

Inhoud

INHOUD 5

OVER MAMA WORDEN 9

- Roze wolke vs. real life 9
- De vele kleuren van het moederschap 10
- Goede informatie vs. mythes 10
- Over dit boek... 10
- Zwanger- en ouderschap: leren loslaten 11
- Het nieuwe ouderschap: *empowerment* 12
- Tot slot: de experts 13
- De mama's 13
- Mama Baas 13

1 Het plan baby

WANNEER BEN

JE ER KLAAR VOOR? 16

- Gepland en verantwoord ouderschap 16
- Wanneer worden we gemiddeld zwanger? 16
- 'Het juiste moment' bestaat niet 18
- Iedereen vult het anders in 19
- Hoe laat je dat in hemelsnaam lukken? 19
- Wanneer ben je klaar voor nog een kind? 20
- Vroeger vs. nu 21
- Jij & je partner 22
- Ken jezelf 22
- Maak *hot topics* bespreekbaar 24

WE GAAN ERVOOR! 27

- Hoe bereid ik me voor op een zwangerschap? 27
- Gynaecologisch vooronderzoek is goud waard 27

ZWANGER WORDEN 31

- De menstruele cyclus: wat gebeurt er? 31
- Herken de signalen van je lichaam 32
- FAQ rond zwanger worden 33

2 Zwanger!

JE EMOTIES 43

- Een positieve zwangerschapstest 43
- Iedereen beleeft een zwangerschap anders 44
- Wanneer je het grote nieuws vertelt 44
- Angst dat er iets fout loopt 45
- Invasie van hormonen 46

Zwangerschap = een groeicrisis 48

Zwangerschapsdementie: *urban legend* of realiteit? 49

DE ZWANGERSCHAPSDUUR 50

- Hoe lang duurt een zwangerschap? 50
- Hoe kun je zelf de verwachte bevallingsdatum berekenen? 50
- Wat bij langere / kortere cycli? 51

HET PRENATALE ONDERZOEK 52

- Hoe vaak moet je op onderzoek? 52
- Vroedvrouw, huisarts of gynaecoloog? 53
- De echografie: wat wordt er onderzocht? 53
- Waarop wordt er gelet tijdens de consultaties? 56
- Samengevat: de onderzoeken bij een normale zwangerschap 64
- Wat houden de prenatale testen in? 67

JE BABY PER TRIMESTER 75

- Trimester 1: week 1 tot en met week 12 75
- Trimester 2: week 13 tot en met week 27 78
- Trimester 3: week 28 tot en met de bevalling 80
- Als je zwanger bent van een tweeling 81

JE ZWANGERSCHAP: WEEK 0 TOT WEEK 20 87

- Je weekoverzicht
- Week 0 tot week 4 87
- Week 4 tot week 8 88
- Week 8 tot week 12 92
- Week 12 tot week 16 96
- Week 16 tot week 20 96
- Je kwaaltjes 99
- Je SOS-momenten 109

JE ZWANGERSCHAP: WEEK 20 TOT WEEK 40 119

- Trimester 2 119
- Trimester 3 119
- Hoe bereid je je voor? 123
- Je weekoverzicht
- Week 20 tot 24 127
- Week 24 tot 28 127
- Week 28 tot 32 129
- Week 32 tot 36 131
- Week 36 tot 40 132

ALGEMEEN: FAQ 153

1. De zwangerschapstest: hoe werkt het en hoe betrouwbaar is het? **153**
2. Mag ik nog iets optillen? **155**
3. Mag ik mijn huis nog schoonmaken met agressieve producten? **155**
4. Kan sport kwaad tijdens de zwangerschap? **156**
5. Wat als ik een ongeluk heb tijdens de zwangerschap? **158**
6. Wat als ik op reis ga (met het vliegtuig?) **159**
7. Wat doe ik bij extreme warmte of koude of bij veel lawaai? **160**
8. Mag ik nog mijn haar laten bleken of kleuren? **160**
9. Wat is het effect van roken tijdens de zwangerschap? **162**
10. Kost elk kind een tand? **163**
11. Wat mag ik wel/niet eten? **164**
12. Mag ik nog een glaasje alcohol drinken? **169**
13. Kan koffie drinken kwaad? **170**
14. Wat als ik niet immuun ben voor toxoplasmose? **171**
15. Moet ik extra vitamines innemen? **175**
16. Wat doe ik met reguliere medicatie? **177**
17. Wat als ik schildklierproblemen heb? **178**
18. Hoe gevaarlijk zijn koortsblaasjes (herpes)? **178**
19. Wat als ik een negatieve resusfactor heb? **179**
20. Wat als ik niet immuun ben voor het cytomegalievirus? **181**
21. Moet ik me laten vaccineren tegen de griep? **184**
22. Moet ik me laten vaccineren tegen rubella of rodehond? **184**
23. Moet ik me laten vaccineren tegen de windpokken (waterpokken)? **184**
24. Moet ik me laten vaccineren tegen kinkhoest? **186**
25. Hoe zit het met seks tijdens de zwangerschap? **187**
26. Hoe zit het met soa's en zwangerschap? **190**
27. Kan stress kwaad voor mijn baby? **191**
28. Werken tijdens de zwangerschap: kan het kwaad? **193**
29. Wat moet ik in orde maken of doen voor de geboorte? **194**
30. Wat haal ik in huis voor de bevalling? **195**
31. Bevallingsverlof: wat moet ik weten? **198**
32. Hoeveel tijd zal de baby straks in beslag nemen? **199**

3

De bevalling

DE VOORBEREIDING 207

- De laatste weken **207**
Hoe bevallen vrouwen in Vlaanderen en Nederland? **207**
Over mythes en bijgeloof **210**
Het geboorteplan **211**
Je bevallingskoffer: wat neem je mee? **212**
Je partner en de bevalling **214**

HET IS ZOVER 217

- Hoe weet je dat het begonnen is? **217**
Wat gebeurt er als je in het ziekenhuis aankomt? **220**
De ligging en plaatsing van de baby **221**

DE FASES VAN EEN NATUURLIJKE BEVALLING 229

- Fase 1: de ontsluitingsfase **229**
Fase 2: de geboorte van je baby **231**
Fase 3: de geboorte van de placenta **234**

FAQ OVER DE ARBEID 237

1. Kan je baby de stress van de bevalling aan? **237**
2. Hoe lang duurt een arbeid en bevalling gemiddeld? **239**
3. De pijn: hoe draag je die? **240**

EEN MEERLINGENBEVALLING 249

BEVALLEN MET EEN MEDISCHE INGREEP 251

- De knip **251**
Een keizersnede **253**
Een ingeleide bevalling **260**
De kunstverlossing **261**

METEEN NA DE BEVALLING 262

- Huid-op-huidcontact **262**
Afdrogen en eerste controle **264**
Afnavelen **264**
Apgar-score **265**

SOS-MOMENTEN 266

Te vroeg bevallen 266

Een noodbevalling 270

Een navelverzakking 271

FAQ 273

1. Zal er stoelgang meekomen tijdens de bevalling? 273
2. Mag ik eten/drinken tijdens de bevalling? 274
3. Wat is een navelstrengbloeddonatie? 274
4. Wat als ik overtijd ga? 276

4

Na de bevalling

JE EMOTIES 281

Voor het eerst mama 281

Nog eens mama 283

Drie tips voor die eerste weken 285

HOE JE OMGAAT MET JE NIEUWE ROL 289

Een beetje droef: de babyblues 294

Als je meer dan babyblues hebt 296

JE PARTNER EN JIJ 299

Je partner als ouder 299

Als koppel 300

Tips voor de partner: dit kun je beter niet zeggen tegen een recent bevallen vrouw 301

FAQ JIJ EN JE LICHAAM 303

1. Waarom heb ik naweeën? 303
2. Hoe snel krimpt mijn baarmoeder? 303
3. Wanneer mag ik weer sporten na de zwangerschap? 304
4. Komt het weer goed onderaan? 305
5. Wanneer is seks weer toegelaten? 306
6. Is seks nog zo leuk als voor de bevalling? 306
7. Hoe lang duurt het bloedverlies na de bevalling? 308
8. Wanneer krijg ik mijn menstruatie opnieuw? 308
9. Wanneer ben ik weer vruchtbaar? 308
10. Ben ik vruchtbaar als ik exclusief borstvoeding geef? 309
11. Welke contraceptie is mogelijk in de periode na de geboorte? 309
12. Waarom verlies ik haar na de zwangerschap? 310

JE BABY: EEN WONDER EN EEN MYSTERIE 311

De gewoontes van je baby in schema 312

HET ABC VAN DE BABY 317

Ondersteuning van het hoofdje 317

Slaap, wakkere tijden en hoeveelheid huilen 317

Ontlasting en plasluiers 318

Het gewicht van je pasgeborene 319

Voeding algemeen 320

BORST OF FLES? 323

Borstvoeding 323

Flessenvoeding 329

FAQ OVER KERSVERSE MAMA EN BABY 333

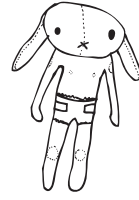
1. Hoe geef ik een badje? 333
2. Mag mijn baby alle dagen in bad? 334
3. Hoe verzorg ik het naveltje? 335
4. Hoe troost ik mijn baby? 335
5. Wat is een hielprik? 337
6. Wat als mijn baby geel ziet? 337
7. Kan het geven van een fopspeen kwaad? 338
8. Hoe reinig ik het best na een vuile luier? 339
9. Hoe voorkom ik wiegendood? 339
10. Hoe herken ik baby-uitslag? 340
11. Wat moet ik doen bij luieruitslag? 340
12. Wanneer is er sprake van een 'huilbaby'? 341
13. Hoe weet ik dat mijn baby het warm genoeg heeft tijdens het slapen? 342
14. Wanneer heeft mijn baby koorts? 343
15. Mag ik de nagels van mijn baby knippen? 343
16. Wat moet ik praktisch/wettelijk in orde brengen na de geboorte? 343
17. Hoe zit het met geboorterituelen? 343

MAMA WORDEN 347

NUTTIGE ADRESSEN 351

INDEX 353

Inleiding



Over mama worden

Spannend, overweldigend, emotioneel, pijnlijk, onvergetelijk.

Zalig, vermoeiend, magisch, bevreemdend...

Een emotionele rollercoaster.

Het zijn allemaal gevoelens die van toepassing zijn op een zwangerschap en op het krijgen van een kind. Als vrouw beleef je iets unieks: alleen al het feit dat jij in staat bent om diep vanbinnen een klein wezen te 'maken' en groot te brengen, is een wonder op zich. En dan heb je het nog niet op de wereld gezet. Zodra je je baby voor de eerste keer in je armen krijgt, zal je leven nooit meer hetzelfde zijn. En dat geldt ook zo voor je tweede, derde... kind: elke bevalling en elk kind is weer anders, het blijft een unieke ervaring.

Roze wolk vs. real life

Maar naast het rozewolksyndroom bestaat er ook zoiets als *real life*: je verwachtingen overstijgen soms de realiteit. We leven in een tijdperk waarin het heel erg in is om op sociale media zoals Facebook en Instagram de rozigste babyfoto's te posten. Kersverse of aanstaande mama's zien er altijd even trendy en opgewekt uit, pasgeboren baby's even fris



gewassen, mooi gekleed en rustig slapend of lachend. Als buitenstaander (lees: als mama met een slechte nacht of misschien wel een heel slecht dagje achter de rug omwille van erge ochtendmisselijkheid) vergeet je soms heel snel dat er aan zo'n foto ook een voor en een na schuilgaat. Namelijk: die baby zal niet

altijd blij zijn. Of proper. En die mama? Die is ook gewoon vaak moe.

Dat maakt dat we vandaag soms niet durven toegeven dat we, naast de geweldige momenten (die er echt wel zijn, en veel!) ook gewoon mindere dagen beleven, zowel tijdens onze zwangerschap, maar vooral ook nadien, als die fantastische baby er is. Daarom is belangrijk om zo veel mogelijk verschillende mama-verhalen te horen, zodat je weet dat mama worden gekleurd wordt door alle tinten van de regenboog, en dat er op de ene dag al wat meer roze in de lucht hangt dan op de andere.

De vele kleuren van het moederschap

Het moederschap is namelijk niet zwart-wit. Elke aanstaande moeder moet zichzelf zoeken en ontdekken als moeder. Zet vijftig mama's naast elkaar en je hebt vijftig verschillende soorten van moeders. Dat is niet meer dan normaal: elke vrouw heeft een eigen karakter en een eigen interpretatie van het moederschap. Er zijn vrouwen die heel graag zwanger zijn en er zijn er die dat niet graag zijn. Voor hen is een zwangerschap een erg lastige, te overbruggen periode tot de geboorte van hun kind. 'Genieten' krijgt een heel eigen invulling. En de enige die kan bepalen wanneer dat genieten echt gebeurt, ben jij.

Goede informatie vs. mythes

Het is ook belangrijk om de juiste informatie te krijgen over het medische aspect van een kind krijgen en dat is vandaag niet vanzelfsprekend. Je wordt zowel online als rechtstreeks, via je omgeving, soms overstelpt door uitspraken of weetjes die je eerder verwarren in plaats van gerust te stellen. Er circuleren veel misverstanden en mythes rond zwanger worden, zwangerschappen en bevallingen, waardoor je als (aanstaande) ouder soms het bos door de bomen niet meer ziet.

Uit onderzoek blijkt dat de meeste aanstaande ouders een degelijke basiskennis hebben over alles wat er bij een zwangerschap en bevalling komt kijken, maar dat er nog heel veel onzekerheid leeft als er zich onverwachte, en voor een niet-medicus soms moeilijk te verklaren gebeurtenissen zich voordoen.

Over dit boek...

Het opzet van dit boek is om bij de meest voorkomende kleine en grote onzekerheden een goede duiding te geven. Het zou je hopelijk moeten helpen om je meer *empowered* door je kinderwens, zwangerschap, arbeid en bevalling en kraamtijd te gaan. Als je wéét dat iets normaal is en erbij hoort, win je aan zelfvertrouwen en kun je alles meer in perspectief plaatsen.

Het is geschreven vanuit de ervaring van vele mama's en is onderbouwd door experts, volgens de vaste formule van Mama Baas (lees p. 13). Mama Baas is dan wel een Vlaams

platform, maar we hopen ook onze Nederlandse lezers aan te spreken en te informeren. Dat betekent dat je hierin informatie terugvindt die je écht nodig hebt als aanstaande of kersverse mama.

1. **Handige info en praktische tips van experts**

Hoe bepaal je wanneer je klaar bent voor een kind? Wat als het zwanger worden niet zo vlot verloopt? Welke kwaaltjes treden er wanneer op tijdens je zwangerschap en kun je er iets aan doen? Wat moet je van de bevalling verwachten? Hoe moet je omgaan met de vermoeidheid net na de bevalling en tijdens die eerste weken en maanden? En hoe zit de voeding van een pasgeboren baby ineen? Onze experts lichten graag zoveel mogelijk aspecten toe en geven nuttige tips waar mogelijk.

2. **Wat bij SOS-momenten?**

Naast het deel over hoe jij en de baby lichamelijk gezien evolueren, zullen we het ook hebben over de kleine en grote angsten die je als zwangere vrouw soms hebt; we noemen ze in het boek 'SOS-momenten'. Het laatste wat we daarmee willen bereiken, is je nog meer ongerust te maken. De uitleg die je daar vindt, is onderbouwd en geeft je meteen de informatie die je nodig hebt als je het gevoel zou hebben dat er toch iets aan de hand zou zijn. Wil je die informatie overslaan, dan is dat uiteraard geen enkel probleem.

3. **De emotionele kant van een zwangerschap: de mamaverhalen**

Het wordt vaak onderschat hoe groot de

impact van een zwangerschap is op een vrouw. En er wordt heel weinig verteld over hoeveel het moederschap het leven van een vrouw en haar partner verandert. Daar wil Mama Baas verandering in brengen. Want nee, je bent écht niet de enige die zich afvraagt hoe je dat nu in hemelsnaam moet doen, zo'n kindje (of kindjes, in geval van een meerling) op de wereld zetten. En je bent echt niet de enige pas bevallen mama die zich vragen stelt over de voeding van haar kind of over zichzelf als moeder, vrouw en partner... Daarom laten we doorheen het hele boek ook een paar mama's aan het woord. We leggen je, zonder een oordeel te vellen over wat er beter is, zoveel mogelijk opties voor, zodat jij kunt kiezen of kunt nagaan wat er voor jou het beste werkt. Zo ben jij de enige die kan weten of je borst- dan wel flessenvoeding wilt geven en hoe je wilt bevallen (al kun je dat nooit 100 procent van tevoren vastleggen).

Zwanger- en ouderschap: leren loslaten

Het beste wat je tijdens de zwangerschap kunt doen, is loslaten. Het is iets waarover je nu eenmaal geen enkele controle hebt en je kunt het dan ook maar beter dag per dag nemen zoals het is. Ben je vandaag erg misselijk of moe, dan kan morgen misschien een betere dag zijn. Het kan foutlopen, maar het kan evengoed zijn dat alles gewoon verloopt. Idem voor de bevalling: in je hoofd kun je nog zo veel plannen maken over hoe je hoopt dat het



zal verlopen, maar in realiteit kan het helemaal anders uitdraaien.

Weten dat je het niet allemaal weet, zorgt ervoor dat je minder verkrampt op momenten van twijfel. Moeder zijn is een zoektocht die je samen met je partner en later met je kind onderneemt. Je evolueert constant en groeit mee. Als je kind later problemen zou hebben, dan zul je een andere mama moeten zijn.

Het nieuwe ouderschap: *empowerment*

We zeggen niet dat je die plannen niet mag maken, integendeel: onze boodschap is dat je juist de dingen moet doen waarbij jij je goed

voelt. **Volg je buikgevoel en leer te vertrouwen op jezelf.** Elke dag kun je opnieuw kiezen wat voor moeder of vader je wilt zijn, zolang je je niet vastpint op hoe het 'moet'. Het ouderschap heeft zo veel schakeringen en gradaties...

Heb je twijfels, stap dan op tijd naar je arts of vertrouwenspersoon en vraag om raad. Als dat je kan geruststellen, dan is dat zo.

We willen dus zeker niet beweren dat wij met dit boek alle waarheid in pacht hebben en alle aspecten van een zwangerschap en het krijgen van een kind zullen kunnen aankaarten. Wat we wel hopen te doen, is het grijs tussen het zwart en het wit te beschrijven in al zijn nuances en hoe het soms meer aanleunt bij zwart of bij wit.

Hopelijk vind je daardoor de moed om je eigen verhaal neer te schrijven met je gezin.

Tot slot: de experts

Dit boek is samengesteld door een team.

Prof. Dr. Bernard Spitz is gynaecoloog en als arts-hoogleraar verbonden aan de Faculteit Geneeskunde van de KU Leuven en het UZ Leuven. Zijn interesse gaat hoofdzakelijk uit naar risicozwangerschappen, medische de-ontologie en wereldgezondheidszorg. Bij Lannoo is hij auteur van *Tussen iets en niets* en *Het geluk zwanger te zijn*.

Prof. dr. Kristel Van Calsteren is gynaecoloog en als arts-hoogleraar verbonden aan de Faculteit Geneeskunde van de KU Leuven en het UZ Leuven.

Liesbeth Van kelst is vroedvrouw en doctor in de vroedkunde. Ze is als onderzoeker en lector vroedkunde verbonden aan het Centrum Voor Ziekenhuis- en Verplegingswetenschap van de KU Leuven en aan het University College Leuven-Limburg.

Sindy Helsen heeft als klinisch psycholoog eerst ervaring opgedaan op de dienst gynaecologie / verloskunde en in het fertiliteitscentrum. Nadien zette ze haar ervaring met counseling gesprekken verder in het luisteren en informatiepunt Fara. Als stafmedewerker is ze medeverantwoordelijke voor het domein van de prenatale diagnostiek. Daarnaast werkt ze ook als zelfstandig psychologe in de groepspraktijk De Flint. Bij Lannoo is ze co-auteur van *Mag ik u proficiat wensen? Over hulpverlening bij zwangerschapskeuzes*.

De mama's

Hanne, Kaat, Sophie, Petra, Lien, Wenke, Sofie, Ingrid, Vero, Sylvie, Marie, Evelien, Tina, Leen, Esther, Lillith, Joke, Sara, Lore, Nathalie, Eline, Katrien... Ze zijn met te veel om op te noemen. Het zijn stuk voor stuk mama's met een eigen verhaal dat ook te lezen is op www.mamabaas.be.

Mama Baas

Wie of wat is Mama Baas? Mama Baas is een website waar no-nonsense informatie en tips van experts gecombineerd worden met oprechte mamaverhalen. Mama Baas werd opgericht in augustus 2014 door twee mama's, Evelien en Sofie, vanuit hun nood om een genuanceerder beeld te schetsen over het moederschap en met de bedoeling op veelvoorkomende issues waar ouders vandaag mee kampen een degelijk antwoord te geven. Intussen is Mama Baas uitgegroeid tot een warme community die met de nodige dosis humor en expertise concrete antwoorden formuleert op vragen van ouders en met heel uiteenlopende verhalen aantoont dat er heel veel grijs zit tussen het zwart en wit.

Info: www.mamabaas.be

Ook te volgen via Facebook, Twitter, Pinterest en Instagram.

Zwangerschapsdementie: *urban legend* of realiteit?

Ben jij bij een van de (on)gelukkigen die wat verstrooider is tijdens haar zwangerschap? Geen nood, je bent niet de enige. **Ongeveer 80 procent van de zwangere vrouwen** geeft aan dat hun **geheugen minder goed** werkt en ze zichzelf vergeetachtiger vinden.

Hoe komt dat? Dat komt door de complexe **hormonale veranderingen** tijdens de zwangerschap en de bevalling die de werking van neurotransmitters (de signaaloverdracht tussen de zenuwcellen) wijzigen. Maar niet alleen de hormonen spelen een rol, ook je nieuwe levensstijl (denk aan de slechtere nachten en de grotere vermoeidheid) of cultureel bepaalde stereotypen doen een duit in het zakje.

Ondertussen is er naar dit thema **al heel wat onderzoek** gedaan en daaruit **blijkt toch dat de zwangerschap een effect heeft op de werking van het geheugen**. Zoals een computer slaan we voortdurend bewust en onbewust informatie op in een soort werkgeheugen, en roepen we die informatie ook constant weer op. Vooral dit proces, dat veel energie vraagt, verloopt tijdens een zwangerschap wat moeilijker.

Het slechte nieuws? **Dat blijft ook nog zo tot een à twee maanden na de bevalling**. Het goede nieuws: **de effecten zijn in absolute termen niet groot** en belemmeren zeker je normale functioneren niet. Met andere woorden: er is geen speciale behandeling voor nodig!



MAMA VERHALEN

Bij mijn eerste zwangerschap heb ik het volgende eens meegemaakt: ik had mijn wagen uitzonderlijk vooraan op de parking van mijn werk gezet, omdat ik enkele zware spullen moest dragen. Op het einde van de werkdag ging ik echter uit gewoonte naar de parking achteraan. Grote paniek toen ik mijn wagen niet meer zag staan! Ik was er heilig van overtuigd dat hij gestolen was. Ik had mijn partner al gealarmeerd en gevraagd of hij mij kon komen oppikken. Intussen zou ik de politie verwittigen. Ik besloot ook om het voorval te melden bij onze receptie. Onze receptie heeft uitzicht op de parking vooraan. En ja hoor. Terwijl ik daar wild zat te gebaren dat mijn wagen gestolen was, zag ik hem plots vanuit mijn ooghoek staan. Hilariteit, maar vooral toch ook rode kaken alom! — Vero

Tijdens mijn eerste zwangerschap had ik veel last van 'zwangerschapsdementie'. Zo heb ik eens lenzenvloei stof op mijn tandenborstel gegoten in plaats van tandpasta. Ook ben ik eens met de auto op het fietspad gaan rijden. Gelukkig had ik snel door dat ik toch niet met de fiets was die dag. — Kaat

De zwangerschapsduur

Hoe lang duurt een zwangerschap?

In de knoop met het tellen in weken en maanden? Dat ligt niet aan jou... Je hele leven al heb je gehoord dat een zwangerschap negen maanden duurt. En dan zit je bij de dokter en ineens begint hij/zij te tellen in weken. De reden daarvoor is dat niet elke maand evenveel dagen telt en dat het nauwkeuriger is om in weken te tellen.

Artsen tellen **vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie**, maar dan ben je eigenlijk nog niet zwanger. De eigenlijke **zwanger-**

schap begint gemiddeld zo'n **veertien dagen na de eerste dag** van de laatste menstruatie, op het moment van je eisprong.

Reken je dus vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie, dan duurt een zwangerschap gemiddeld 266 plus 14 oftewel 280 dagen.

En 280 dagen zijn veertig weken of tien 'maanmaanden'.

In feite groeit de baby dus gemiddeld 38 weken in je buik en krijg jij er twee 'gratis' weken bovenop. Zo kom je aan die veertig weken.

Hoe kun je zelf de verwachte bevallingsdatum berekenen?

Een zwangerschap duurt bij de mens, als je rekent vanaf de eisprong, gemiddeld 266 dagen. In een regelmatige cyclus van 28 dagen treedt de eisprong op rond dag 14 na het begin van de menstruatie. Stel: je hebt je laatste menstruatie op 19 maart. **Om de vermoedelijke bevallingsdatum te achterhalen, trek je drie maanden af van de datum van laatste menstruatie en je telt er zeven dagen bij** (wil je aan die veertig weken in totaal komen).

Als je laatste menstruatie op 19 maart is geweest:

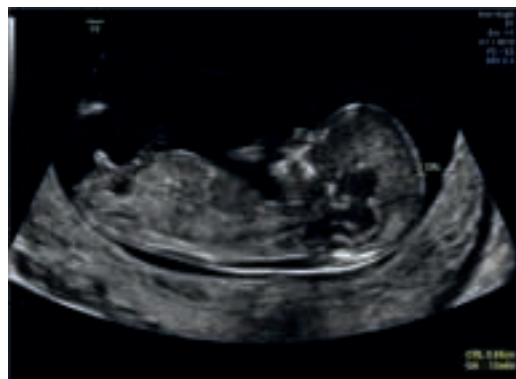
19 maart - 3 maanden = 19 december
19 december + 7 dagen = 26 december

Of je hebt je laatste menstruatie op 21 juli. De vermoedelijke bevallingsdatum is dan:

21 juli - 3 maanden = 21 april
21 april + 7 dagen = 28 april

WAAR WORDT OP GELET BIJ ECHO 1?

- » Of je al dan niet zwanger bent.
- » Hoe lang je al zwanger bent.
- » Of het vruchtje in de baarmoeder zit (buitenbaarmoederlijke zwangerschap wordt zo uitgesloten).
- » Om hoeveel embryo's het gaat.
- » Waar de placenta zich bevindt.
- » Hoe het embryo zich ontwikkelt.
- » Hoe oud het embryo is.
- » Gebeurt de echo tussen 11 en 13 weken, dan vormt hij een onderdeel van de eerste trimesterscreening met onder meer de meting van de nekplooï en het opzoeken van het neusbeentje.



Dag prinses,
ik ben je mama!

MAMA VERHALEN

Week 12: een eerste echo. Alles lijkt goed. De gynaecoloog geeft me een geruststellende peptalk. Stiekem ben ik toch een beetje opgelucht dat er gelukkig maar één baby'tje in zit, en geen twee ☺. De kwaliteit van de beelden is zo goed dat je echt al een klein mensje ziet met alles erop en eraan. Ik heb zelfs de indruk dat het kindje dit keer op mij zal lijken (de genen van mijn man zijn ijzersterk, zo getuigen de gezichtjes van mijn drie andere kindjes). De gynaecoloog heeft een sterk vermoeden (voor 90 procent) dat het opnieuw een klein meisje wordt. En ze is tot nu toe nog nooit verkeerd geweest... Ik zie mijn kleine spring-in-'t-veld op en neer springen op het scherm met haar duimpje in haar mond. Het is ongelooflijk. Op dit moment besef ik wat voor een wonder zo'n zwangerschap eigenlijk is. Ik zie dat ze gelukkig is, mijn kleine meid, en dat maakt me voor het eerst ook gelukkig en trots... Dag prinses, ik ben je mama! — Sofie

In de eerste weken van de zwangerschap is het embryo nog te klein om gemakkelijk terug te vinden met een echo op de buik. De **eerste echo** gebeurt daarom **vaginaal** met behulp van een lang, smal toestel (een *transducer*) waar een condoom omheen wordt gedaan. Daarop brengt de arts vaak nog een glijmiddel aan om de sonde gemakkelijker in de vagina in te brengen. Het uiteinde van het toestel komt heel dicht bij de baarmoeder en de eierstokken, waardoor er een scherper beeld ontstaat met meer details. Dit onderzoek lijkt erg invasief (en niet zo aangenaam), maar gebeurt normaal gezien volledig pijnloos. **Echo's in het tweede en derde trimester** vinden plaats **langs de buitenkant van de buik**.

Mijn zoontje voelde ik bijna nooit, terwijl hij wel veel bewoog volgens de gynaecoloog. Dat kwam omdat de placenta tussen de baby en de buikwand zat. Ik was vaak ongerust, omdat ik las dat je de baby 'moet' voelen. Ik kreeg als tip om ijskoude cola te drinken, en inderdaad, dat werkte. — Kaat

De **meeste activiteit** vindt plaats **tussen 21 uur en 1 uur 's nachts**. Sommige onderzoeken zeggen dat dat samenhangt met het suikergehalte van het bloed van de moeder, maar daar bestaat discussie over.

Bewegen is een teken van **foetaal welzijn en geluk**. Sommigen zijn hevig, anderen rustiger, en weer anderen hebben een wat voorstelbaar ritme. Ook een baby slaapt af en toe. De rustperiode bij een normale foetus duurt meestal maar veertig en niet langer dan 75 minuten.

Naar het einde van de zwangerschap toe beweegt een baby wat minder, omdat hij niet veel plaats meer heeft.

Gemiddeld meet men **negentig bewegingen per week** in week 32 versus vijftig per week op het einde van de zwangerschap. **De intensiteit en het patroon van de bewegingen kunnen veranderen**. Leer je baby kennen; zolang je

hem regelmatig voelt bewegen, kun je gerust zijn. Wat 'regelmatig genoeg' of het minimum is, is moeilijk te zeggen. Meestal is dat, als je er wat op let, toch minstens **tien keer per dag**. Maar elke foetus heeft zijn eigen activiteitsniveau, en dat kan erg verschillend zijn (net als bij volwassenen trouwens).



Ik ben nu 32 weken ver. Mijn kleine meid schopt maar in het rond en ik kan al raden welk lidmaat ze op dat moment aan het uittesten is: een hiel, een voetje, haar achterwerk of haar stevig hoofdje (kopstoten zijn een van haar specialiteiten). Ik herken duidelijk vormen op het golvende en schokkende buikoppervlak. Ze reageert ook altijd op de stemmetjes en het gezang van mijn drie andere kindjes. Uiteraard protesteert ze als haar kleine broer haar als stoel wil gebruiken... — Sofie

zelfs al af en toe last hebben van een overvolle blaas, ook 's nachts. Je darmactiviteit lijkt dan weer af te remmen en stoelgang maken kan soms echt een opgave zijn. En als je pech hebt, kun je je rond deze periode best misselijk voelen.

MAMA VERHALEN

Een goede vriendin geeft een afscheidsfeestje. Mijn man en ik hebben zin in het feestje. Maar ik voel me de hele avond zo misselijk. Een aantal mensen heeft knoflook gegeten, en ik moet telkens kokhalzen en zelfs overgeven van de geur. Een week later, ik rijd naar het werk met de radio aan en luister naar het nieuws. Zeven adoptiekinderen die al maanden samen met hun adoptieouders vastzitten in Congo, mogen eindelijk mee naar huis met hun nieuwe gezin. Ik huil tranen met tuiten van emotie. Het stemmetje in mijn hoofd wordt steeds duidelijker. Zwanger. Je bent zwanger! De dag ervoor had ik nog moeten overgeven omdat ik de geur van verse uien niet had kunnen verdragen. En de vuilnisbak enkele meters van ons huis stinkt al dagenlang zo erg dat ik er telkens kokhalzend voorbij loop. En nu... begin ik zelfs te huilen tijdens het nieuws?! — Kaat

CHECKLIST: DE NEGEN SUPERKRACHTEN VAN EEN ZWANGERE VROUW

1. Je **hart** zal **sneller** slaan nu. In korte tijd verdubbelt je hartdebiet en pomp je tweemaal meer bloed rond, wel 7 tot 8 liter per minuut! Daarbij maak je in dezelfde tijd 2 tot 3 liter extra bloed aan, een veilige reserve voor bij de bevalling. Je **organen** worden op die manier **rijkelijk bevoloed**, vooral de baarmoeder en placenta zullen al vlug een tiende van je debiet opeisen.
2. Je hebt het **sneller warm**, of **minder snel koud**. De foetus produceert naast afvalstoffen ook heel wat warmte en die moet je kwijtraken wil je geen koorts ontwikkelen. Je merkt dat bijvoorbeeld aan warmere handen en soms ook aan de discussies met je partner over het aantal dekens op bed.

MAMA VERHALEN

Ik heb het normaal altijd koud. Zelfs in hartje zomer heb ik nood aan een dekbed of een dekentje, ook al schommelen de temperaturen nog rond 25 graden. Nu zijn we amper maart en heb ik het eigenlijk al lekker warm. Geen nood aan vijf truien zoals gewoonlijk. 's Nachts heb ik vaak zweetaanvallen en zwier ik alle dekens uit bed. Ik slaap nu het liefst met het raam open. — Sofie



FACTS: WANNEER LOOP JE MEER RISICO OP OCHTENDMISSELIJKHEID?

1. Ochtendmisselijkheid en braken komen vaker voor bij **grotere placenta's** zoals in een tweelingzwangerschap. In sommige gevallen kan een **maagontsteking** de oorzaak zijn.
2. Ook **psychische** factoren zoals stress en een misschien onbewust tegenstrijdige houding tegenover zwangerschap en moederschap kunnen bij sommigen een rol spelen.
3. Was je **voor de zwangerschap misselijk** bij het nemen van de pil, ben je gemakkelijk wagenziek of heb je regelmatig migraine, dan loop je ook een hoger risico op ochtendmisselijkheid. Daarnaast speelt een zekere familiale factor mede een rol.
4. Het komt vaker voor (x 1,3!) als je een **meisje** draagt. En lekkerbekken zien ook frequenter af...
5. Er wordt vaak gezegd dat ochtendmisselijkheid **bij een tweede of een derde kind erger** is en langer duurt dan bij een eerste zwangerschap. Studies daarover bevestigen dat. Van de 50.000 onderzochte vrouwen gaf een kwart aan dat de misselijkheid en het braken milder was, een kwart dat het vergelijkbaar was en de overblijvende helft dat de ochtendmisselijkheid sterker was. Een mogelijke uitleg kan zijn dat een tweede kind gemiddeld zwaarder is, en dus ook een grotere en beter functionerende moederkoek of placenta heeft. En hoe beter de placenta, hoe meer hormonen er in het begin vrijkomen...

CHECKLIST: WAT KUN JE DOEN ALS JE LAST HEBT VAN OCHTENDMISSSELIJKHEID?

1. Voeding

- Eet rustig, neem je tijd, en eet liever veel kleine maaltijden zodat je maag nooit heel leeg of te vol is. Eet iets in bed voordat je opstaat (lief kijken naar je partner om je iets te brengen kan helpen).
- Kies voor (koude) proteïnerijke (eiwitrijke) snacks in plaats van te veel koolhydraten (suikers, zetmeel). Voorbeelden: noten en zaden (vooral in amandelen zitten veel eiwitten), yoghurt of kwark, quinoa met appel (en een vleugje kaneel voor extra smaak, als je dat kunt verdragen), Brinta of haverhoutpapp, sojamelk, karnemelk en magere melk, kaas. Wie avontuurlijker is, kan een toast met avocado en hummus proberen...
- Koude en bruisende dranken worden meestal beter verdragen.
- Vind zelf uit wat je het best verdraagt: koffie of al te pikant, geurig, vetig, zuur en heel zoet voedsel worden vaak moeilijker verdragen.
- Zuig regelmatig op een pepermuntje of een gembersnoepje.

2. Vermijd prikkels

- Bruuske bewegingen, maar ook muffe kamers, voedselgeuren of parfums kunnen de symptomen uitlokken.
- Poets regelmatig je tanden en spoel je mond. (Maar het kan goed zijn dat je

juist door je tanden te poetsen sneller misselijk wordt, aangezien je speekselklieren dan actiever worden. Dat is iets wat je zelf moet ondervinden.

Je poetst dan het best niet op een nuchtere maag je tanden.)

- Stop eventueel even met het innemen van je ijzersupplementen en neem je zwangerschapsvitamines (foliumzuur) 's avonds in.

3. Neem eventueel medicatie

- Veel behandelingsmethoden helpen, omdat het placebo-effect bij ochtendmisselijkheid erg groot is. Als je geholpen bent met acupunctuur, acupressuur of het dragen van een polsbandje: perfect.
- Je arts kan je ook veilig en met enig succes vitamine B6, al dan niet in combinatie met een antihistaminicum of andere modernere antibraakmedicatie, voorschrijven. Dat laat meestal toch toe je normale leven te hernemen.

4. Rust

Neem af en toe rust en doe indien mogelijk een middagdutje als je voelt dat je daar behoefte aan hebt. Hoe meer uitgerust, hoe minder last je zult hebben van de misselijkheid.

6. RUGPIJN

Bij rugpijn is het erg belangrijk om de juiste locatie van de rugpijn te achterhalen, want er zijn verschillende opties mogelijk. Meestal hebben zwangere vrouwen last van **lage rugpijn**.

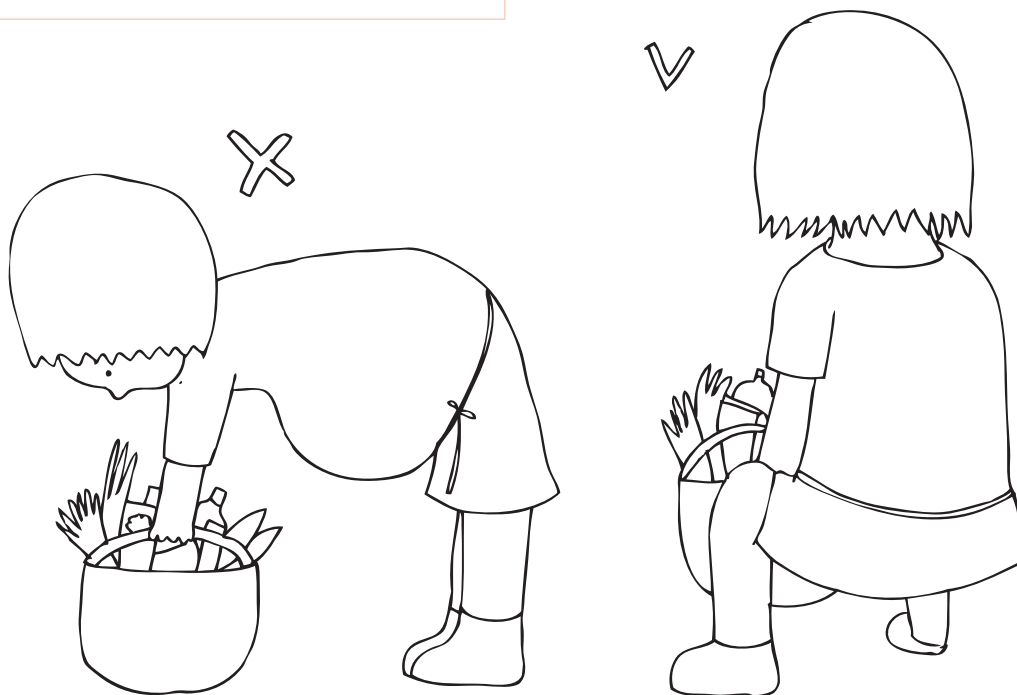
Vooraf vanaf de tweede zwangerschapshelft heeft de pijn een orthopedische oorzaak en wordt hij veroorzaakt door een **foute houding van de rug**: een zwangere vrouw gaat door het gewicht van de buik nogal spontaan een te holle rug maken en de buik te veel naar voren steken.

Tips:

- Draag platte schoenen.
- Slaap op een harde matras.
- Volg rugsparende kinesitherapie (fysiotherapie). Gebruik opwarmende middelen (een warmtekussen, revulsieve zalf die de bloedtoevoer stimuleert...).

Als er sprake is van pijn die uitstraalt tot in de **billen en de achterkant van de dijen**, zijn de zogenaamde 'sacro-iliacale gewrichten' verstuikt of verrekt, dat zijn de gewrichten van de darmbeenderen van het bekken waar aan het heiligbeen vastzit.

Bij pijn ter hoogte van de **lenden** kan gedacht worden aan een urineweginfectie die is uitmond in een nierbekkenontsteking. Zwangere vrouwen zijn hier gevoeliger voor door de verhoogde druk op de urineleiders en door de grotere kans op een urineweginfectie (lees p. 101).



7. BEKKENINSTABILITEIT

Bekkeninstabiliteit komt voor bij zo'n 22 procent van de zwangere vrouwen. De ernst van de klachten kan sterk variëren, maar bij 5 tot 8 procent zijn de klachten zo ernstig dat normaal functioneren onmogelijk wordt.

Hoe ontstaat bekkeninstabiliteit?

Tijdens de zwangerschap ondergaat het lichaam een zeer grote **hormonale verandering**. Hormonen hebben ook invloed op de ligamenten (verbindingsbanden tussen de gewrichten), voornamelijk ter hoogte van het bekken. Dat heeft een reden: de doorgang voor bij de bevalling wordt daardoor groter gemaakt.

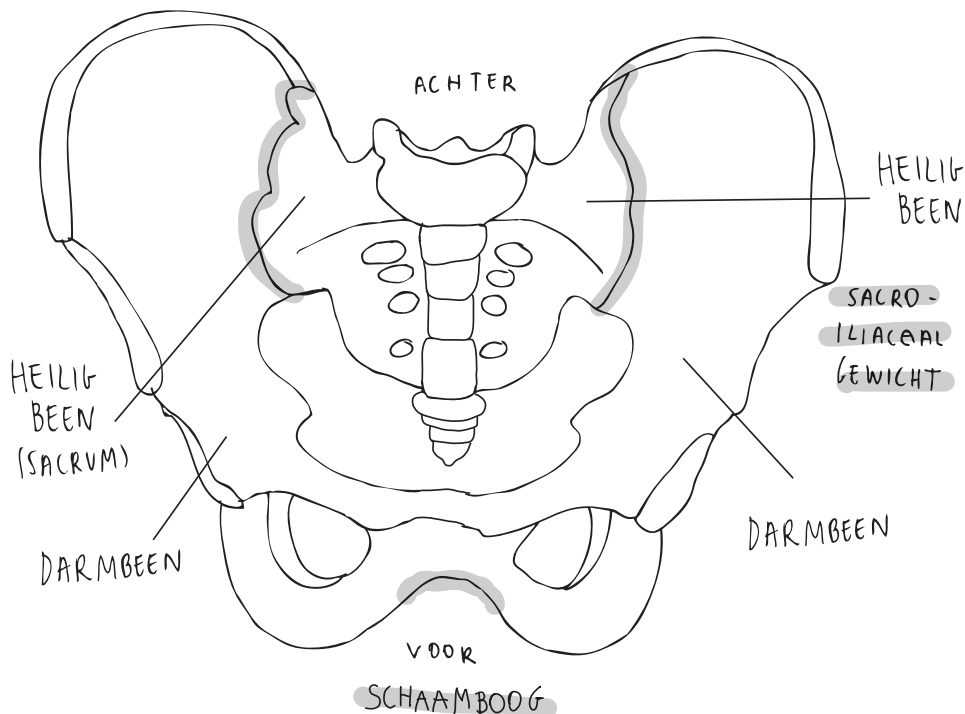
Door de grotere beweeglijkheid van het bekken kan er sprake zijn van **kleine verschuivingen tussen de verschillende bekkende-**

len. Ons lichaam wil die verstoring corrigeren door **verschillende bekkenspieren aan te spannen**. En die foutieve spierspanning kan een zeer pijnlijk gevoel geven.

Wat zijn de symptomen van bekkeninstabiliteit?

Bekkeninstabiliteit kan zeer wisselende symptomen geven en zeer verschillend ervaren worden.

- » De pijn kan continu en zeurend aanwezig zijn of eerder scherp of branderig.
- » De pijn kan zich verspreiden door het schaambeen, de onderrug, stuit, bovenbenen, liezen enzovoort.
- » De pijn kan lokaal of eerder uitstralend zijn.



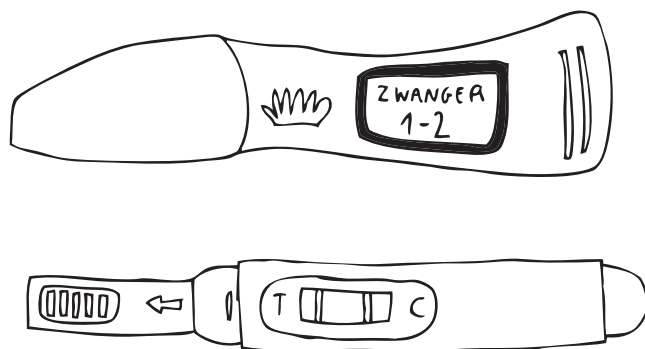
HOE VAAK MOET IK TESTEN OM ZEKER TE ZIJN?

- » Is de test **positief**, dan heeft het weinig zin de test te herhalen. Later kan een echografie niet alleen bevestigen dat je zwanger bent, maar ook dat de zwangerschap goed evolueert. (Maar je zou de enige niet zijn die de test een paar keer opnieuw doet. Het is ook heel normaal dat je veel bevestiging zoekt om zulk groot nieuws te vatten.)
- » Is een test **negatief**, dan kan dat **vele redenen** hebben. Misschien heb je vaak last van onregelmatige cycli. Misschien heb je de test toch te snel uitgevoerd... Heb je zelf geen goede uitleg, dan is het nuttig een arts te raadplegen.

Het is ook heel normaal dat je veel bevestiging zoekt om zulk groot nieuws te vatten.

HOE BETROUWBAAR IS ZO'N TEST?

De meeste tests zijn erg goed en ook heel gevoelig. Veel vrouwen willen toch op zeker spelen en vragen om een bevestigend bloedonderzoek. Op zich kan dat zeker geen kwaad, maar weet dat het eigenlijk niet nodig is; als de zwangerschapstest positief is, ben je zwanger. Een extra bloedonderzoek kan je wel zicht geven op het aantal weken zwangerschap (aangezien dat aan de hand van het hCG-gehalte alleen maar heel ruw kan worden geschat).



MAMA
VERHALEN

Nu ik de test gekocht heb, kan ik niet meer wachten. Zodra ik thuis ben van de apotheek, neem ik de test mee naar het toilet. Ik wacht... Kijk... En jawel, het stemmetje in mijn hoofd had gelijk. Zwanger. Ik ben zwanger. Met tranen in mijn ogen vertel ik het nieuws aan mijn man. We zijn even sprakeloos. Toch zeker voor een volle drie seconden kijken we elkaar met grote ogen aan. We hadden nog wat willen wachten, eigenlijk. Maar zodra die drie overdonderende seconden voorbij zijn, beginnen we te lachen. Dolgelukkig zijn we. Bofkonten voelen we ons.
— Kaat

5. Wat als ik een ongeluk heb tijdens de zwangerschap?

Ook tijdens je zwangerschap kun je betrokken raken bij een auto-ongeluk. De uitleg die hier volgt, gaat alleen over lichte ongelukken. Bij een minder ernstig trauma denk je meteen aan het welzijn van de baby in je buik. Is hij niet gekwetst, is hij levend en gezond?

Bij een **vroege zwangerschap** zal het laten horen van de harttonen al dadelijk de spanning wegnemen. De baby is nog heel klein en zit goed weggeborgen in je baarmoeder, beschermd door het omringend vruchtwater.

Let op het volgende:

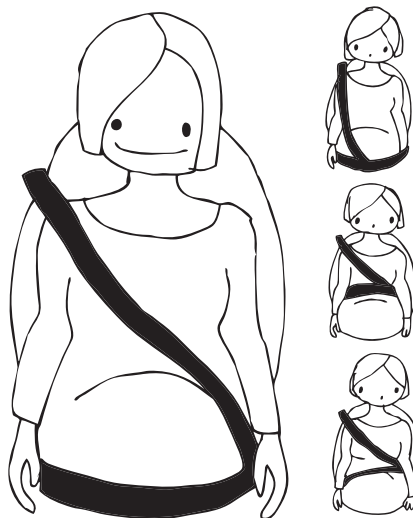
- » Merk je zelf geen vaginaal bloedverlies of vruchtwaterverlies op?
- » Heb je geen pijn die rechtstreeks door het ongeluk kan worden verklaard?
- » Voel je geen pijnlijke baarmoedersamentrekkingen?
- » Voel je, in de **tweede helft van de zwangerschap**, de baby nog bewegen?

Dan kun je al meteen veel geruster zijn. Je gaat sowieso het best even naar het ziekenhuis om alles te laten nakijken.

MOET IK EEN AUTOGORDEL OM TIJDENS EEN ZWANGERSCHAP?

Vaak vragen zwangere vrouwen zich af of ze een autogordel moeten dragen tijdens de zwangerschap of gebruiken ze de zwangerschap als excuus om het niet te doen. Toch moet je te allen tijde je gordel dragen, zelfs al ben je op het einde van je zwangerschap en zit die buik in de weg.

Tip: Zorg ervoor dat de horizontale band laag onder je buik tegen je bekken komt, en de dwarse midden tussen je borsten over het midden van je sleutelbeen loopt.





13. Kan koffie drinken kwaad?

Cafeïne wordt gemakkelijk doorgegeven via de placenta en lijkt de foetus actiever te maken. Of het een nadelig effect heeft op de zwangerschap, is onduidelijk; er wordt veel beweerd, maar er is nog maar weinig door goede studies bewezen. Sowieso kan het nooit kwaad om koffie met mate te drinken. Veel instanties raden aan onder de 750 milliliter te blijven, dat zijn ongeveer zes grote koffiekoppen.

27. Kan stress kwaad voor mijn baby?

De vraag die je je eerst moet stellen is: wat doet stress met je? Misschien slaap je er slechter van, eet je minder of juist te veel, heb je er hoofdpijn door: dat zijn allemaal factoren die niet goed voor jou en voor je zwangerschap zijn. Studies naar dit onderwerp zijn moeilijk om goed uit te voeren, maar toch brengt men stress in verband met een hoger risico op vroeggeboorte en groeivertraging van de foetus.

Weet dat stress een normale reactie is op een verandering in je leven.

Sowieso moet je er niet mee blijven zitten, ook niet na de zwangerschap. Als je zou twijfelen of het negatief is voor de baby, bespreek het dan

met je huisarts. Je eigen perceptie is niet altijd betrouwbaar en een mening van een derde kan je helpen alles in perspectief te zien.

Als je stress tijdens je zwangerschap hebt, dan zul je er hoogstwaarschijnlijk ook buiten je zwangerschap last van hebben. Dan komt het erop aan om naar een manier te vinden die voor jou werkt om met die stress om te gaan. Soms moet je daarvoor je grenzen verleggen. De een is gebaat bij ademhalingsoefeningen bij een kinesitherapeut (fysiotherapeut), een ander heeft meer aan een cursus yoga, mindfulness of aan een gesprek met een psycholoog.

Weet dat stress een normale reactie is op een verandering in je leven. Je hoeft je er dan ook niet schuldig over te voelen als het zich zou voordoen. Als het echt een probleem zou blijken te zijn, zie het dan als een kans om er iets mee te doen.



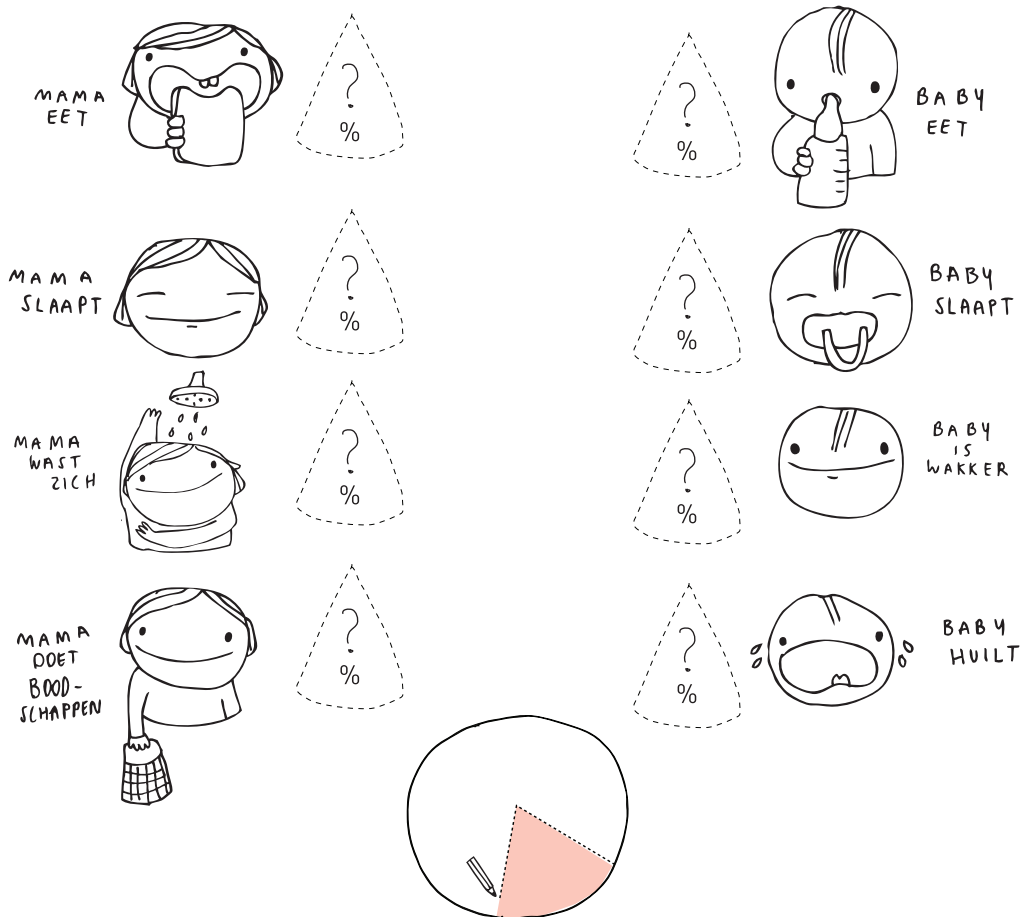
32. Hoeveel tijd zal de baby straks in beslag nemen?

Als je voor het eerst moeder wordt, is het moeilijk in te schatten hoeveel je leven straks zal veranderen. Hoeveel tijd zul je aan de baby moeten besteden?

Uit onderzoek blijkt dat de meeste vrouwen die voor het eerst moeder worden dat heel erg onderschatten? Alleen al je baby voeden en er gewoon mee bezig zijn vergt meer tijd dan je dacht. We willen je niet bang maken, integendeel.

Weet dat je die eerste weken en maanden op het ritme van de baby zult leven en dat je weinig tijd voor jezelf zult hebben. De ene vrouw gaat hier totaal anders mee om dan de andere, afhankelijk van hoe ze in elkaar zit. Daarover lees je meer in het hoofdstuk over de periode na de bevalling (lees p. 281)

Op de onderstaande tijdschijf kun je zelf eens kijken hoeveel tijd je denkt aan de baby te moeten besteden.

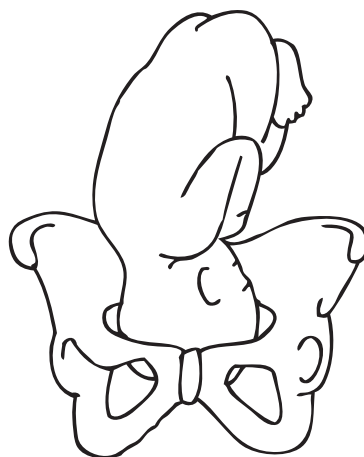


Een **achterhoofdsligging** met voorste plaatsing is de **meest geschikte plaatsing** om geboren te worden, want dan past het hoofdje zich het best aan het geboortekanaal aan. Bij andere plaatsingen zijn de afmetingen groter of zijn de bewegingen van het hoofdje binnen het bekken ingewikkelder, wat de uitdrijving moeilijk en soms zelfs onmogelijk maakt.

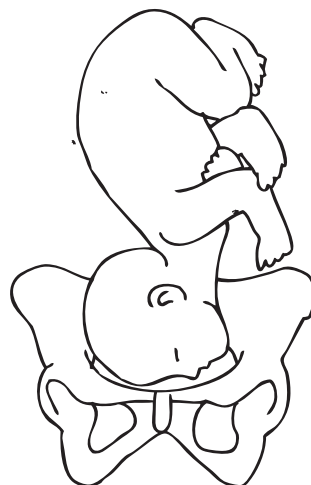
Het andere uiterste is een **aangezichtsligging**, waarbij vaginaal bevallen alleen kan als de kin naar voren draait. Draait de kin bij een aangezichtsligging naar achteren, dan kan de baby niet op een natuurlijke wijze geboren worden, doordat zijn borstbeen op de achterste bekkenrand stuit.

Soms liggen kindjes met hun hoofd wat schuin in het bekken; dat wordt asynclitisme genoemd. Het hoofdje wordt dan via een 'knoopsgatsmechanisme' geboren: de voorste of de achterste helft van het hoofdje zakt het eerst door het bekken, neemt er steun en dan zakt het achterblijvende achterste of voorste deel van het hoofdje.

De pijn van de weeën zal een beetje afhangen van de plaatsing van de baby. Zo zorgen **sterrenkijktjes** voor rugweeën en meer pijn.



ACHTERHOOFDSLIGGING



AANGEZICHTSLIGGING

MAMA
VERHALEN

*Bij een normale ligging voel je de weeën vooral vooraan. Ze zijn veel 'aangenamer', voor zover dit woord van toepassing is. Je kunt ze met de juiste puftechniek en een positieve ingesteldheid goed opvangen. Je kunt je tussendoor ook beter ontspannen, wat het ontsluitings- en inda-
lingsproces alleen maar ten goede komt.*

Een sterrenkijker klinkt romantisch, maar is het jammer genoeg iets minder. De pijn fixeert zich op al de zenuwbanen van je onderrug en anale regio en blijft ook tussen de weeën door een ongewenste gast. De contracties zijn moeilijk op te vangen en naar het einde toe ondraaglijk. Zonder zicht op de finishlijn, dat wil zeggen als je na uren afzien nog geen centimeter hebt gewonnen, smeeek je om een epidurale verdoving. — Sara

CHECKLIST: WAT HOUDT EEN EPIDURALE PIJNSTILLING IN?

De meest toegepaste pijnstilling met medicatie gebeurt via een epidurale en spinale verdoving. In de meeste gevallen is dat heel doeltreffend en veilig.

WAT?

Hierbij wordt een anestheticum, een stof die de pijn blokkeert, of **een pijnstiller in of rond het hersenvocht van het ruggenmerg** gespoten. De kleine prik van de lokale verdoving geeft wel een beetje een vervelend gevoel.

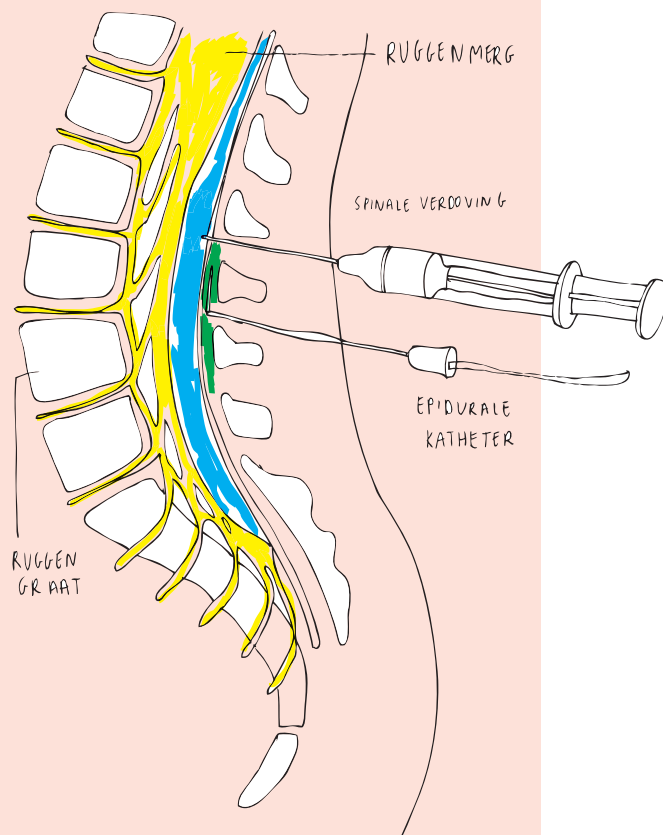
Daarna wordt met behulp van een fijne naald een soort van dun plastic buisje (een katheter) achtergelaten.

Via een computergestuurd pompje dat overdosering onmogelijk maakt, kan de moeder daarna zelf de hoeveelheid geneesmiddel toedienen waarbij ze zich comfortabel voelt. Bijkomend voordeel is dat de moeder het gevoel heeft controle te hebben over haar pijn. Deze vorm van pijnbestrijding kan overigens ook gebruikt worden om een keizersnede uit te voeren. De benen en onderbuik zullen door de medicatie gevoelloos worden; rondwandelen zal meestal niet meer lukken.

HOE?

De anesthesist kan je voor het inbrengen van de epidurale vragen om ofwel plat op je zij te liggen, ofwel met een bolle rug rechtop op de rand van het bed te zitten. Het is wel belangrijk dat je even stil blijft

zitten, maar men helpt je daarbij. Je krijgt eerst een klein prikje om de plaats van inspuiting lokaal te verdoven, zodat je van het inbrengen van de katheter bijna niets merkt. In totaal duurt de hele ingreep zo'n 10 minuten. Afhankelijk van de toegepaste techniek start de pijnbestrijding haast onmiddellijk of na 20 minuten.



WANNEER KRIJG JE JE BABY TE ZIEN?

Meteen na de keizersnede wordt je baby opgevangen door een kinderarts, die de baby een goede start helpt te maken. Als alles goed verloopt, zal de vroedvrouw je baby zo snel mogelijk even bij jou leggen, of aan je partner geven. Na de ingreep verblijf je nog even in de ontwaakruimte (ook al ben je niet in slaap geweest) om wat te bekomen. Ondertussen houdt men je bloeddruk, pols, temperatuur en bloedverlies goed in het oog. Als alles vlot verloopt, kun je na een tot twee uur al naar je kamer.

Tip: Huid-op-huidcontact is die eerste dagen enorm belangrijk, ook als je een (spoed)keizersnede hebt ondergaan. Het helpt om een band te krijgen met je baby. Aangezien je die eerste dag in bed moet blijven, vraag je het best hulp aan je partner of een naaste.

MAG JE NOG GEWICHT OPTILLEN?

Zwaar tillen wordt de eerste zes weken ontraden. Natuurlijk is dit lastig als je al kinderen hebt rondlopen of met de baby op stap moet met de autostoel.

Tip: De meeste vrouwen hebben de neiging om wat voorover te buigen als ze rechtop gaan staan, omdat het litteken tegenwerkt. Toch is het beter om te proberen mooi recht op te staan. **Om de pijn te verminderen**, kun je de wond het best ondersteunen door je platte hand ertegenaan te drukken. Aan de zijkant van het litteken heb je de eerste dagen soms een trekkend gevoel van inwendige hechtingen. Dit kan geen kwaad.

MAMA VERHALEN

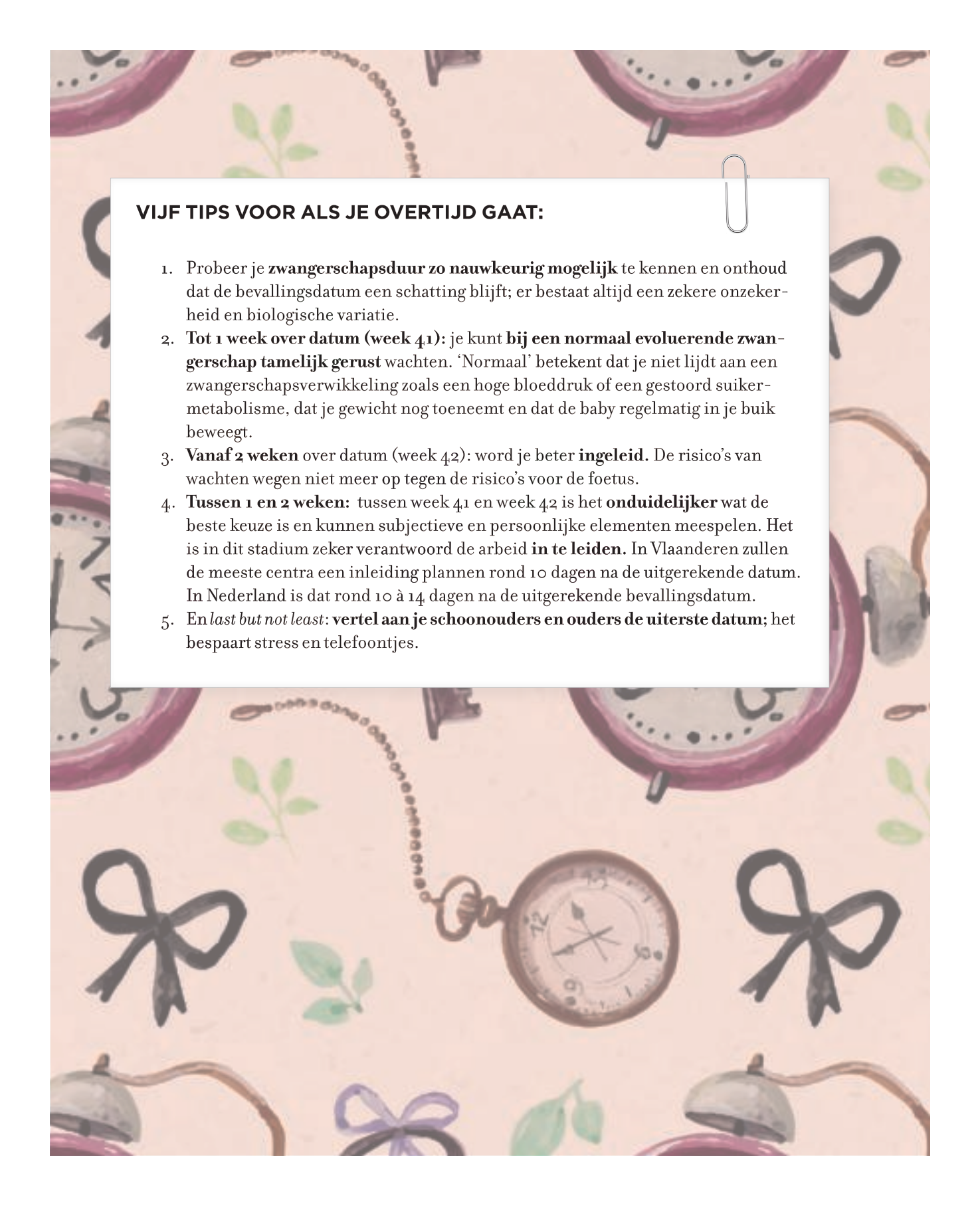
Na een keizersnede mag je in theorie enkele weken geen zware gewichten optillen. Maar in de praktijk bleek dat heel moeilijk bij mijn tweede keizersnede. Ik had namelijk nog een tweejarige rondlopen van toen ongeveer 15 kilo die echt ook wel wat aandacht wou. Ik probeerde haar zoveel mogelijk op mijn schoot te nemen en niet rond te dragen. Maar dan was er natuurlijk ook nog de baby die in de autostoel toch ook al best wel wat kilo'tjes woog... — Joke

HOE VERZORG JE JE LITTEKEN?

Zodra je sterk genoeg bent om uit bed te komen, mag je na een keizersnede **douchen**. Zolang er bloedverlies is, wordt afgeraden om in bad te gaan, omdat dat het risico op infectie van de baarmoeder vergroot. Als er nog wat vocht of een beetje bloed uit de wond naar buiten zou komen, dan kun je de wond met de douche schoonspelen, voorzichtig drogen, en er een droog verband overheen doen om je kleding te beschermen.

MAMA VERHALEN

Het litteken van de keizersnede viel goed mee: een klein streepje in de bikinizone (je ziet er dus niets van als je ondergoed of een bikini aanhebt). In het begin was dat streepje nog lichtjes gezwollen en rood. Maar na enkele weken al was de zwelling verdwenen. Nu, twee-en-een-half jaar na mijn tweede keizersnede, zie je er eigenlijk bijna niets meer van. Bij een tweede keizersnede maken ze het streepje zoveel mogelijk op dezelfde plaats. Bij mij is



VIJF TIPS VOOR ALS JE OVERTIJD GAAT:

1. Probeer je **zwangerschapsduur zo nauwkeurig mogelijk** te kennen en onthoud dat de bevallingsdatum een schatting blijft; er bestaat altijd een zekere onzekerheid en biologische variatie.
2. **Tot 1 week over datum (week 41):** je kunt **bij een normaal evoluerende zwangerschap tamelijk gerust** wachten. 'Normaal' betekent dat je niet lijdt aan een zwangerschapsverwikkeling zoals een hoge bloeddruk of een gestoord suikermetabolisme, dat je gewicht nog toeneemt en dat de baby regelmatig in je buik beweegt.
3. **Vanaf 2 weken** over datum (week 42): word je beter **ingeleid**. De risico's van wachten wegen niet meer op tegen de risico's voor de foetus.
4. **Tussen 1 en 2 weken:** tussen week 41 en week 42 is het **onduidelijker** wat de beste keuze is en kunnen subjectieve en persoonlijke elementen meespelen. Het is in dit stadium zeker verantwoord de arbeid **in te leiden**. In Vlaanderen zullen de meeste centra een inleiding plannen rond 10 dagen na de uitgerekende datum. In Nederland is dat rond 10 à 14 dagen na de uitgerekende bevallingsdatum.
5. En *last but not least*: **vertel aan je schoonouders en ouders de uiterste datum**; het bespaart stress en telefoontjes.

1 MAAND



VOEDING:

8 à 12 keer
per 24 uur.

MOTORISCHE VAARDIGHEDEN:

- maakt vooral een vuistje met de handjes. Het gehoor is nu volop ontwikkeld.
- is nu ook al in staat om stemmen te onderscheiden en luistert bij voorkeur naar de stem van mama.
- rond de leeftijd van 1 maand verschijnt de eerste glimlach, de basis voor de sociale ontwikkeling maakt nu ook comfortgeluidjes en laat zo weten dat hij zich goed voelt.



SPEL:

- houdt vooral van gezichten (van mama, papa...) en oogcontact met ouders.
- leuk is om verschillende uitdrukkingen aan te nemen en zo te communiceren met je baby.



SLAAP:

slaapt gemiddeld
15 à 16 uur per dag.



CHECKLIST: DE REALITEIT VAN EEN BABY

1. Je baby bepaalt het ritme

De eerste weken en maanden zul je **geen schema's** kunnen opmaken over hoe het zal lopen. Elke dag zal anders zijn en de ene moeder kan daar beter mee omgaan dan de andere (lees p. 289). Als je weet dat je het hier lastiger mee hebt, roep dan zeker op tijd hulp in van familie of van een kraamverzorgster.

MAMA VERHALEN

Mijn zoontje had al heel snel, na een week of vier, een mooi vast ritme, wat het mij als onervaren mama makkelijker maakte. Ik zag wel van in het begin meteen wanneer hij kaka aan het doen was. Hij weende bijna nooit, dus dat maakte het me ook makkelijker. Maar als hij weende, panikeerde ik wel heel snel. Als hij weende, had ik het moeilijk om hem te troosten. Ik durfde moeilijk vertrouwen op mijn moederinstinct. Dat kon ik pas na een half jaar.

Mijn tweede kind nam pas een ritme aan toen ze overstapte naar de vaste voeding, toen ze vier maanden was. Maar haar had ik vanaf het eerste moment door. Als ze weent, kan ik haar heel makkelijk troosten. Dat zal ook wel met ervaring te maken hebben. — Kaat