

Ouders^{van nu}

*Het meest complete boek
over zwanger zijn & bevallen*

van
buik



tot
baby

van week tot week • door experts van *Ouders van Nu*

inhoud.



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

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

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

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

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

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

voorwoord.



Zodra 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 vitamines (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.



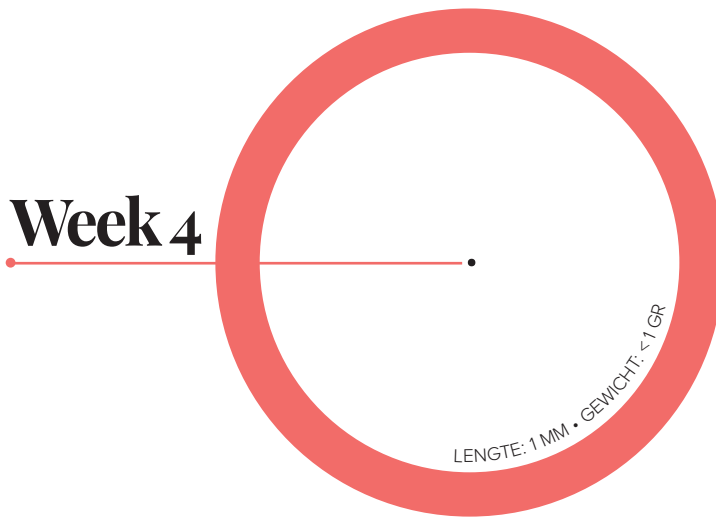
#7 DE DOKTER ZEI...

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 vullenigvuldigd 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.

ZWANGERSCHAPSTEST 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.



Geef 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.

Dat bevallen een beroep doet op je pijngrens, is vast geen nieuws. Gelukkig kun je zelf iets doen om de scherpe kantjes er wat vanaf te halen. En dan is er ook altijd nog pijnbestrijding.

AU! Dat doet pijn

#1 Vrouwen die een zwangerschaps-cursus volgden, beleefden naar eigen zeggen minder pijn tijdens hun bevalling dan vrouwen die dat niet deden.

#2 Je goed voorbereiden op de pijn en de duur van de bevalling helpt. Boeken en tijdschriften lezen dus, en ga ook eens naar een voorlichtingsavond in een ziekenhuis in de buurt.

#3 Een warme kruik of een warm bad kan helpen tegen de pijn van de indalingsweeën en voorweeën.

#4 Bij voorweeën lig je vaak het lekkerst op je zij, met een kussentje tussen je benen.

#5 Afleiding helpt! In het begin van de ontsluiting kun je vaak nog prima televisie kijken of wat rondlopen.

#6 Bij de eerste, lichte weeën kun je de buikademhaling toepassen (diep inademen, buik groot maken, even vasthouden en hoorbaar uitademen).

#7 Als je ontspant en je niet verzet tegen de pijn, maakt je lichaam zijn eigen 'drug' aan: endorfine. Dit is een natuurlijke pijnstillert, waardoor je in een soort roes komt en je je minder bewust bent van de pijn.

#8 Rustige muziek. Check.

#9 Probeer je rust te vinden. Soms helpt het om jezelf letterlijk en figuurlijk af te sluiten voor je omgeving.

#10 Warm water zorgt voor ontspanning en in bad of onder de douche kun je je goed afsluiten voor de rest van de wereld. Let op: ga niet in bad als je vliezen zijn gebroken. Overleg met je verloskundige.

#11 Bij sterkere weeën is het puffen geblazen; je haalt diep adem door je neus en laat in korte pufjes de lucht krachtig door je mond ontsnappen. De laatste puf houd je wat langer aan.

#12 Een bevalling kan lang duren en als je wat eet of drinkt, krijg je nieuwe energie. Een bodempje leggen hoeft nou ook weer niet. Neem liever water, een kop thee met eventueel wat honing of een lichte maaltijd.

#13 Last van rugweeën? Ga niet plat op je rug liggen. Dat vergroot de druk van het hoofdje van je kind op je lage rugwervels.

#14 Zo lang mogelijk actief blijven is vaak lekker. Beetje wandelen, wiegen en draaien met je bekken dus.

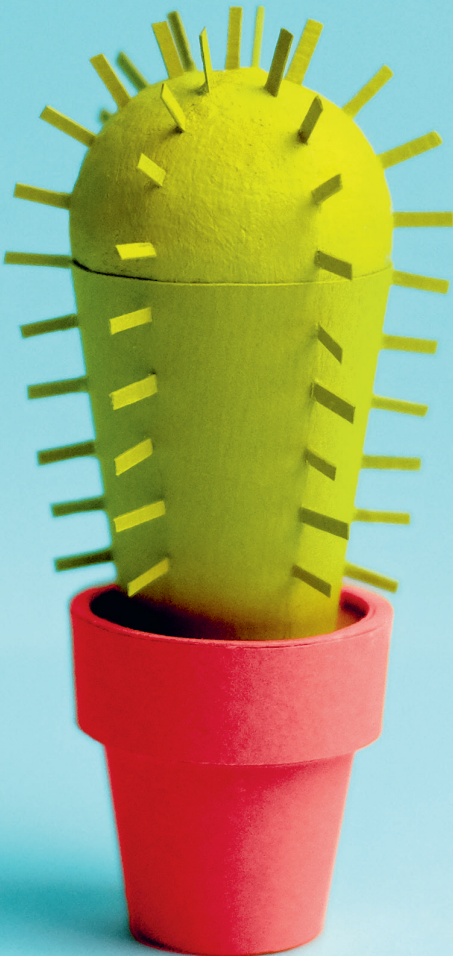
#15 Bij beenweeën: massage van je benen kan helpen.

#16 De meeste vormen van pijnbestrijding worden alleen in het ziekenhuis gegeven. Voor thuis kun je wel een TENS-apparaat huren: elektrische pulsen verminderen de pijnprikkels.

#17 Hangen aan een deur, bank of je partner kan fijn zijn tegen de weeën.

#18 Behoeftte om tijdens de persweeën te schreeuwen? Gewoon doen.

#19 Pijnlijke naweeën? Wegzuchten kan helpen. Net als op je zij liggen en proberen rustig adem te halen.



Rond de uitgerekende datum ben je waarschijnlijk extra alert. Is dit nou wat of is het niets, moet ik de verloskundige bellen of toch maar even wachten? Maar zolang je twijfelt, kun je ervan uitgaan dat er nog niets aan de hand is.

Week 40

baby!

LENGTE: 49 CM • GEWICHT: 3300 GR

DE BABY Misschien denk je: waar wacht je nog op? Je baby is nu helemaal af. Toch moet je geduld hebben; hij 'bepaalt' zelf wanneer de bevalling begint. Hij scheidt het stresshormoon cortisol af. Dit hormoon komt via de placenta bij jou terecht. Onder invloed van cortisol treedt bij jou de hormonfabriek in werking, waardoor de weeën op gang komen en de bevalling gaat beginnen.

JIJ Je bent deze week uitgerekend! Die datum heeft iets magisch en je hebt de neiging om extra alert te zijn op alles wat je voelt als het zover is. Dient de baby zich nog niet aan? Je kunt gewoon doorgaan met de dingen die je deed. Je hoeft ook niet thuis te blijven. Als je niet al te ver weg gaat, heb je nog alle tijd om naar huis te gaan op het moment dat de weeën beginnen.

D E VIERDE BEVALLINGSFASE De eerste twee uur na de geboorte van de placenta en de vliezen noemen ze in de verloskunde het natijdperk (of het postplacentaire tijdperk). Er is dan extra zorg voor moeder en baby en er worden verschillende controles gedaan. Als alles voorspoedig gaat, de placenta compleet is geboren en moeder en baby het goed maken, kunnen de overige controles best wachten tot na het eerste (gouden) uur, zodat er rustig de tijd is voor huid-op-huidcontact, de eerste voeding en om te hechten als gezin. De volgende controles worden gedaan voordat de bevalling écht klaar is.

- Controle placenta: als de placenta is geboren, wordt gecontroleerd of hij compleet is. Soms kunnen er resten zijn achtergebleven in de baarmoeder. Omdat die (later) kunnen leiden tot overmatig bloedverlies of kunnen gaan ontsteken, moeten ze door de gynaecoloog handmatig onder narcose worden verwijderd. Maar meestal is de placenta compleet en vraagt de verloskundige of je hem wilt bekijken. Sommige ouders willen dit graag, uit nieuwsgierigheid of omdat ze het een mooi idee vinden. Het orgaan is tenslotte speciaal ontstaan voor de groei van de baby, heeft negen maanden voor hem gezorgd en was onderdeel van zowel moeder als kind. Maar niemand zal er gek van opkijken als je er geen afscheid van wilt nemen.
- Controle op rupturen: de verloskundige inspecteert je perineum, schaamlippen en vaginawand op scheurtjes. Kleine scheurtjes genezen meestal vanzelf, tweedegraads rupturen moeten gehecht worden. Ook als er een knip is gezet, zijn er hechtingen nodig. Tijdens deze controle en eventueel het hechten kan je baby huid-op-huid bij papa liggen, maar hem zelf vasthouden kan ook een fijne afleiding zijn. Het hechten gebeurt onder verdoving en bij een thuisbevalling kan de verloskundige dit ter plekke doen. Alleen ernstige rupturen, waarbij ook de kringspier van de anus is ingescheurd, moeten in het ziekenhuis worden gehecht door een gynaecoloog. Dit komt gelukkig weinig voor.

Tip

Seks zou helpen om de bevalling op te wekken. In sperma zitten prostaglandinen die bijvoorbeeld de baarmoedermond weker maken en een orgasme kan zorgen voor oxytocine, het hormoon dat de weeën op gang brengt. Je kunt het proberen...

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

NUR 853

ISBN 978 90 215 7223 9

**KOS
M•S**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Van de makers van

Ouders
van nu