum:

259 dagen te gaan

BABY

De innesteling gaat verder. De ingenestelde celbol is nu 0,1 mm groot. Er zouden tien ingenestelde celbollen passen in de ruimte die de punt aan het einde van deze zin inneemt. **Belangrijker: je baby is nu al 1 week oud!**

MOEDER

In de innestelingsperiode graaft de celbol zich als het ware in de uteruswand in. Dit kan wat menstruatieachtige kramp of een lichte bloeding geven. **(Verwar dit niet met een lichte menstruatie.)** Andere vroege tekenen van zwangerschap die door de hormonale veranderingen worden veroorzaakt: tintelingen in of gevoeligheid van de borsten of de tepels, extreme vermoeidheid en misselijkheid.

BELANGRIJK

Bespreek eerst de ingrediëntenlijst met je verloskundige voordat je enthousiast producten tot je neemt met labels als 'Zwangerschapsthee'. Framboosbladthee kan veilig gedronken worden na Week 30/LM Week 32, het kan je baarmoeder stimuleren en aansterken. Cafeïnevrije versies van andere theesoorten dan kruidenthee (zwart, groen en oolong) bevatten nog altijd een kleine hoeveelheid cafeïne.

OVER JE VOEDING

Superfoods worden beschouwd als zo rijk aan fytonutriënten dat ze onderdeel zouden moeten uitmaken van elk gezond eetpatroon. Er is geen officiële definitie van een superfood, maar broccoli, boerenkool, spinazie, wilde zalm en walnoten lijken op ieders lijstje te staan. Andere producten van de bovenste plank: bonen (vooral zwarte en kidneybonen), cafeïnevrije groene thee, zoete aardappels, tomaten en haver.

WIST JE DIT?

Het bouwen van een baby is als het bouwen van een huis: het frame gaat vooraf aan de details, en de fundering zet de toon voor de levensduur van de constructie. **Het is nu zaak om alles wat binnen je vermogen ligt te doen om een gezonde baby te krijgen.**

VELE KLEINTJES
MAKEN ÉÉN GROTE.

JOHN HEYWOOD

WEEK 2 BEGINT

LM WEEK 4

DAG 8

datum:

258 dagen te gaan

BABY

De oppervlakte van de celbol scheidt een substantie uit die baarmoederweefsel afbreekt om daar voor zichzelf een 'grot' van te vormen direct onder de oppervlakte. Eenmaal gesettled in deze grot, verankert de celbol zich aan de baarmoeder door **wortelachtige structuren te creëren die we darmvlokken noemen**. Als de innesteling klaar is, noemen we de baby-in-ontwikkeling een *embryo*, naar de Griekse termen voor 'erin groeien' (*en* = in, *bruein* = groeien).

MOEDER

Gefeliciteerd! Jij (of eigenlijk: jouw lichaam) hebt nu eindelijk officieel kennisgemaakt met je groeiende baby. Jullie zijn nu op de meest intieme manier verbonden, en **je lichaam gaat zich nu klaarmaken om de groei van je baby te ondersteunen**. Je hebt het zelf nog niet door, maar je bent al een volledige week zwanger!

WIST JE DIT?

Het embryo is een eenheid op zichzelf, die een rol speelt in het creëren van zijn eigen leefomgeving. Zijn tere weefsels bijvoorbeeld moeten voortdurend baden in vloeistof om niet uit te drogen of verpletterd te worden. Jouw lichaam speelt in op deze behoefte. Zelfs al voordat het embryo is gevormd, komen enkele cellen bij elkaar om samen een transparante bubbel te vormen. Vloeistof sijpelt deze bubbel binnen vanuit omringend weefsel van de moeder, en de bubbel wordt de 'zak' (gemaakt van vliezen) die het vruchtwater omvat.

DAG 9

datum:

257 dagen te gaan

BABY

Tegen deze tijd is het embryo tot onder de oppervlakte van je baarmoeder gezakt. De vruchtzak (de waterdichte zak) en de amniotische holte (het gebied in de baarmoeder dat de vruchtzak, het vruchtwater en het groeiende kind bevat) begint zich te vormen. De vruchtzak en amniotische holte hebben de komende zes dagen nodig om hun eerste vorm aan te nemen. De dooierzak is ontstaan van zijn voedingsstoffen – zoals je een bad laat leeglopen. **Een primitieve versie van de navelstreng, de verbindingssteel, verschijnt.**

MOEDER

De placenta vormt zich meestal op de bodem van de innestelingsgrot, uit weefsel dat wordt aangedragen door zowel jou als je baby. Vele spiraalvormige slagaders van de baarmoederwand penetreren de placenta aan de kant van de moeder en openen zich in de ruimten tussen de 'wortels'. **De voornaamste bloeditwisseling tussen jou en je baby vindt plaats door de wanden van deze wortels.**

GOED OM TE WETEN

De dooierzak vult zich opnieuw, dit keer met vloeistof, en biedt uiteindelijk ruimte aan het spijsverteringskanaal van de baby. (Wauw! Je baby is pas negen dagen oud en doet nu al aan recycling!)

WIST JE DIT?

Prenatale groei is een wonderlijk proces. De mond van je baby, het ruggenmerg en de anus zijn de eerste delen die worden gevormd. Zodra deze in een rechte lijn zijn geplaatst, gaat de ontwikkeling rondom deze delen verder.