

In dit boek staan allerlei zaken die belangrijk zijn om te weten als je zwanger bent.

**Er wordt bijvoorbeeld verteld
waar je op moet letten
om jezelf en je baby gezond te houden.
En wat je tijdens de zwangerschap
allemaal mee gaat maken.**

**Op de volgende bladzijdes staat beschreven
hoe een baby groeit
in de buik van zijn moeder.**

**Bij iedere maand wordt verteld
waar je op kunt letten
en waar je allemaal aan moet denken.**

**Aan het eind van elke maand
kun je op een aparte bladzijde dingen opschrijven,
die voor jou belangrijk zijn.
Dingen die je graag wilt onthouden
of met iemand wilt bespreken.**

**Het is belangrijk dat je aan de verloskundige,
je partner, ouders of begeleider
kunt vertellen hoe je je voelt
en hoe het met je gaat.**

1

de eerste maand

in de eerste maand

In de eerste maand dat je zwanger bent, merk je er niets of weinig van dat er een kindje in je buik groeit. Je bent in verwachting, maar je weet dit nog niet.

Hoe kom je erachter dat je zwanger bent?

Je wordt niet ongesteld.

Dit kan betekenen dat je zwanger bent.

Om dit zeker te weten doe je een zwangerschapstest.

Deze kun je kopen bij de drogist.

Ga ook altijd naar je huisarts.

Misschien voel je je moe of ben je misselijk.

Ook kan het zijn dat je borsten pijn doen of groter worden.

Dit kan allemaal door de zwangerschap komen.

Zwangerschapstest

5



van de eerste maand

**Misschien zijn er dingen die je graag wilt onthouden.
Of misschien wil je meer weten over bepaalde zaken.
Hieronder kun je je vragen en ervaringen
van deze maand opschrijven.**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2

de tweede maand

week 5

- De lengte van de baby is 2 millimeter.
- De baby is nu zo groot als een rijstkorrel.



week 6

- De lengte van de baby is 5 millimeter.
- De baby is zo groot als een erwt.

Hij lijkt nog niet op een baby, maar meer op een kikkervisje. Er is alleen nog maar een hoofdje met een soort staart eraan. De ogen beginnen te groeien.



week 7

- De lengte van de baby is 1 centimeter.

De baby groeit deze week erg hard. Het hartje gaat kloppen. Hier voel jij zelf niets van. De armen en benen beginnen te groeien. De neus en mond zijn ook al zichtbaar. De baby is net zo groot als de nagel van je pink.

week 8

- De lengte van de baby is 2 centimeter.

De baby was tot nog toe een slap vormpje.

Nu krijgt hij botten in zijn lichaam.

Ook beginnen de vingers zich te vormen.

De baby is zo groot als een hazelnoot.



week 9

- De lengte van de baby is 3 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 2 gram.

De baby beweegt zich met kleine schokjes, maar dit voel je niet.

Er zitten nu echt vingers en een duim aan zijn handjes.

Ook de benen groeien verder.

De baby heeft nu knieën, enkels en tenen.

Zijn gezicht wordt steeds duidelijker.

De baby is zo groot als een walnoot.

in de tweede maand

**Je begint nu te voelen dat je zwanger bent.
Wat merk je aan je lichaam?**

- pijnlijke borsten
- misselijk
- duizelig
- moe
- trek in eten dat je normaal niet lekker vindt
- moeilijk poepen
- veel plassen
- klein beetje bloedverlies (vertel dit altijd aan je huisarts)

in de tweede maand

In deze maand maak je een afspraak met de verloskundige.
Ga eerst naar je huisarts.
Neem je partner of iemand anders mee.

Hoe gaat het eerste bezoek aan de verloskundige?

- Je maakt kennis.
- Je hebt een gesprek over je familie, de vader van je baby en eventuele ziektes die in de familie voorkomen.
- Je bloeddruk wordt opgemeten en je wordt gewogen.
- Je buik wordt gecontroleerd.
- Je krijgt een zwangerschapskaart.
Deze neem je elke keer mee als je naar de verloskundige gaat.
- De verloskundige geeft je een brief mee, omdat je bloed moet laten prikken.
Zo kan gekeken worden wat je bloedgroep is en ook of je bijvoorbeeld een SOA hebt (dat is een seksueel overdraagbare aandoening).

Ervaringen

van de tweede maand

**Misschien zijn er dingen die je graag wilt onthouden.
Of misschien wil je meer weten over bepaalde zaken.
Hieronder kun je je vragen en ervaringen
van deze maand opschrijven.**

3

De derde maand

week 10

- De lengte van de baby is 4,5 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 5 gram.

De baby is al helemaal compleet. Alles zit erop en eraan. Nu kan hij verder groeien door voeding vanuit de navelstreng. De baby is zo groot als een kleine pruim.



week 11

- De lengte van de baby is 5,5 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 10 gram.

Het hoofdje is groter dan het lichaam. De ogen zitten dicht. Dit blijft zo tot aan maand 7. De baby kan zich al goed bewegen en zwemt heen en weer in de baarmoeder. Dat kun je nog niet voelen. De baby is nu zo groot als een perzik.

week 12

- De lengte van de baby is 6,5 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 20 gram.

Het hartje klopt heel erg snel. Bij de verloskundige kun je met een speciaal apparaat het hartje horen. De baby kan op zijn duim zuigen en pakt af en toe de navelstreng vast. Soms rekt hij zich uit en gaapt hij. Het is jammer dat je dat niet kunt zien.



week 13

- De lengte van de baby is 7,5 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 30 gram.

Het belangrijkste wat de baby nu doet, is groeien. Val je een keer of stoot je je buik, dan zorgt het vruchtwater ervoor dat de baby beschermd is.

De baby drinkt vruchtwater om te leren slikken en drinken.

week 14

- De lengte van de baby is 8,5 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 60 gram.

De baby trappelt met zijn beentjes en maakt zelfs stapbewegingen.

Hij zwaait met zijn armen, maakt vuistjes van zijn handen en zwemt van de ene kant naar de andere kant van je buik. Maar nog steeds kun je dat niet voelen.

Hij krijgt ook wat donshaartjes over heel zijn lijf.



in de derde maand

Het kan zijn dat je in deze maand je eerste echo laat maken. Dat doet de dokter om te kijken of alles goed is met je kind. Bij de echo kun je zien dat er echt een baby in je buik groeit.

Je lichaam gaat veranderen. Je komt aan in gewicht. Ook je borsten en tepels worden groter en donkerder. Ze gaan er anders uitzien.

Je kunt je blij voelen, maar je kunt ook ineens in de war zijn. Ook kan het zijn dat je moet huilen om dingen, waar je anders nooit om hoeft te huilen. Dit is heel normaal. Het hoort bij een zwangerschap. Dat komt door een verandering in je hormonen.

Het is belangrijk om over je gevoel te praten met bijvoorbeeld je verloskundige, begeleider of huisarts. Als je iets niet weet, vraag het dan!!!

Zorg dat je altijd naar de afspraak van de verloskundige gaat. En neem iemand mee.

Echo

19

van de derde maand



4

De vierde maand

in de vierde maand

week 15

- De lengte van de baby is 11 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 90 gram.

De baby is ongeveer zo groot als een lolly.



week 16

- De lengte van de baby is 15 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 120 gram.

De ogen van de baby zitten nog dicht.
Maar hij kan wel licht en donker zien.



week 17

- De lengte van de baby is 18 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 150 gram.

De baby krijgt meer vet op zijn lichaam.
Hij is nu iets groter dan een potlood.

week 18

- De lengte van de baby is 20 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 200 gram.

De baby beweegt veel.

Misschien kun je hem af en toe voelen.

Anders duurt dat niet lang meer.

De baby merkt het nu ook als jij over je buik strijkt.



in de vierde maand

Als je borsten erg gegroeid zijn,
kun je een zwangerschaps-bh gaan dragen.
Ook wordt het tijd om op zoek te gaan
naar zwangerschapskleren.
Deze kun je kopen of lenen van iemand die je kent.

Als het goed is,
voel je je vanaf deze maand minder moe en misselijk.
Wel kun je kleine, bruine vlekjes op je huid krijgen.
Deze zullen minder erg zijn als je uit de zon blijft
en jezelf goed insmeert met een crème
met een hoge beschermingsfactor.

Buikspieroefeningen kun je vanaf nu beter niet meer doen.
Sporten mag wel, maar niet te intensief.
Je buik, billen, borsten en benen worden steeds ronder.
Je ziet jezelf dikker worden.
Dit is niet vreemd. Het hoort bij de zwangerschap.

in de vierde maand

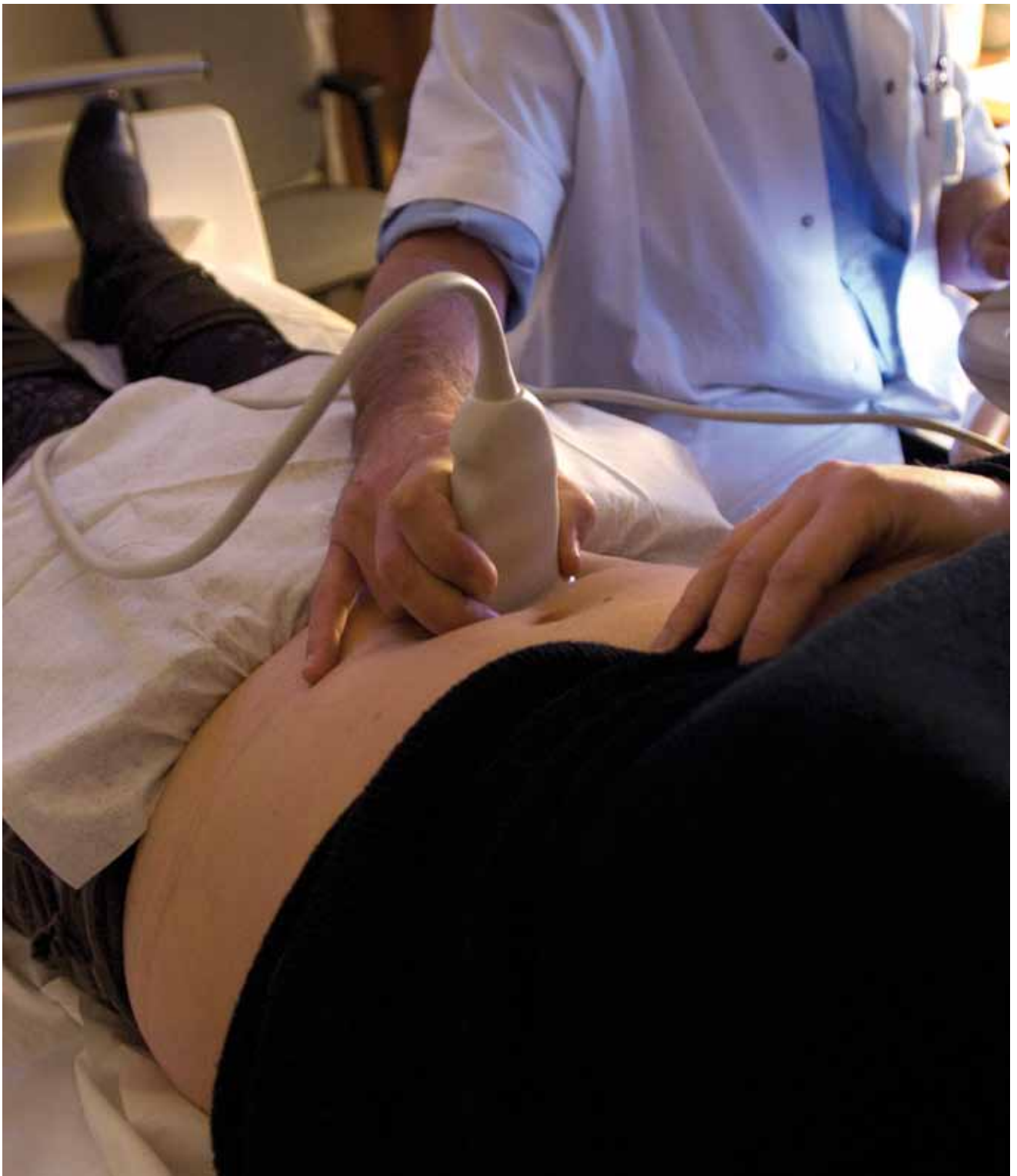
Zorg goed voor je tanden. Poets ze een keer extra. Door de zwangerschap wordt je tandvlees zachter. Hierdoor heb je snel kans op een ontsteking. Laat je gebit af en toe controleren door de tandarts.

Je gaat regelmatig op zwangerschapscontrole bij de verloskundige.

Als alles goed gaat, ga je meestal:

- tot de 24e week: elke 4 weken
- van 24 tot 30 weken: elke 3 weken
- van 30 tot 36 weken: elke 2 weken
- daarna: elke week.

Het is prettig om hier met iemand samen naartoe te gaan.



5

De vijfde maand

week 19

- De lengte van de baby is 22 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 250 gram.

De baby is op de helft van zijn lengte.

Hij is erg lenig.

Hij kan bijvoorbeeld zijn teentjes in zijn mondje stoppen.

Hij krijgt nu ook echte haren.



week 20

- De lengte van de baby is 25 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 320 gram.

Waarschijnlijk voel je in deze week de baby nu echt bewegen.

Het is een soort gefladder in je buik, alsof je darmen wat onrustig zijn.

Dit voel je niet heel de dag door, maar alleen als de baby zich beweegt.

week 21

- De lengte van de baby is 27 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 380 gram.

De baby kan je nu horen!

Hij hoort je hart bonken en heel ver weg hoort hij je stem.

Pas dus op met harde geluiden vlakbij je.

De baby zwemt alle kanten op.

Je kunt hem op verschillende plaatsen in je buik voelen.

De groei gaat nu niet meer zo hard.



week 22

- De lengte van de baby is 28,5 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 440 gram.

De baby slaapt veel.

Maar als hij wakker is, is hij druk in de weer.

Het kan zijn dat hij ineens flink gaat bewegen als jij net rustig ligt.

week 23

- De lengte van de baby is 30,5 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 500 gram.

De baby gaat oefenen met zijn ademhaling.
Het grijpen met zijn handjes gaat steeds beter.
Hij probeert van alles vast te pakken:
zijn voetje of zijn andere handje
en soms ook de navelstreng.



in de vijfde maand

Omdat je lichaam veranderd is,
zul je andere kleren moeten gaan dragen.
Zwangerschapskleren knellen je buik niet af.
Ook geven zij extra steun aan je billen en borsten.

Het kan zijn dat je nu meer gaat dromen 's nachts.
De dromen lijken net echt.

Rond week 20 kun je een echo laten maken.
Via deze echo kijken ze of alles goed is met de baby.
Ook kun je zien of het een meisje of een jongen is.
Er zal aan je gevraagd worden of je dit wilt weten.

Echo

33

van de vijfde maand



van de vijfde maand

**Misschien zijn er dingen die je graag wilt onthouden.
Of misschien wil je meer weten over bepaalde zaken.
Hieronder kun je je vragen en ervaringen
van deze maand opschrijven.**

6

De zesde maand

week 24

- De lengte van de baby is 32 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 560 gram.

Je kunt nu duidelijk de oortjes zien.

De baby kan steeds beter horen.

Praat maar rustig tegen hem of zing eens een liedje.

Dat geeft hem een veilig gevoel.



week 25

- De lengte van de baby is 32,5 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 650 gram.

Je gaat de baby steeds beter voelen.

Het gefladder verandert nu in echte stootjes of trapjes.

De baby is aan het trainen.

Meestal wieg jij door jouw bewegingen de baby in slaap.

Ben jij rustig, dan wordt hij wakker!!

Als je de baby niet voelt, slaapt hij.

De verloskundige kan je nu goed het hartje laten horen.

week 26

- De lengte van de baby is 33 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 720 gram.

Eerst kon je de baby alleen voelen als jij rustig was.
Nu kun je hem ook gaan voelen als je met iets bezig bent.
De huid van de baby krijgt een mooie roze kleur.



week 27

- De lengte van de baby is 34 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 800 gram.

Je kunt nu met je baby ‘spelen’ door je hand op je buik te leggen. Soms komt hij naar je hand toe.
Schuif dan je hand steeds een stukje verder en voel hoe de baby volgt.
De baby krijgt voorkeur voor sommige geluiden.
Vooral lage geluiden vindt hij fijn.
Hij houdt niet van bijvoorbeeld house of dance.
Wel van zachte geluiden.

in de zesde maand

De baby wordt zwaarder. Dit merk je aan je lichaam.

Je kunt last krijgen van bijvoorbeeld:

Striae:

Dit zijn rode strepen op je buik. Als je je buik elke dag insmeert met crème, kan dit minder worden.

Uitstekende navel:

Je navel kan naar voren komen, omdat de baby tegen de binnenkant van je buik aanduwt.

Pijn onderin je lichaam:

Het gewicht van de baby hangt in je bekken. Dit kan pijnlijk aanvoelen.

Vaak moeten plassen:

De baby drukt tegen je blaas aan. Hierdoor zul je vaker naar de wc moeten.

Al deze klachten horen bij de zwangerschap. Ze zijn soms lastig, maar gaan na de bevalling over. Zorg goed voor je lichaam en rust als het nodig is.

Welke spullen heb je nodig als de baby er is?

Hier zijn handige lijstjes voor.
Deze kun je bij de verloskundige krijgen
of in een babywinkel.

Koop niet alles nieuw.
Vaak kun je iets van iemand lenen
of kopen in een tweedehandswinkel.

Begin op tijd met spullen verzamelen.

7

De zevende maand

week 28

- De lengte van de baby is 35 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 900 gram.

De baby is wel compleet, maar nog niet helemaal klaar om geboren te worden. Als de baby nu geboren zou worden, zouden de artsen flink hun best moeten doen om hem in leven te houden. Dat komt omdat de longen nog niet goed werken bijvoorbeeld. Daarom is het belangrijk dat hij voorlopig nog een poosje in de buik blijft.



week 29

- De lengte van de baby is 36,5 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 1 100 gram.

De baby kan zich nog helemaal ronddraaien in je buik. Dat kun je heel duidelijk zien en voelen. Dan gaat je hele buik heen en weer. De baby wordt steeds meer een eigen persoontje. Hij heeft een duidelijke gezichtsuitdrukking en maakt af en toe een grimas of fronst de wenkbrauwen.

week 30

- De lengte van de baby is 38 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 1300 gram.

De baby heeft nu niet meer zoveel ruimte in de buik.

Voel je af en toe schokjes in je buik?

Dan kan het zijn dat de baby de hik heeft.

Die hik gaat vanzelf weer over.



week 31

- De lengte van de baby is 39 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 1500 gram.

Zie je een bobbel uitsteken in je buik?

Dit kan een voetje of vuistje zijn.

in de zevende maand

Je buik wordt steeds dikker.
Mensen kunnen nu echt wel zien dat je zwanger bent.

**Het kan zijn dat je weer last krijgt van allerlei kwaaltjes.
Bijvoorbeeld:**

- vocht vasthouden in je lichaam
- brandend maagzuur
- rugpijn
- slecht slapen
- pijn in je bekken

Vraag aan je verloskundige
wat je tegen deze klachten kunt doen.
Eén ding is zeker,
na de zwangerschap zijn de kwaaltjes weer weg!

in de zevende maand

Heb je al aan een naam gedacht voor de baby?
Het is handig om twee namen te bedenken:
één voor een jongen en één voor een meisje.
Misschien heb je ook al gekeken naar geboortekaartjes?

In deze periode is het verstandig
om naar **zwangerschapsgymnastiek** of **yoga** te gaan.
Hier leer je jezelf voor te bereiden op de bevalling.

Het duurt nog maar twee maanden
voordat je baby geboren wordt.
Het is nu toch echt wel tijd
dat je alle babyspullen in huis hebt.

Zwangerschaps- gymnastiek

47



van de zevende maand

**Misschien zijn er dingen die je graag wilt onthouden.
Of misschien wil je meer weten over bepaalde zaken.
Hieronder kun je je vragen en ervaringen
van deze maand opschrijven.**

8

De achtste maand

week 32

- De lengte van de baby is 40 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 1800 gram.

De baby is nu bijna klaar om geboren te worden. Alle belangrijke organen en functies zijn ontwikkeld. Nu moet hij alleen nog wat zwaarder en sterker worden.



week 33

- De lengte van de baby is 41 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 2000 gram.

Waarschijnlijk ligt de baby al in de houding zoals hij geboren wordt.

Het beste is als het hoofdje naar beneden ligt.

Het kan ook zijn dat de billen of benen beneden liggen.

Als dat zo is, zal de verloskundige hier met jou over praten.

week 34

- De lengte van de baby is 42,5 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 2300 gram.

De baby kan nu goed het verschil zien tussen licht en donker.

Hij groeit als kool!

Als je een grote buik hebt,
wil dat niet zeggen dat je een groot kind krijgt.

En als je een kleine buik hebt,
betekent dat niet dat je een klein kind krijgt.

De omvang van je buik
heeft ook te maken met andere zaken, zoals:

- je bouw,
- de sterkte van je buikspieren,
- of je veel of weinig vocht en vet vasthoudt,
- of je veel of weinig vruchtwater hebt.

week 35

- De lengte van de baby is 43,5 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 2500 gram.

De baby zit nu op zijn hoogst in de baarmoeder.

De baby is groot en de ruimte die je hebt is klein.

Het kan zijn dat de baby tegen je maag of longen aanduwt.

Dit voelt niet prettig aan.

De baby is volop bezig een extra vetlaag te krijgen.



in de achtste maand

De zwangerschap duurt nu niet zo heel lang meer.
Als de baby nu geboren wordt,
zal hij even in het ziekenhuis moeten blijven.
Wordt hij na week 37 geboren,
dan mag hij in de meeste gevallen meteen mee naar huis.

Je weet niet wanneer de baby geboren wordt.
Daarom is het belangrijk dat je een tas klaarzet.
In deze tas zitten spullen die je nodig hebt,
als je ineens naar het ziekenhuis moet.

Dit zit er in de tas:**Voor jezelf:**

- pyjama en lang shirt
- schoon ondergoed
- pantoffels of dikke sokken
- ochtendjas
- toiletpullen
- voedings-bh (als je borstvoeding gaat geven) of zwangerschaps-bh
- telefoonnummers van mensen die voor jou belangrijk zijn
- zwangerschapskaart

in de achtste maand

Voor de baby:

- 2 rompertjes maat 50/56
- 2 setjes kleren maat 50/56
- mutsje, jasje en sokjes
- luiers (kleinste maat)
- maxi-cosi

Als je werkt, ga je met **zwangerschapsverlof**.

Dit kan ingaan vanaf week 34,
zes weken voor de bevalling.

Vier weken voor de bevalling,
dus vanaf week 36,

is het verplicht met zwangerschapsverlof te gaan.

Het is belangrijk dat je uitgerust aan de bevalling begint!

Denk er ook over na

wie je graag bij de bevalling wilt hebben,
als het zover is.

Kraamtas

voor het ziekenhuis

55



van de achtste maand

Misschien zijn er dingen die je graag wilt onthouden. Of misschien wil je meer weten over bepaalde zaken. Hieronder kun je je vragen en ervaringen van deze maand opschrijven.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9

De negende maand

in de negende maand

week 36

- De lengte van de baby is 45 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 2900 gram.

In deze week gaat de baby steeds dieper met zijn hoofd in je bekken liggen.

Dat noemen ze 'indalen'.

Als het kind niet met zijn hoofd naar beneden ligt, krijg je waarschijnlijk een keizersnede.

De verloskundige zal dit met jou bespreken.



week 37

- De lengte van de baby is 46,5 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 3100 gram.

De baby heeft zijn oogjes open als hij wakker is en gesloten als hij slaapt.

Eigenlijk doet hij al heel veel van wat hij ook doet als hij geboren is.

in de negende maand

Hij duimt, heeft de hik en hij kan boos zijn.

Hij reageert als hij schrikt.

En hij wordt rustig als hij je stem hoort.



week 38

- De lengte van de baby is 48 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 3200 gram.

De baby is er klaar voor om geboren te worden!

Wanneer de weeën op gang komen, is niet duidelijk.

Het is dus een beetje afwachten

wanneer de bevalling gaat beginnen.

Het kan deze week gebeuren,

maar het kan ook nog drie weken duren.

in de negende maand

week 39

- De lengte van de baby is 49 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 3300 gram.

Er is bijna geen ruimte meer voor de baby om in je buik verder te groeien.

Je buik kan erg gespannen zijn.

Soms voel je het kind

wel op drie plaatsen trappen en porren.

Het kloppen van het hartje is nu goed te horen als iemand zijn oor op je buik legt.



week 40/41/42

- De lengte van de baby is 49 centimeter.
- Het gewicht van de baby is 3300 gram.

Wanneer je precies gaat bevallen, is niet te zeggen.

Dat je binnen deze drie weken gaat bevallen, is zeker.

Jij en het kind moeten geduld hebben.

in de negende maand

Een spannende tijd breekt aan.
De baby zal in deze weken geboren worden.
Wanneer? Dat regelt de baby zelf.
Als hij het tijd vindt om geboren te worden,
zullen je vliezen breken.
Dit voelt alsof je in je broek plast.
Als je dit voelt,
moet je contact opnemen met je verloskundige.
Zorg dat je het telefoonnummer van je verloskundige
altijd bij je hebt.
Zet het ook in je mobiel.

Probeer deze weken goed te rusten.
Het slapen 's nachts gaat meestal wat lastig,
omdat je buik in de weg zit.
Ga daarom 's middags ook gewoon even liggen.

Zorg dat je alle spullen voor de baby in huis hebt,
dat de babykamer klaar is
en dat alle kleertjes gewassen zijn.

in de negende maand

Je buik is nu echt op zijn dikst.
Daardoor kun je niet alles meer zelf doen.
Vraag om hulp als dingen je niet meer goed lukken.

Het is niet raar dat je opziet tegen de bevalling.
Praat hierover met je verloskundige.
Laat je niet gek maken door anderen.
Iedereen heeft zo zijn eigen verhalen,
maar niemand weet hoe jouw bevalling gaat lopen.
Wacht daarom maar rustig af
en vertrouw op de mensen die je gaan helpen.

En dan verder...

Als je kind er eenmaal is, is het belangrijk
dat je extra hulp krijgt naast de gewone kraamzorg.
Praat hierover met je begeleider.
Dan kan op tijd de juiste ondersteuning
voor jou en je kind geregeld kan worden.



