



Jouw Onmisbare **ZWANGERSCHAPSGIDS**

De belangrijkste dingen die jij moet weten om je weg te vinden in je zwangerschap: infographics, checklists, trackers en nog veel meer!

Eerste Trimester

Van 0 tot 13 weken

Ik ben zwanger!

GEFELICITEERD, JE BENT ZWANGER!

Het is waarschijnlijk een overweldigend moment als je dat streepje tevoorschijn ziet komen, maar ook superleuk voor jou en je partner.



Baby's hartslag en eerste kennismaking

Tijd om een afspraak met je verloskundige te maken. Kies er één bij wie je je goed voelt. Je eerste afspraak wordt meestal gepland in de negende week van je zwangerschap. Misschien wordt er al een echo gedaan om te bepalen hoe lang je precies zwanger bent en kunnen jullie voor het eerst via het scherm kennismaken, ook al is je baby nog maar een paar centimeters groot!



Ochtendmisselijkheid

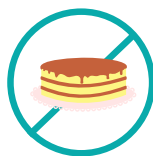
Het zijn niet de fijnste zwangerschapssymptomen, maar misselijkheid en overgeven zijn normaal tijdens de vroege zwangerschap. Dit komt door de toename van hormonen. Maak je geen zorgen, bij de meeste vrouwen verdwijnt dit weer tegen het einde van het eerste trimester.

Afkeer van eten en vreemde trek



“LEKKER!”

Het kan zijn dat je tijdens je zwangerschap enorme trek hebt in bepaald eten en een voorkeur voor sterkere smaken.



“GETSIE!”

Maar het kan ook zo maar zijn dat je helemaal geen zin hebt in bepaald eten, ook al was dit eerst je lievelingsmaaltijd!

De eerste symptomen



NOG NIET ONGESTELD?



BLOEDVERLIES EN/OF KRAMP?



MOE?



MISSELIJK?



TIJD OM NAAR DE DROGIST OF APOTHEEK TE GAAN!

Tweede Trimester

Van 14 tot 27 weken

Het is een...

Als jij en je partner graag willen weten of jullie een jongetje of een meisje krijgen, dan kun je daar via een echo rond 20 wekenachter komen. Een goed moment om over namen na te gaan denken!



Het mooie nieuws delen

Veel vrouwen wachten liever tot het begin van het tweede trimester om het nieuws over hun zwangerschap met familie en vrienden te delen. Denk eens na over een leuke manier voor de onthulling!



“HÉ, WAS DAT EEN..?”

De eerste schopjes

Je kunt de eerste 'kriebel-in-je-buik'-bewegingen tussen de 14 en 20 weken voelen. Eerst voel je ze nog bijna niet, maar ze worden steeds heftiger naarmate je kleintje groeit.

Je voorbereiden dmv een zwangerschapskursus

Het einde van je tweede trimester is een goed moment om met een zwangerschapskursus te beginnen. Waar je aan moet denken bij het kiezen van zo'n cursus:

- 1 ONDERWERPEN DIE AAN BOD KOMEN
- 2 GA JE ALLEEN OF MET JE PARTNER
- 3 HOE LANG DUURT EEN LES
- 4 HOEVEEL LESSEN HEEFT DE CURSUS

Je lichaam verandert

Een dikkere buik, grotere borsten...

Je lichaam begint zichtbaar te veranderen. Je baarmoeder wordt wel 500 keer zo groot tijdens je zwangerschap.



Een nieuwe garderobe

Je lichaam verandert, dus zijn nieuwe kleren nodig. Er zijn heel veel manieren waarop je je stijlvol en comfortabel kunt kleden met zo'n groeiende buik. Tijd om om jezelf te verwennen met een garderobe-update.



Kleertjes, wiegjes en schattigheid

Of je het geslacht van je baby weet of niet, nu is misschien het moment aangebroken dat je je langzamerhand gaat voorbereiden door bijvoorbeeld babykleertjes te kopen, de babykamer in te richten en wat leuke speeltjes te kiezen.

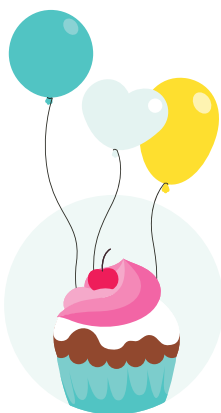


Derde Trimester

Van 28 tot 40 weken

De laatste voorbereidingen

Controleer je kraampakket, oefen met het baby-autostoeltje, pak je ziekenhuistas in (ook als je thuis wilt bevallen)... Het is nu tijd voor de laatste loodjes, zodat je alles lekker op orde hebt en kunt relaxen terwijl je uitgerekende datum dichterbij komt.



Babyshower!

Tijd om het wat rustiger aan te doen, de voorbereidingen te laten voor wat ze zijn en lekker te gaan genieten met vrienden en familie! Misschien organiseren ze een verrassingsfeestje...



Babypraat & spel

Je baby kan jou en je partner horen, dus klets, zing of lees lekker voor je babybuik - allemaal leuke manieren om nu al een band met je kleintje op te bouwen.

Tijd om je kleintje te ontmoeten

Het is eindelijk zover - je gaat je baby bijna ontmoeten en voor de eerste keer vasthouden! 40 weken zwanger en je baby is er nog niet? Niets aan de hand. Jouw uitgerekende datum is een schatting en maar 5% van alle baby's komt op die dag.



Bevallings symptomen

Je kunt van alles voelen in de laatste weken voor de bevalling.

BRAXTON-HICKS 'OEFENWEEËN'

Deze zogenaamde 'oefenweeën' bereiden je lichaam voor op de bevalling.

DRUK OP JE BEKKEN ALS DE BABY INDAALT

Je baby draait rond week 32-34 met zijn hoofd naar beneden.

EERSTE ONTSLUITING

De baarmoedermond moet eerst verweken en verstrijken voordat de echte ontsluiting kan beginnen.

VLIEZEN BREKEN

Bij ongeveer 10% van alle vrouwen breken hun vliezen voordat de weeën beginnen.

Het kan ook zijn dat je helemaal niets voelt met de uitgerekende datum in zicht. Je verloskundige zal met je overleggen.



Baby- bewegingstracker

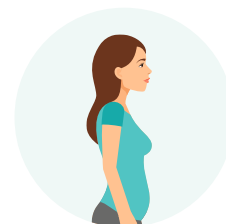


KLOP KLOP

Het in de gaten houden hoe vaak je baby beweegt is een goede manier om de ontwikkeling van je baby bij te houden. Je verloskundige zal misschien aanraden om deze babyschopjes vanaf week 28 af en toe eens bij te houden.

Een manier om dit te doen is op je zij gaan liggen, kort nadat je gegeten hebt, en dan timen hoe lang het duurt tot je **10x** duidelijk iets gevoeld hebt. Een ander goed moment is als je net ontspannen in bed ligt.

Als het langer dan twee uur duurt, probeer het dan later nog eens. Als je je zorgen maakt over hoe vaak je baby zich beweegt, neem dan meteen contact op met je verloskundige.



Eerste trimester

Je baby ontwikkelt zich snel, maar jij voelt nog helemaal niets in deze periode.



Tweede trimester

Je begint nu de eerste bewegingen te voelen, tussen week 14 en 24. Ze voelen een beetje als vlinders in je buik of kleine duwtjes. Hoe verder in je zwangerschap, hoe duidelijker en krachtiger deze bewegingen worden.



Derde trimester

Het is belangrijk dat je je regelmatig even bewust bent van je baby's bewegingen om er zeker van te zijn dat alles naar wens gaat.

Welke verloskundige?

Een goede relatie met je verloskundige zal ervoor zorgen dat je een stuk fijner voelt gedurende je zwangerschap, zowel fysiek als emotioneel. Deze vragen kunnen je helpen bij het maken van je keus.



Vragen voordat je kiest voor een praktijk:

- 1 Wanneer zijn de spreekuren? Zijn die er ook op zaterdag?
- 2 Wat moet ik doen als ik een verloskundige buiten werktijd nodig heb?
- 3 Hoe lang duurt een controle-afspraak gewoonlijk?
- 4 Heb ik bij iedere controle dezelfde verloskundige?
- 5 Kan ik jullie telefonisch of per e-mail bereiken als ik een probleem heb?
- 6 Vergoedt mijn zorgverzekering alles?
- 7 Begeleiden jullie bevallingen thuis en in het ziekenhuis?
- 8 Wat gebeurt er als er te veel vrouwen tegelijk bevallen?

Hoe is de sfeer? Moest je lang wachten? Voelde je je bij aankomst in de praktijk op je gemak, of was de ontvangst onpersoonlijk? Bedenk dat je je verloskundige niet altijd direct kunt spreken, dus is het belangrijk dat je je ook fijn voelt bij de rest van het team. In de meeste praktijken werken meer verloskundigen, dus is het fijn om ze allemaal te leren kennen voordat je bevalling zich aankondigt.

Vragen voor je verloskundige:

- 1 Wat is jullie manier van werken?
- 2 Begeleiden jullie ook vrouwen met een hoger-risico zwangerschap, zoals oudere mama's, mama's die ziek zijn, of vrouwen met een meerlingen-zwangerschap? Of word ik dan doorverwezen naar een specialist?
- 3 Hoeveel ervaring hebben jullie? Hoeveel baby's hebben jullie op de wereld gezet?
- 4 Hoe tevreden zijn mensen over jullie? Kan ik ergens ervaringen lezen of horen?
- 5 Helpen jullie ook bij bevallingen in het ziekenhuis of geboortecentrum?
- 6 Welke controles kan ik verwachten en waarvoor zijn die
- 7 Wat is jullie mening over pijnbestrijding tijdens de bevalling en welke methoden gebruiken jullie?
- 8 Komt het vaak voor dat jullie een zwangere alsnog overdragen aan de gynaecoloog?
- 9 Wanneer besluiten jullie een bevalling in te laten leiden en wat gebeurt er dan?
- 10 Als ik word overgedragen aan de gynaecoloog, zie ik jullie dan helemaal niet meer?

Hoe een verloskundige denkt over dingen die jij belangrijk vindt, zal je een goede indruk geven hoe zij of hij met jouw zwangerschap zal omgaan. Als jij je, ongeacht op welk moment dan ook, niet prettig voelt bij jouw verloskundige(npraktijk), dan is het nooit te laat om een andere praktijk te zoeken. Het is belangrijk dat jij je prettig voelt bij een verloskundige(npraktijk) en jullie hetzelfde denken over jouw zwangerschap.



Je zult je verloskundige vaak zien in de negen maanden van je zwangerschap. Daarom is het belangrijk dat je iemand kiest bij wie je je prettig voelt en die je kunt vertrouwen. Het aantal controles voelt misschien indrukwekkend, daarom leggen we hieronder het een en ander uit, zodat je weet wat je kunt verwachten.

In het algemeen kun je de volgende check-ups verwachten bij iedere afspraak: het voelen van de groei van de baarmoeder, je bloeddruk, luisteren naar het hartje van je baby en in de laatste weken de ligging van de baby. Je gewicht houdt je zelf in de gaten. Als het nodig is, zal je urine en/of bloed worden onderzocht. Hierna zie je hoe de controles over het algemeen gebeuren.

Kalender met al je zwangerschapscontroles

Tot 24 weken: één afspraak per 4 weken

Week 24-30: iedere 3 weken

Week 30-36: iedere 2 weken

1

Week 8-10

KLAAR? 

GESPREK OVER MEDISCHE ACHTERGROND

Laatste menstruatie, medische achtergrond familie en huidig medicijngebruik.

GEWICHT

Dit houdt je zelf in de gaten.



UITSTRIJKJE EN INWENDIG ONDERZOEK



BLOEDONDERZOEK

Als er reden toe is.



BLOEDDRUK



ZWANGERSCHAPSTEST

Die heb je thuis natuurlijk al gedaan!

UITSLAG BLOEDONDERZOEK

Als de verloskundige dat noodzakelijk vindt.



MISSCHIEN AL ECHO OM HET HARTJE TE ZIEN KLOPPEN

En om de duur van de zwangerschap te bepalen.



2

Week 12-14

GEWEEST

ROUTINE CONTROLE



EERSTE ECHO



UITSLAG BLOEDONDERZOEK

Als dat is gedaan natuurlijk.



3

Week 16-18

GEWEEST

ROUTINE CONTROLE



4 Week 20 GEWEEST

ECHO & SCREENING

Om te kijken of alles zich goed ontwikkelt en misschien wel zien of het een jongen of meisje is!

ROUTINE CONTROLE



5 Week 24-26 GEWEEST

ROUTINECONTROLE EN ZWANGERSCHAPSDIABETES ONDERZOEK
(Als daar een vermoeden naar is.)

CONTROLE BABY'S HARTSLAG



6 Week 27 GEWEEST

ROUTINE CONTROLE

GESPREK OVER HOE DE BABY BEWEEGT

GESPREK OVER ZWANGERSCHAPSCURSUSSEN

GESPREK OVER GEBORTEPLAN



7 8 Weeks 30+32 GEWEEST

ROUTINE CONTROLE



9 10 Weeks 34+36 GEWEEST

ROUTINE CONTROLE

UITWENDIG ONDERZOEK OM DE LIGGING VAN JE BABY TE BEPALEN



11 12 13 14 Weeks 37+38+39+40 GEWEEST

ROUTINE CONTROLE

ECHO OM ZOWEL JE BABY'S LIGGING ALS HOEVEELHEID VRUCHTWATER TE BEPALEN

SCHATTING HOE GROOT JE BABY IS



15 Week 41+ (overdue) GEWEEST

ROUTINE CONTROLE

CTG

DE VERLOSKUNDIGE KAN JE NAAR HET ZIEKENHUIS STUREN VOOR EEN HARTFILMPJE VAN DE BABY.

INLEIDEN

ALS DE BABY GEEN AANSTALTEN MAAKT, KUNNEN DE WEEËN WORDEN OPGEWEKT IN HET ZIEKENHUIS.

