

negen maanden zwanger

In 40 weken van een bevrucht eitje
tot een volwaardig mensje



40 weken zwanger



In 40 weken groeit een bevrucht eitje uit tot een volwaardig mensje. Het is een wonder der natuur en het gaat vanzelf. Als mama kan je alleen maar bewust en gezond leven om je baby de kans te geven om zonder problemen groot genoeg te worden om de wereld in te stappen.

In dit eBook lees je meer over de ontwikkeling van je kindje en de veranderingen van mama's lichaam.

De zwangerschapsduur is de tijd vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie tot de bevalling bij een gemiddelde menstruatiecyclus van 28 dagen.

Een zwangerschap duurt dan gemiddeld:

- 9 kalendermaanden
- 10 maanmaanden van 28 dagen
- 280 dagen
- 40 weken

De zwangerschapsduur wordt ook wel ingedeeld in 3 trimesters, drie perioden van ongeveer 3 maanden.

Het eerste trimester zijn dan ongeveer de eerste 13 weken, het 2de trimester de volgende 14 weken tot de 27ste week en het laatste trimester duurt dan tot de bevalling.

De bevallingsdatum is moeilijk exact voorspelbaar. Slechts 5% van de vrouwen bevalt echt op de 280ste dag.

Let op bij het lezen van dit eBook:

Elke baby is een uniek wezentje, dat zich op een unieke manier ontwikkelt. Wat hier beschreven wordt, geeft een beeld van hoe de ontwikkeling van de 'gemiddelde' baby verloopt. Maar ieder kindje groeit in zijn eigen tempo. Raadpleeg altijd je arts als je vragen hebt.



UITGEVER

Dit eBook is een uitgave van Internet Publishers BVBA.
Internet Publishers bedenkt, ontwikkelt en exploiteert online producten voor jonge ouders.

Andere uitgaven zijn:

www.babies.be

www.babyflock.nl

www.babyinfo.be

www.babyplaza.be

www.mama.nl

www.mamaenmeer.be

www.papaworden.be



Internet Publishers BVBA
Jezusstraat 20
2000 Antwerpen
www.internetpublishers.be

40 weken zwanger ©
1ste druk, 2014
ISBN: 9789082212204

© Copyright Internet Publishers BVBA 2014

Alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie (tekst, beeld, geluid, video, etc) die u in dit eBook (40 weken zwanger en alle onderliggende pagina's en websites) aantreft bij Internet Publishers. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Internet Publishers of tenzij aan de volgende voorwaarden wordt voldaan.

Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden, mits dit geschied voor persoonlijk, informatief en niet-commercieel gebruik, mits de informatie niet gewijzigd wordt, mits de volgende copyright-tekst in elke copy aanwezig is:

“© Copyright Internet Publishers bvba”, mits copyright, handelsmerk en andere van toepassing zijnde teksten niet worden verwijderd en mits de informatie niet wordt gebruikt in een ander werk of publicatie in welk medium dan ook.

Disclaimer

Internet Publishers verklaart dat de informatie in dit eBook op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld. Internet Publishers besteedt continue aandacht en zorg aan de informatie in dit eBook. Eventuele fouten of onjuistheden kunnen voorkomen en het is mogelijk dat de informatie in dit eBook onvolledig of (deels) onjuist is. Internet Publishers aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor schade, van welke aard dan ook, die het gevolg is van handelingen en/of beslissingen die gebaseerd zijn op bedoelde informatie. Raadpleeg altijd je arts als je vragen hebt.

Zwanger worden



Het biologische principe van een geslachtelijke voortplanting, zoals de mens dat gewoon is te doen, is simpel.

De man bevrucht met zaadcellen de eikel van de vrouw. En in veel gevallen is het ook zo simpel. Maar dat is helaas niet voor iedereen zo vanzelfsprekend. Zowel de man als de vrouw of beiden kunnen de oorzaak zijn dat een zwangerschap niet zo gemakkelijk tot stand komt.

Maar als het gelukt is om zwanger te raken dan gaan de nieuwe papa en mama een periode van gemiddeld 40 weken in waar de baby zich ontwikkeld tot een mensje dat normaal gezien goed voorbereid is op zijn zelfstandige toekomst.

In dit eBook lees je over de ontwikkeling van de baby en de lichamelijke veranderingen bij de mama.

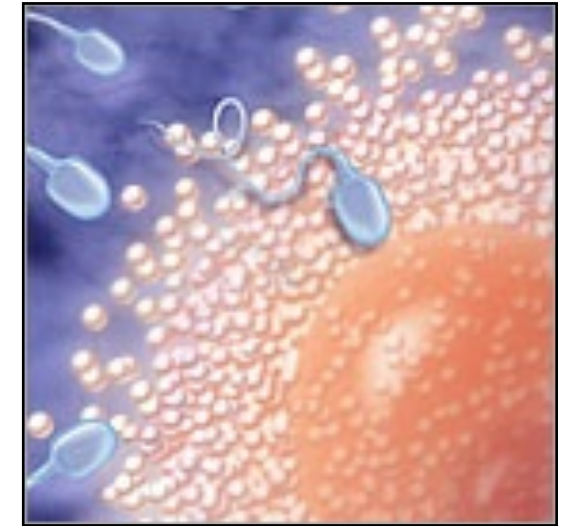
EERSTE TRIMESTER

1ste trimester



De eerste 13 weken van de zwangerschap.

1ste en tweede week



Wat gebeurt er met de baby?

Na de eisprong, begint de eicel aan haar reis door de eileider naar de baarmoeder. Tijdens deze reis is ze ongeveer twaalf tot vierentwintig uur vruchtbaar. Wanneer ze door één zaadcel uit het sperma van de partner bevrucht wordt in de loop van deze uren, versmelten de kernen van de zaadcel en de eicel, waardoor een unieke combinatie van erfelijk materiaal ontstaat. Ook het geslacht van de baby wordt op dit moment bepaald. Na drie tot vier dagen komt de bevruchte eicel (**zygote**) aan in de baarmoeder. Op dat moment is de zygote al opgedeeld in zestien identieke cellen. Hieruit zal uiteindelijk zowel je baby, als de vruchtzak die je baby be-

schermt en de moederkoek (**placenta**) die zal zorgen voor de voeding van je baby in de baarmoeder, ontstaan. Na ongeveer twee dagen begint de zygote zich in te nestelen in de baarmoeder, waar ze verder zal uitgroeien tot een uniek levend wezentje.

Wat gebeurt er met mama's lichaam?

Een zwangerschap duurt gemiddeld veertig weken, gerekend vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie. Omdat de meeste vrouwen hun eisprong hebben omstreeks de veertiende dag van hun cyclus, betekent dat dat de je de twee eerste weken van je zwangerschap eigenlijk nog niet zwanger bent. Maar tijdens die twee weken treft je lichaam heel wat voorbereidingen voor

een mogelijke zwangerschap. Het produceert de hormonen **oestrogeen** en **progesteron** in variërende hoeveelheden. Dit zorgt ervoor dat er een eikel rijpt in de eierstok en dat er een eisprong plaatsvindt. Wanneer die eikel bevrucht raakt, moet zij zich onder optimale omstandigheden kunnen innestelen in je baarmoeder. Beide hormonen zorgen er dan ook voor dat de baarmoeder in een optimale toestand verkeert om een bevruchte eikel te 'ontvangen'.

Wanneer je eisprong niet netjes op de veertiende dag van je cyclus valt, kan het zijn dat je vroeger of later zwanger raakt en dus ook vroeger of later bevalt. De uitgerkende **bevallingsdatum** is dan ook altijd een schatting. De meeste zwangerschappen duren tussen de 37 en de 42 weken.

Veel toekomstige mama's starten met het innemen van extra **foliumzuur** vanaf het moment dat ze besloten hebben dat ze graag mama willen worden. Zwangere mama's die dat nog niet deden, kunnen nog altijd starten met het innemen van extra foliumzuur. **Foliumzuur** speelt een belangrijke rol in het voorkomen van een open ruggetje bij de baby. Ook al kies je voor gezonde voeding tijdens de zwangerschap, extra foliumzuur is

geen overbodige luxe. Je neemt deze extra vitamine best tot de tiende week van de zwangerschap.

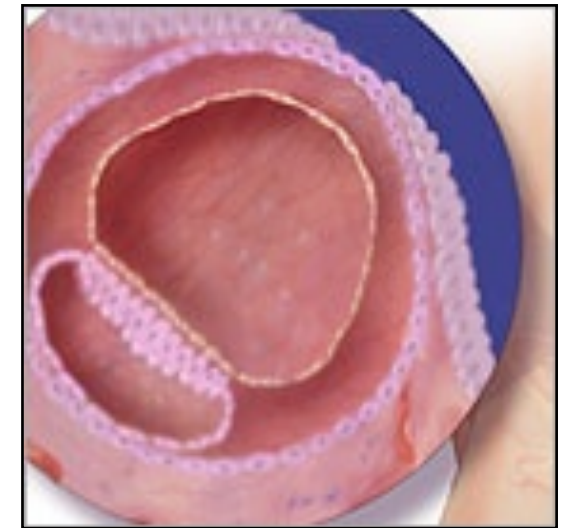
Veel zwangere mama's hebben op dit moment nog geen weet van hun zwangerschap, omdat ze nog geen symptomen waarnemen. Toch kunnen sommige mama's tijdens de twee eerste weken van hun prille zwangerschap al vermoeden dat ze zwanger zijn. Ze zijn onverklaarbaar moe, hun borsten zijn gevoeliger, ze moeten vaker plassen en slapen slecht. Ook een lichtjes verhoogde lichaamstemperatuur en een klein beetje bloedverlies kunnen symptomen zijn van een prille zwangerschap.

De eikel die tijdens de ovulatie vrijkomt, is de grootste cel in het menselijk lichaam. Spermacellen daarentegen zijn de kleinste cellen van het lichaam.

3de week

Wat gebeurt er met de baby?

Je baby is op dit moment in de zwangerschap eigenlijk niet meer dan een hoopje cellen dat zich in recordtempo vermenigvuldigt. Dit hoopje cellen, ook wel de blastocyst genoemd, is op weg naar de baarmoeder om zich daar in te nestelen en er verder te groeien en te ontwikkelen. Uit deze **blastocyst** zal niet alleen je baby, maar ook de moederkoek (placenta) zich ontwikkelen. De placenta staat in voor de aanvoer van voedingsstoffen vanuit het lichaam van mama naar de baby. Omgekeerd geeft de baby zijn afvalstoffen via de placenta terug aan mama. Het is de placenta die verantwoordelijk is voor de productie van het hormoon HCG, waarover hieronder meer. Zwangerschapstesten controleren de



aanwezigheid van het hormoon HCG in het bloed of de urine van de toekomstige mama. Is dat in voldoende hoeveelheid aanwezig, dan ben je zwanger. De baby is nog niet één millimeter groot, en toch ligt er al heel wat vast: of het een jongen of een meisje wordt, de kleur van het haar en de ogen, en zelfs (voor een stukje dan toch) zijn karakter.

Wat gebeurt er met mama's lichaam?

Hoewel je theoretisch al drie weken zwanger kan zijn, kan je nog niet echt 'testen' of ja al dan niet mama wordt over negen maanden. Daarvoor moet je nog één weekje geduld oefenen. Een zwangerschapstest uitvoeren kan vanaf het moment dat je één dag 'over tijd'

bent, dus wanneer je volgende menstruatie minstens één dag uitblijft. Daar komen we in week 4 op terug.

Hoewel je het niet echt zeker kan zijn, kan je van je lichaam toch een aantal hints krijgen dat je mama gaat worden. Zo kan je last hebben van gevoelige of jeuken- de borsten. Sommige zwangere mama's zijn op dit mo- ment van de zwangerschap ook al misselijk, vooral 's ochtends. Als dit ongemakjes zijn waar je anders nooit last van hebt, dan zou het wel eens kunnen betekenen dat je zwanger bent.

Tijdens de eerste weken van je zwangerschap, maakt je lichaam het hormoon HCG in grote hoeveelheden aan. Het hormoon HCG zorgt ervoor dat de eierstokken voorlopig geen nieuwe eicellen produceren en dat de productie van oestrogeen en progesteron opgedreven wordt. Door deze twee hormonen wordt de baarmoeder van mama in een optimale toestand gebracht en ge- houden voor de baby die erin groeit.

Sommige mama's willen zo graag zwanger worden, dat hun lichaam hen voor de gek houdt. Ze hebben last van allerlei symptomen die wijzen op een beginnen de zwangerschap, terwijl ze (nog) niet zwanger zijn. Pro-

beer niet te hard van stapel te lopen voor je zeker weet dat je zwanger bent. Zeker wanneer je al een tijdje pro- beert om zwanger te raken, kan het nieuws dat je (voor- lopig) geen mama wordt, als een zware klap aankomen.

De eerste zwangerschapstest werd geïntrodu- ceerd in 1977. Na het doen van de test moes- ten vrouwen twee uur wachten op de uit- slag.

4de week

Wat gebeurt er met de baby?

De vierde week van de zwangerschap is, samen met de paar weken die volgen, een belangrijk moment in de ontwikkeling van de baby, omdat tussen de vierde en de tiende week alle organen gevormd worden en beginnen functioneren.

In de vierde week zien we dat het hoopje cellen dat de baby tot dan toe was, zich deelt in drie delen. Eén van die delen zal uitgroeien tot het ademhalingsapparaat en het spijsverteringsstelsel; een tweede deel zal de vorm aannemen van de geslachtsorganen, de botten en de spieren; het derde deel groeit uit tot het zenuwstel-



sel en de zintuigen. Vanaf nu spreekt men niet meer over een blastocyst, maar over een **embryo**.

Dit is ook een belangrijke week voor de ontwikkeling van de moederkoek (**placenta**). Er ontstaan stilaan meer en meer verbindingen met het weefsel van de baarmoederwand, zodat de placenta tegen het einde van de vierde week haar taak voor de volgende 36 weken kan beginnen uitvoeren: de baby voorzien van zuurstof en voedingsstoffen en zijn afvalstoffen via het bloed van mama weer afvoeren. Het zal duren tot het einde van het eerste trimester van de zwangerschap voor de placenta volgroeid is en optimaal functioneert. Tijdens de vierde week is het embryo volledig omhuld

en beschermd door de vruchtvliezen en het vruchtwater.

Wat gebeurt er met mama's lichaam?

Dit is het moment waarop je zekerheid kan krijgen of je al dan niet mama gaat worden. Een zwangerschapstest om zelf thuis te testen of je zwanger bent, kan je kopen bij de apotheker. Je kan je zwangerschap ook door je huisarts laten vaststellen. Zwangerschapstesten om thuis te doen, controleren je urine op de aanwezigheid van het hormoon HCG. Je arts zal een bloedstaal afnemen en dat controleren op de aanwezigheid van hetzelfde hormoon. Deze test kan al iets vroeger zekerheid geven of je al dan niet zwanger bent, maar je moet wel een dag wachten op het resultaat. Bij de tests die je zelf thuis afneemt, weet je onmiddellijk of je mama wordt.

Plan het moment van de test zorgvuldig. Wat de uitslag ook is, je zal wat tijd nodig hebben om aan het idee te wennen. Zorg er bij voorkeur voor dat je partner in de buurt is, of iemand anders met wie je de vreugde of te teleurstelling die het resultaat van de test met zich meebrengt, kan delen.

Ben je zwanger, breng je arts dan zo snel mogelijk op de hoogte. Hij kan dan rekening houden met het feit dat je mama wordt en met eventueel medicijngebruik. Je wacht ook best niet te lang met het inlichten van je werkgever. Zwangere mama's genieten immers bescherming tegen ontslag en tegen het werken in omstandigheden die schadelijk kunnen zijn voor de ontwikkeling van hun baby.

Als je eenmaal zeker weet dat je zwanger bent, denk er dan aan dat alles wat mama eet en drinkt ook bij haar baby terechtkomt. Kies van nu af aan dus resoluut voor **gezonde voeding**, neem geen medicijnen op eigen houtje en ban alcohol en sigaretten.

Na de conceptie begint je embryo het proteïne EPF (early pregnancy factor) af te scheiden om te voorkomen dat je lichaam het als een indringer ziet en het gaat afstoten.

TWEEDE SEMESTER

2de semester



Week 14 tot week 28 is het tweede semester van de zwangerschap.

14de week



Wat gebeurt er met de baby?

Tijdens de veertiende week van de zwangerschap, groeit je baby in sneltempo. Hij is nu ongeveer even groot als een grote citroen en weegt ongeveer zestig gram. Dat lijkt misschien erg klein, maar als je kijkt hoeveel hij (procentueel) gegroeid en aangekomen is, in vergelijking met vorige week, is dat best wel een prestatie. Vooral zijn lijfje begint nu snel te groeien.

Vorige week begonnen de beentjes en de armpjes sterk te groeien, deze week is het de beurt aan het nekje.

Baby's hoofdje maakt nog wel de helft van zijn totale lengte uit. Zijn oogjes komen steeds dichterbij elkaar en de oorschelpjes worden stilaan zichtbaar. Hij krijgt

ook al wenkbrauwen! Hij kan ook al echte grimassen trekken, al doet hij dat nog niet bewust. Het is meer een soort spiertraining.

Ook de rest van zijn lijfje wordt mobieler: hij bokst en stampst erop los, al kan mama dat jammer genoeg nog altijd niet voelen. De uiteinden van zijn vingertjes en teentjes worden steeds harder. Binnenkort verschijnen de nageltjes.

Twee vitale organen beginnen deze week hun taak te vervullen: de lever, die schadelijke stoffen afbreekt, en de milt die zorgt voor de productie van rode bloedcellen.

Wat gebeurt er met mama's lichaam?

Week veertien is het begin van het tweede trimester. De middelste drie maanden van de zwangerschap noemt men wel eens de 'honeymoon-fase': de vervelende kwaaltjes van het eerste trimester zijn voorbij, en je bent nog niet erg veel bijgekomen. Je buik zit nog niet in de weg en je hebt hopen energie.

Het is normaal dat je je af en toe wat zorgen maakt of zit te piekeren over de toekomst, maar tracht volop van deze periode te genieten.

Je baarmoeder komt nu boven je schaambeek uit. Van nu af aan zal de groei van je baarmoeder bij elke controle door je arts of verloskundige opgevolgd worden. De groei van je baarmoeder vertelt de arts of verloskundige immers of mama's kleintje goed groeit.

De groei van je baarmoeder zorgt er ook voor dat je zwaartepunt stilaan verschuift en meer naar voor komt te liggen. Om hun evenwicht te bewaren, nemen veel mama's een andere houding aan, waardoor ze soms last krijgen van lage rugpijn.

Doordat je buik en je borsten in omvang toenemen, wordt je huid opgerekt, wat bij sommige mama's jeuk veroorzaakt. Je borsten zijn tijdens het tweede trimester wel minder gevoelig.

Sommige zwangere mama's houden ook vocht vast, als gevolg van de toename in bloedvolume. Mama's die vocht vasthouden, hebben last van gezwollen enkels en voeten. Echt verhelpen kan je deze kwaal niet, maar je kan de klachten wel beperken door niet te lang aan één stuk rechtop te staan en niet te veel zout te eten.

Komt de zwelling erg plots opzetten, dan is ze misschien niet zo onschuldig. Raadpleeg dan best een arts.

In België wordt 7 a 8 procent van de baby's te vroeg geboren (met 36 weken of eerder). Een nog kleiner percentage wordt te laat geboren (na 42 weken).



Adverteren in dit e-book voor mama's in verwachting

Internet Publishers geeft een e-book uit voor aanstaande mama's met de titel "40 weken zwanger". Het e-book bevat 40 hoofdstukken waarin de ontwikkeling van de baby en mama beschreven is.

Het e-book is door de doelgroep, na registratie, gratis te downloaden van onze websites: www.babies.be, www.babyinfo.be, www.babyplaza.be, www.mamaenmeer.be en www.papaworden.be.

De online marketing voor het e-book "40 weken zwanger" bestaat uit een banner campagne op onze websites, posts op onze Facebook en Google+ pagina's, posts op onze forums en via email.

De digitale oplage bedraagt gegarandeerd minimaal 3.000 stuks voor het einde van dit jaar.

In het e-book zijn 5 'full page' pagina's beschikbaar voor een advertentie. De advertentie mag links bevatten naar een website naar keuze. U kunt uw voorkeur aangeven bij welke week uw advertentie gewenst.

Internet Publishers BVBA
Jezusstraat 20
2000 Antwerpen
0473 185757
info@internetpublishers.be

27ste week

Wat gebeurt er met de baby?

Je baby is nu ongeveer tweeëndertig centimeter lang en weegt ongeveer één kilogram. Het wordt steeds moeilijker om een gemiddelde lengte en een gemiddeld gewicht op te geven voor de baby, want stilaan ontstaan er vrij grote verschillen tussen baby's, vooral tussen jongens en meisjes.

De navelstreng die je baby voorziet van voedingsstoffen en zuurstof, is nu ongeveer even lang als de baby zelf. Ze blijft ook meegroeien tot het einde van je zwangerschap.



Je baby's voortplantingsorganen zitten vanaf deze week helemaal op hun plaats. Bij een meisje zijn zelfs de follikels voor alle eicellen die ze in haar leven zal produceren nu al aanwezig!

Rond deze tijd gaan de oogjes van je baby open, en reageert hij heviger op licht dat door mama's buik heen schijnt, al is het netvlies, dat het mogelijk maakt voor zijn hersenen om beelden te interpreteren, nog niet volledig klaar voor zijn taak.

Wat gebeurt er met mama's lichaam?

Misschien weet je zelf of je mama wordt van een meisje of een jongen, maar misschien heb je dat niet verteld aan de mensen in je omgeving. Je zal merken dat velen het leuk vinden om te speculeren over het geslacht van je baby.

De vreemdste argumenten worden aangevoerd om te bepalen of er een zoon of een dochter in je buik zit. Zo zouden de vorm van je buik en je borsten, de kleur van je urine en de hartslag van je baby allemaal indicaties zijn van het geslacht van de baby. Ook het al dan niet misselijk zijn tijdens het eerste trimester van je zwangerschap zou iets vertellen over zijn geslacht.

Ook pendelen met de trouwring boven mama's buik, is een veelbeproefde methode om het geslacht van de baby te achterhalen. Allemaal leuk en zelfs grappig wanneer jij het geslacht van je kleintje wel kent. Helaas zijn al deze 'trucjes' weinig accuraat. De reden waarom ze soms wel kloppen, is omdat je nu eenmaal één kans op twee hebt om juist te gokken!

Het tweede trimester loopt stilaan op zijn laatste benen. Stilaan begint je buikje je bewegingsvrijheid te beper-

ken, en door je toegenomen gewicht en je verplaatste zwaartepunt, doet je rug vaker pijn dan vroeger.

Je baby drukt misschien ook op bepaalde zenuwbanen, waardoor sommige mama's last krijgen van vervelende pijnscheuten in hun onderrug en benen.

Ook de bloedtoevoer naar de onderste ledematen komt wat in het gedrang, waardoor je last kan hebben van krampen in je kuiten en in je tenen. In zo'n geval doe je er goed aan de verkrampde spier te stretchen of een beetje rond te wandelen. Ook een massage kan ontspannend werken. Zet de toekomstige papa dus maar aan het werk!

Eén van de eerste vragen die je zal horen na de bevaling is of je **borstvoeding** wil geven. Denk daar nu al over na.

Overweeg de voor- en de nadelen van zowel borst- als flesvoeding, je eigen karakter en je persoonlijke situatie. Bespreek dit uitgebreid met je partner, want welke methode je ook kiest, zijn steun zal je zeker nodig hebben. Laat je door niemand anders een bepaalde keuze opdringen.