

MIJN ZWANGERSCHAPS KALENDER

Alles over mijn zwangerschap dag na dag





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.

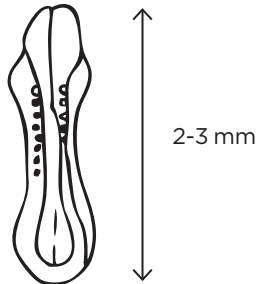
**Klik je gordel vast, adem even diep in en ...
daar gaan we!**



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.



≈≈≈ Nog 258 dagen te gaan. ≈≈≈

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 transplantatieorgaan 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.

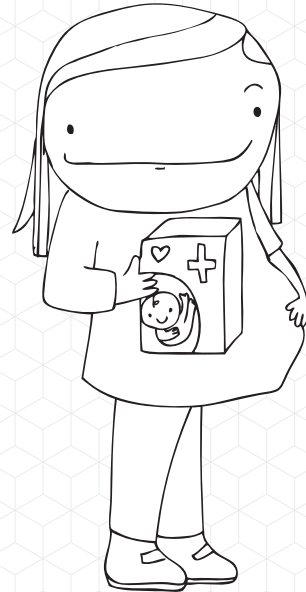


≈≈≈ Nog 257 dagen te gaan. ≈≈≈

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 bladgroenten, koolsoorten, volkorenproducten, 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.



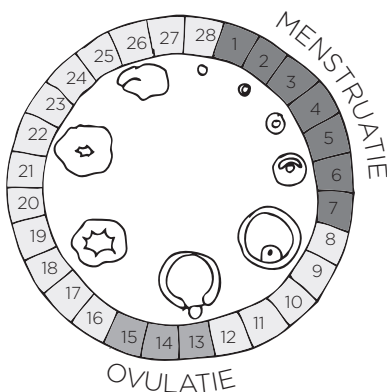
≈≈≈ Nog 256 dagen te gaan. ≈≈≈

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 de eerste dag van je laatste menstruatie, 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.

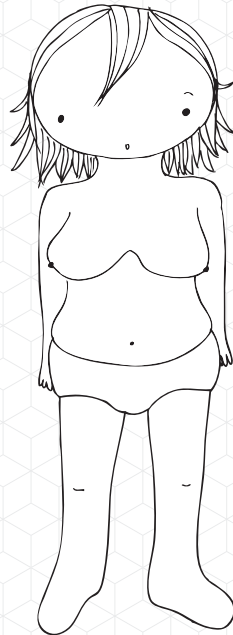


≈≈≈ Nog 255 dagen te gaan. ≈≈≈

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 ze zal
brengen.



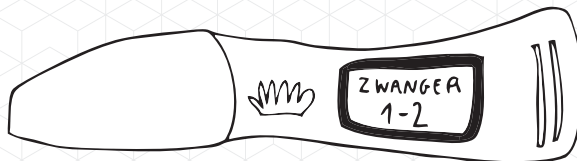
#mamaworden Ingrid

≈≈≈ 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 choriogonadotrofine) 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.



≈≈≈ Nog 252 dagen te gaan. ≈≈≈

Zwangerschapsduur 4 weken + 1 dag

DAG
29



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

Zwangerschapsduur 4 weken + 2 dagen

**DAG
30**

Rond de dagen dat je normaal moet menstrueren, kun je 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...



Zwangerschapduur 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 worden alle organen ontwikkeld. Sommige daarvan zullen al beginnen te werken.



≈≈≈ Nog 249 dagen te gaan. ≈≈≈

Zwangerschapsduur 4 weken + 4 dagen

**DAG
32**

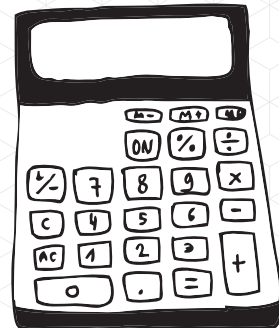
Om je vermoedelijke bevallingsdatum te achterhalen, trek je drie maanden af van de datum waarop je laatste menstruatie begon en daar tel je zeven dagen bij. Stel dat je laatste menstruatie begon op 21 juli:

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 dat je cyclus duurt 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



~~~~ Nog 248 dagen te gaan. ~~~~

---

## 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. Het geeft zicht op het aantal weken dat je al zwanger bent en bovendien kun je ondertussen ook andere bloedwaarden laten checken. Zo weet je meteen of je bijvoorbeeld immuun bent voor toxoplasmose.



≈≈≈ Nog 247 dagen te gaan. ≈≈≈

---

## Zwangerschapsduur 4 weken + 6 dagen

---

# DAG 34

Het klinkt misschien overdreven, maar het kan echt geen kwaad 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.



---

## Zwangerschapsduur 5 weken

---

# DAG 35

Je hebt misschien al gemerkt dat je gevoeliger bent voor geurtjes. Dat fenomeen is het meest uitgesproken in het eerste trimester. Het speelt ook een rol bij de zwangerschapsmisselijkheid en het overgeven. Vanuit de evolutie gezien is die eigenschap waarschijnlijk ontstaan om jou en je baby te beschermen. Door je afkeer voor bepaalde geurtjes zou je je automatisch afschermen tegen giftige stoffen. Als je dus nog eens staat te kokhalzen omdat je een bepaalde geur niet kunt verdragen, weet dan dat de natuur jou en je baby wil beschermen ;-).



---

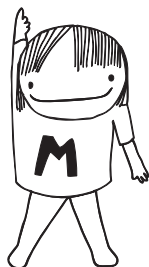
**Zwangerschapsduur 5 weken + 1 dag**

---

**DAG  
36**

Je baby is nu even groot  
als een appelpitje.

Drie weken na de bevruchting worden de cellen vlakker. Binnen het embryo ontstaan drie lagen: de buitenste laag zal het zenuwstelsel, de huid met haar en klieren, de ogen en de oren vormen. De middelste laag zal onder meer de beenderen, gewrichten, spieren, hart en bloedvaten, nieren en voortplantingsorganen vormen, terwijl uit de binnenste laag de maag en de darmen, lever en galblaas ontstaan.



≈≈≈ Nog 244 dagen te gaan. ≈≈≈

---

## Zwangerschapsduur 5 weken + 2 dagen

---

DAG  
37

Waarschijnlijk wil je het nog niet aan de grote klok hangen dat je zwanger bent. Als mensen zich vragen stellen omdat je er wat moe uitziet of omdat je je niet goed voelt, kun je altijd een van de volgende excuses gebruiken:

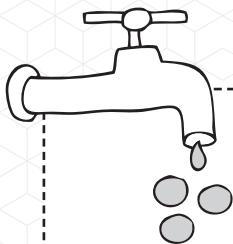
- *Ik slaap slecht de laatste tijd.*
- *Ik heb veel stress op het werk.*
- *Ik heb een buikgriepje.*
- *Ik heb iets verkeers gegeten.*



≈≈≈ Nog 243 dagen te gaan. ≈≈≈

## Zwangerschapsduur 5 weken + 3 dagen

**DAG  
38**



**Als je niet immuun bent voor toxoplasmose, kun je een aantal voorzorgsmaatregelen nemen.**

Vermijd indien mogelijk het schoonmaken van de kattenbak, of gebruik handschoenen als je niet anders kunt.

**X**

Was je groenten grondig en spoel de aarde er goed af, zeker als het om groenten uit je eigen tuin gaat.

**X**

Zorg dat je enkel vlees eet dat goed doorbakken is.

≈≈≈ Nog 242 dagen te gaan. ≈≈≈

**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

**Illustraties**

Emma Thyssen

**Vormgeving**

Studio Lannoo

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt  
u contact opnemen met onze redactie:  
redactielifestyle@lannoo.com of info@mamabaas.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2018  
D/2018/45/220 — NUR 851  
ISBN 978 94 014 5282 3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd,  
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.