



Deze 9 maanden aftel-kalender is van:



*Als je aan deze kalender begint,
weet je waarschijnlijk net dat je zwanger bent.*



Maar omdat je zwangerschap officieel op de eerste dag van je laatste menstruatie begint, start deze kalender ook op die dag.



Op deze eerste dag van de kalender ben je dus net ongesteld geworden! Je hebt dan nog geen idee dat er twee weken later een wonder in je buik gaat gebeuren:
jouw eitje en zijn zaadje vormen samen jullie kind!

Maand 1 ♥ *Week 1* ♥ *Dag 1*



Artsen en verloskundigen geven
de zwangerschapsduur in 40 weken aan. Dat zijn 280 dagen.
Rond deze 280ste dag zal je baby geboren worden.

Vandaag is het pas de tweede dag van je menstruatie.
Waarschijnlijk kun je dus meteen een aantal dagen
van deze kalender doorlezen en afstrepen!

Maand 1 ♥ *Week 1* ♥ *Dag 2*



Jullie gezondheid



Nu je zwanger wilt worden, let je natuurlijk nog meer op je gezondheid.

Denk ook aan je partner.

Zijn vruchtbaarheid is slechter als hij te veel alcohol drinkt, en roken, stress en cafeïne hebben ook een negatieve invloed.

Omdat sperma ongeveer vier maanden nodig heeft om te rijpen, moet je zorgen dat je ruim op tijd stopt met slechte gewoontes.



Maand 1



Week 1



Dag 3



Bij de meeste vrouwen duurt een menstruatiecyclus 28 dagen, geteld vanaf de eerste dag van je menstruatie.

Ongeveer vijf dagen later begint in een van je eierstokken een eitje te rijpen.

Ondertussen wordt het slijmvlies van je baarmoeder dikker.
Rond de veertiende dag gaat het eitje de eileider in: de ovulatie.

Vanaf dat moment is er ongeveer 12 tot 24 uur tijd om het eitje te bevruchten.



Maand 1 ♥ Week 1 ♥ Dag 4



Slapen



Wist je dat goed slapen een positief effect heeft op jouw vruchtbaarheid?

Duik dus extra vroeg je bed in, stop op tijd met beeldscherm-kijken, neem een warm bad of lees een fijn boek!

Maand 1



Week 1



Dag 5



Vanaf wanneer kan ik foliumzuur slikken?

Je kunt starten met het slikken van foliumzuur vanaf het moment dat je graag zwanger wilt worden en gestopt bent met anticonceptie. Foliumzuur verkleint de kans op het krijgen van een kindje met een open ruggetje of een hazenlip met ruim 45%.

Je kunt tabletten foliumzuur gewoon zonder recept bij je drogist of apotheek kopen. Het merk is niet belangrijk, wel de dosering. De tabletten moeten 0,4 of 0,5 mg foliumzuur bevatten.



Je kunt de tabletten blijven slikken tot en met de tiende week van je zwangerschap. Daarna is het niet meer nodig.

Maand 1



Week 1



Dag 6

Wordt het eitje deze maand niet bevrucht, dan wordt de eicel afgebroken en samen met het slijmvlies van je baarmoeder afgestoten. Kortom: je wordt gewoon weer ongesteld.



Wordt het eitje deze maand wel bevrucht, dan ben je tegen de tijd dat je deze maand ongesteld had moeten worden, dus meteen al 4 weken zwanger!

Maand 1 ♥ Week 1 ♥ Dag 7

In totaal ben je ruim 9 maanden zwanger.
Die maanden zijn geen gewone kalendermaanden
van 30 of 31 dagen.
De meeste zwangerschapsmaanden tellen 4 weken,
maar een aantal maanden bestaat uit 5 weken.



Zo kom je in totaal uit op 9 maanden.
De eerste 3 maanden noemen we het
eerste trimester, maand 4, 5 en 6
het tweede trimester en maand 7, 8 en 9
het derde en laatste trimester.



Maand 1 ♥ Week 2 ♥ Dag 8

Het is natuurlijk altijd belangrijk om gezond te leven, maar als je graag zwanger wilt worden is het verstandig om daar extra op te gaan letten.

Je weet namelijk maar nooit wanneer je precies zwanger wordt!

Hoe eerder je stopt met roken, hoe beter, en laat de alcohol ook maar staan.



Let ook op het gebruik van medicijnen. Vertel je huisarts en je tandarts dat je graag zwanger wilt worden.

Op die manier worden er zolang dat mogelijk is geen schadelijke medicijnen aan je voorgeschreven.

Maand 1 ♥ *Week 2* ♥ *Dag 9*

Spanning

Stress is natuurlijk nooit goed, maar als je zwanger wilt worden, kun je spanningen nog minder gebruiken. Naast yoga, een massage en alle trucs die je al kent, helpt gewoon bewegen ook goed.

Een fijne wandeling in stilte of juist met fijne muziek in je oren doet wonderen.



Lachen helpt trouwens ook, dus neem je vriendin mee en vertel elkaar de beste bloopers die je meemaakte. Daar knapt iedereen van op!



Maand 1 ♥ Week 2 ♥ Dag 10