De vlag kan uit! Je bent zwanger!

Een groter wonder dan een kindje dat mag groeien in mama's buik bestaat er niet!
Schrijf wekelijks je belevenissen, ups, downs en ontwikkelingen in deze onvergetelijke tijd op en zo ontstaat er gaandeweg een dierbare herinnering voor later!

inkijkexemplaar

WIJ ALS OUDERS

MAMA

Naam:

Hoe oud ben je als je kindje geboren wordt?

Wat zijn je hobby's

PAPA

Naam:

Hoe oud ben je als je kindje geboren wordt?

Wat zijn je hobby's

SAMEN

Hoe lang zijn jullie bij elkaar?

Wat vinden jullie leuk om samen te doen?

inkijkexemplaar

PAPA & MAMA

plak hier een foto van jullie samen

inkijkexemplaar

ZWANGER WORDEN

Hoe lang hadden jullie een zwangerschapswens?

Raakte je snel zwanger?

Heb je dingen gelaten, of juist bewust wél gedaan om zwanger te raken?

Vertel eens iets over de periode waarin je zwanger probeerde te raken?

inkijkexemplaar

Foliumzuur

is een essentiële vitamine B waarvan is aangetoond dat deze de kans op een open ruggetje (een gaatje in de ruggengraat dat het centrale zenuwstelsel schaadt) verkleint. Aanbevolen wordt om 0,5 mg foliumzuur per dag in te nemen vanaf het moment dat je zwanger wilt raken totdat je 12 weken zwanger bent

inkijkexemplaar

DE VLAG KAN UIT!

Wanneer deed je een zwangerschapstest?

Waar deed je die?

Was je alleen? of was er iemand bij je?

Had je van tevoren een vermoeden dat je zwanger kon zijn?

Waar merkte je dat aan?

Hoe voelde je je toen de zwangerschapstest positief bleek?

Heb je het meteen aan iemand verteld?

Hoe reageerde diegene?

Hoeveelste zwangerschap is dit?

Inkijkexemplaar

ZWANGER!

plak hier een foto van de positieve test

inkijkexemplaar

VERTEL EENS!

MAMA

Wat lijkt je het leukst aan het moederschap?

Wat lijkt je het moeilijkst?

Wat voor moeder wil je zijn?

PAPA

Wat lijkt je het leukst aan het vaderschap?

Wat lijkt je het moeilijkst?

Wat voor vader wil je zijn?

Inkijkexemplaar

CHECKLIST

EERSTE TRIMESTER - WEEK 1 t/m 12

- ○ aanmelden bij verloskundige/gynaecoloog
- ○ zwangerschapsverklaring aanvragen
- ○ zwangerschap melden bij zorgverzekeraar
- ○ kinderopvang aanvragen
- ○ eventueel aanmelden Moeders voor Moeders
- ○ eventueel NIPT-test of combinatietest aanvragen

inkijkexemplaar

WEEK 1 - 4

Deze eerste weken van je zwangerschap weet je nog niet dat je zwanger bent en is het ook nog niet aantoonbaar op een zwangerschapstest.
De eerste 2 weken krijg je eigenlijk cadeau, omdat je technisch gezien nog niet zwanger bent. De bevruchting moet dan namelijk nog plaatsvinden. Dit gebeurt tijdens de eisprong, in week 2.
Omdat het exacte moment van de bevruchting vaak niet te achterhalen is, wordt een zwangerschap berekend vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie.

Week 1: Dit is de week van je laatste menstruatie voordat je zwanger raakt.

Week 2: Deze week ovuleer je en vindt de bevruchting plaats. De eicel die tijdens de eisprong is vrijgekomen uit de eierstok, wordt door een zaadcel bevrucht in de eileider. Samen vormen zij één cel en dalen zij verder de eileider af, op weg naar de baarmoeder.

Week 3: Het bevruchte eitje is ontwikkeld tot een blastocyste; een bolletje van honderden cellen. De blastocyste is aangekomen in de baarmoeder en hecht zich aan de baarmoederwand: de innesteling!
De blastocyste splitst zich in tweeën. De ene helft wordt de placenta en de andere helft is het embryo wat zal uitgroeien tot je kindje.

Week 4: Het embryo bestaat uit drie lagen die zich in deze week ontwikkelen tot verschillende lichaamsdelen. Het embryo is 0,36-1mm lang. De placenta in wording (nu nog de dooierzak) begint nu het zwangerschapshormoon hCG te produceren.
Dit is het hormoon wat gemeten wordt bij een zwangerschapstest.

inkijkexemplaar

Hoe voel je je?

Merk je lichamelijk al iets?

O Gevoelige borsten O Vermoeidheid O Misselijkheid

O Grotere borsten O Vaker plassen O Duizeligheid

Hoeveel weeg je?

Aantekeningen:

inkijkexemplaar

WEEK 5

Dit is de week dat je eigenlijk weer ongesteld zou moeten worden. Maar voorlopig niet, want je bent zwanger! Gefeliciteerd! Een zwangerschapstest is het meest betrouwbaar vanaf de dag waarop je ongesteld zou moeten worden. Test je te vroeg, bestaat de kans dat het hCG gehalte nog te laag is om goed waarneembaar te zijn voor de test. Je kindje ontwikkelt zich in een rap tempo. Het centrale zenuwstelsel, de hersenen en het ruggenmerg beginnen vorm te krijgen. Aan het einde van deze week is je kindje 2 mm, ongeveer zo groot als een sesamzaadje en weegt 0,1 gram.

Hoe verliep deze week?

Welke symptomen heb je?

O Gevoelige borsten O Vermoeidheid O Misselijkheid

O Grotere borsten O Vaker plassen O Duizeligheid

Wanneer denk je dat je bent uitgerekend?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 6

Deze week is een mijlpaal voor je kindje, het hartje gaat namelijk kloppen! Ook begint je kindje steeds meer vorm te krijgen. Van rechte embryo krijgt je kindje nu een gebogen vorm mét een staartje en zitten er op het lijfje kleine knopjes die uit zullen groeien tot armen en benen. Ook het hoofdje ontwikkelt zich snel! Zo beginnen zich nu de ogen, oren, neus, wangen en kaak te vormen. Je kindje krijgt nu al zijn nodige voedingsstoffen via jouw bloed. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 6 mm, zo groot als een rijstkorrel en weegt het 0,2 gram.

Hoe verliep deze week?

Welke symptomen heb je?

O Gevoelige borsten	O Vermoeidheid	O Misselijkheid
O Grotere borsten	O Vaker plassen	O Duizeligheid

Hoeveel weeg je?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 7

Jeetje, wat groeit je kindje in een rap tempo! Het is nu al 10.000 x zo groot dan op het moment van de bevruchting! Het begint nu echt al een minimensje te lijken. Weet je nog die knopjes van vorige week die uit gaan groeien tot armen en benen? Deze week zijn het al mini-armpjes en -beentje en kan je de handjes en voetjes al als dusdanig onderscheiden! Wist je dat je kindje nu ook al neusgaatjes heeft? En jij? Bij jou groeien je borsten harder dan in je puberteit en heb je misschien al 'last' van gekke cravings. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 1,5 cm, zo groot als een bosbes en weegt het 0,5 gram.

Hoe verliep deze week?

Welke symptomen heb je?

O Gevoelige borsten	O Vermoeidheid	O Stemmingswisselingen
O Grotere borsten	O Misselijkheid	O Duizeligheid

Heb je al (gekke) cravings?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 8

Wat leuk! deze week begint je kindje zich te bewegen! Helaas moet jij nog even wachten totdat je het kan voelen, maar op een echo is het wel al te zien. Het hoofdje van je kindje groeit nu het hardst van alles, en is in verhouding enorm. Bijna de helft van de totale lengte! Dat is ook niet zo gek, als je je bedenkt dat er nu 100 hersencellen per minuut bij komen! Begin je zelf al te merken dat je broeken wat strakker gaan zitten? Dat is niet zo gek, je baarmoeder is inmiddels zo groot als een sinaasappel! Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 2,5 cm, zo groot als een framboos en weegt 1 gram.

Hoe verliep deze week?

Welke symptomen heb je?

O Gevoelige borsten	O Vermoeidheid	O Stemmingswisselingen
O Grotere borsten	O Misselijkheid	O Duizeligheid

Heb je al een idee of het een jongen of meisje is en waarom?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 9

De handen en voeten van je kindje hebben nu ook vingers en tenen gekregen en het is zichtbaar waar de ellebogen en knieën komen. Deze week vormen zich ook de oogleden, al kunnen deze nog niet helemaal dicht. Bij de neusgaten begint zich het puntje van een lief, klein, schattig neusje te vormen. En jij? Heb jij al het gevoel dat je je in een emotionele achtbaan bevindt? Ben je al in tranen uitgebarsten bij die ene zielige film? Of ben je al een keer uit je slof geschoten tegen je partner? Blame it on the hormones! Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 3,5 cm, zo groot als een druif en weegt 2 gram.

Hoe verliep deze week?

Welke symptomen heb je?

O Gevoelige borsten	O Vermoeidheid	O Stemmingswisselingen
O Grotere borsten	O Misselijkheid	O Duizeligheid

Merk je dat je meer emotioneel bent?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

DE EERSTE ECHO!

Wanneer had je de eerste echo?

Waar had je die?

Was er iemand bij je?

Wat was je eerste reactie toen je je kindje voor het eerst zag?

Wat is de uitgerekende datum?

inkijkexemplaar

plak hier een foto van de eerste echo

inkijkexemplaar

WEEK 10

Je kindje groeit in een razend tempo en zit de komende 3 weken in een groeispurt waarin het 2x zo groot wordt! De handen kunnen elkaar nu aanraken, er beginnen zelfs al minuscule nageltjes te groeien. Het staartje dat je kindje had, is nu verdwenen. De oogleden bedekken nu het hele oog en in deze week begint er ook bloed tussen je baarmoeder en je kindje te stromen: je placenta begint zijn werk te doen! En jij? Ben jij één van die bofkonten die worden gezegend met een vollere bos haar en sterkere nagels? Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 4,5 cm, zo groot als een dadel en weegt 4 gram.

Hoe verliep deze week?

Welke symptomen heb je?

O Gevoelige borsten	O Vermoeidheid	O Stemmingswisselingen
O Grotere borsten	O Duizeligheid	O Sterkere reuk en smaak

Laat je een NIPT- of Combinatietest doen en waarom wel/niet?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 11

Joepie! Weer een mijlpaal! Vanaf deze week wordt je kindje geen embryo meer genoemd, maar foetus! De spieren van je kindje beginnen zich te vormen, je kindje kan zich nu buigen en strekken, het kan schoppen en zelfs gekke bekken trekken. Ook de organen en zenuwen ontwikkelen zich. Zo maken de lever en milt van je kindje nu zelf bloedcellen aan. Het geslacht van je kindje begint nu ook aan de buitenkant zichtbaar te worden, helaas is het nog wel te vroeg om op een echo te kunnen zien. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 5,5 cm, zo groot als een vijg en weegt ongeveer 7 gram.

Hoe verliep deze week?

Welke symptomen heb je?

O Gevoelige borsten O Vermoeidheid O Stemmingswisselingen

O Grotere borsten O Duizeligheid O Sterkere reuk en smaak

Heb je het hartje al horen kloppen?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 12

Wat een topper, dat kindje van jou! De afgelopen 3 weken is het in lengte verdubbeld en de 'basis' van je kindje is nu helemaal af en heeft de kritieke fase doorstaan! De komende maanden zal het zich verder gaan ontwikkelen. Deze week is dan ook een belangrijke mijlpaal en het einde van het eerste trimester! Een leuke bijkomstigheid voor jou, is dat de zwangerschapskwaaltjes nu ook zijn ergste piek hebben gehad en vanaf nu minder gaan worden. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 6,5 cm, zo groot als een pruim en weegt 14 gram

Hoe verliep deze week?

Welke symptomen heb je?

O Gevoelige borsten O Vermoeidheid O Stemmingswisselingen

O Grotere borsten O Duizeligheid O Sterkere reuk en smaak

Wil je van tevoren weten wat het wordt?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

HET GROTE NIEUWS!

Aan wie heb je het als eerste verteld?

Hoe heb je het bekend gemaakt?

inkijkexemplaar

Wat was hun eerste reactie?

inkijkexemplaar

Eet of drink geen:...

- alcohol
- ongepasteuriseerde melk
-rauwe kazen (au lait cru)
- rauw of medium-rare vlees
- blauwschimmelkaas
- lever en leverproducten
- rauw of zachtgekookt ei
- gerookte vis uit vacuumverpakking
- rauwe vis
- ongewassen fruit en groenten

VERTEL EENS!

MAMA

Wat denk je dat het is?

Waarom denk je dat?

Wat was je vervelendste kwaaltje?

Wat vind je het spannendst de komende tijd?

Waar kijk je naar uit?

PAPA

Wat denk je dat het is?

Waarom denk je dat?

Welk kwaaltje had ook invloed op jou?

Wat vind je het spannendst de komende tijd?

Waar kijk je naar uit?

inkijkexemplaar

CHECKLIST

TWEEDE TRIMESTER - WEEK 13 t/m 26

- O aanmelden kraamzorg
- O aanmelden zwangerschapsgym
- O erkenning regelen (als je niet getrouwd bent)
- O gezag partner regelen (als je niet getrouwd bent)
- O zwangerschap melden bij je werkgever
- O aanvragen kraampakket bij zorgverzekeraar
- O uitzoeken babykamer (houd rekening met levertijd)
- O namenlijstjes maken
- O gratis babyboxen aanvragen

inkijkexemplaar

WEEK 13

Je kindje heeft het groeitempo er aardig in! De maag begint al spijsverteringssappen te produceren en oefent met samentrekken, wat straks nodig is om voedsel te verteren. De darmen van je kindje zaten eerst nog in de navelstreng, en verplaatsen zich nu naar de buikholte van je kindje. De nieren maken vanaf deze week urine aan, wat je baby weer uitplast in het vruchtwater. Het beenmerg maakt witte bloedcellen aan. Is je kindje een jongen? Dan produceren zijn testikels vanaf deze week testosteron. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 7,5 cm, zo groot als een kiwi en weegt 23 gram

Hoe verliep deze week?

Hoeveel weeg je?

Waar heb je vooral trek in?

Heb je al cadeautjes gekregen?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 14

Wat zien we daar? Er beginnen haartjes op het hoofdje van je kindje te groeien! De haarlijn wordt nu gevormd en er groeien zelfs wimpers en wenkbrauwen. De tong en het verhemelte groeien nu ook en je kindje begint nu met het inslikken van vruchtwater. Alle organen zitten waar ze horen te zitten en beginnen te werken. Je kindje kan nu ook al de navelstreng vastgrijpen en heeft het regelmatig de hik. Nog even en je kan dit zelf voelen! En jij? Is er bij jou al een beginnend zwangerschapsbuikje te zien? Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 9 cm, zo groot als een perzik en weegt 43 gram.

Hoe verliep deze week?

Merk je al dat je wat weer wat meer energie krijgt?

Heb je het grote nieuws al op je werk verteld?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 15

Deze week krijgt je kindje een donslaagje over het hele lijfje, dit wordt Lanugo genoemd en deze donshaartjes houden je kindje lekker warm. Wist je trouwens dat het hartje al zo'n 25 liter per dag rond pompt? Ook worden de botten in het lijfje steeds harder. De huid van je kindje is nog heel dun en zelfs doorzichtig. Als je nu een kijkje in je buik zou kunnen nemen, kun je de botjes van je kindje zien zitten. Je kindje is een echte druktemaker en wordt steeds actiever met het oefenen van alle bewegingen. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 10 cm, zo groot als een peer en weegt 70 gram.

Hoe verliep deze week?

Heb je al iets voor je kindje gekocht?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 16

Vanaf nu kan je kindje horen! Het leert nu dus ook jouw stem te herkennen. Er heeft zich ook een wit, vettig laagje op het hele lijfje gevormd. Dit bestaat uit donshaartjes, dode huidcellen en huidolie en wordt Vernix Caseosa genoemd. Het beschermt tegen schadelijke invloeden van het vruchtwater en blijft tot de geboorte zitten. Hoewel de smaakpapillen er al even zaten, kunnen ze vanaf nu ook echt de verschillende smaken proeven. Jouw baarmoeder heeft inmiddels al het formaat van een kleine meloen. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 15 cm, zo groot als een avocado en weegt 100 gram.

Hoe verliep deze week?

Heb je een Linea Nigra (zwangerschapsstreep)?

Draag je al zwangerschapskleding?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 17

"Hee! Wat was dat voor een plopje? Waren het mijn darmen? Of..." Er is een grote kans dat je vanaf deze week de talloze salto's die je kindje maakt kunt gaan voelen! Maar wees gerust als je nog niks voelt. Dit kan ook nog wel eens 2 weken duren, vooral als het je eerste zwangerschap is. Het imuunsysteem van je kindje bereidt zich voor op het leven buiten de baarmoeder en maakt je kindje Myeline aan.
Dit is een beschermlaag over de zenuwen. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 18 cm, zo groot als een sinaasappel en weegt 140 gram.

Hoe verliep deze week?

Heb je een pretecho laten doen?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 18

Je kindje heeft het hartstikke druk in je buik! Het oefent met slikken, zuigen, en ademen. Dit laatste gebeurt uiteraard met vruchtwater. Als je kindje een meisje is heeft ze nu al de helft van het aantal eicellen waarmee ze straks geboren zal worden. Al dat groeien en ontwikkelen is natuurlijk hartstikke vermoeiend. Je kindje slaapt daarom het grootste deel van de dag en is, bij elkaar opgeteld, maar zo'n 6 uur per dag echt wakker. En jij? Jij kunt je ook weer wat sneller moe voelen. Niet zo gek toch?
Aan het einde van de week is je kindje ongeveer 20 cm, zo groot als een granaatappel en weegt 140 gram.

Hoe verliep deze week?

Heeft je kindje een koosnaampje?

Heb je last van bandenpijn?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 19

"Huh? dát is een grote groeispurt?!" Voorheen werd de lengte van je kindje van kruin tot stuit opgemeten en werd er geen rekening gehouden met de benen. Vanaf deze week is dit anders en worden de benen ook er bij opgemeten. De benen en de armen zijn nu dusdanig gegroeid dat het hele lijfje wat meer in verhouding is, en is het hoofdje ook niet meer zo enorm in verhouding met de rest. Je kindje ontwikkelt zich gestaag verder en jij zou wat meer last van kwaaltjes kunnen krijgen, zoals lage rugpijn.
Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 22 cm, zo groot als een grapefruit en weegt 240 gram.

Hoe verliep deze week?

Als je straks weet wat het wordt, wil je dan ook een Gender Reveal houden?

Zo ja, hoe willen jullie dit bekend maken?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 20

Whoehoe! Je bent op de helft! Je kindje ziet er nu bijna helemaal uit zoals straks bij de geboorte, alleen een beetje kleiner. Je kindje slikt nu steeds meer vruchtwater in, de darmen nemen al kleine hoeveelheden suiker op en beginnen het het produceren van Meconium: de eerste ontlasting van je kindje. Is het een jongen? Dan beginnen zijn testikels in te dalen. Grote kans dat je deze week de 20 weken echo hebt. Dit is op de eerste plaats natuurlijk een medische echo, dus niet zo gek als je dit spannend vindt! Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 25 cm, zo groot als een mango en weegt 300 gram.

Hoe verliep deze week?

Heb je al tips gekregen waar je echt wat aan hebt?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

20 WEKEN ECHO!

Wanneer had je de 20 weken echo?

Waar had je die?

Was er iemand bij je?

Was je zenuwachtig?

Hoe ging het?

inkijkexemplaar

plak hier een foto van de 20 weken echo

inkijkexemplaar

WEEK 21

Vanaf deze week kan je kindje de oogjes openen! Welke kleur zouden ze uiteindelijk worden? Wist je dat de haartjes wit zijn? Dit is omdat het pigment nog niet wordt aangemaakt. Ook nog niet in de huid, deze is nog steeds een beetje doorzichtig en rozerood van kleur. Je baarmoeder groeit en groeit en komt nu al ongeveer tot aan je navel! Je borsten bereiden zich voor op het geven van borstvoeding en zouden vanaf nu Colostrum, de eerste, geelachtige melk kunnen produceren. Heel soms kan er een druppeltje uitsijpelen. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 27 cm, zo groot als een galiameloen en weegt 360 gram.

Hoe verliep deze week?

Hebben jullie dezelfde smaak qua naam voor jullie kindje?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

NAMENLIJST

JONGEN	MEISJE

inkijkexemplaar

MOODBOARD

plak en schrijf hier ideeën voor de babykamer

inkijkexemplaar

WEEK 22

Er gebeurt veel in het hoofdje van je kindje. De grote hersenen, die verantwoordelijk zijn voor de motoriek, en het verstandelijk vermogen bereiden zich voor op de communicatie tussen cellen. Het Lanugo (laagje donshaartjes) wordt donkerder en de huid begint pigment te krijgen. En jij? Jij kan de meest rare dromen hebben of misschien zelfs wel een nachtmerrie. Geen zorgen, je hersenen draaien overuren om alles wat er in je lichaam gaande is te verwerken. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 28 cm, zo groot als een aubergine en weegt 430 gram.

Hoe verliep deze week?

Heb je je aangemeld voor zwangerschapsgym?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 23

Het velletje van je kindje was tot nu toe nog veel te groot en zat rimpelig om het lijfje. Vanaf nu gaat daar verandering in komen en begint het schattige babyvet zich te vormen. Het gehoor van je kindje wordt steeds beter; het kan je hartslag al horen, maar ook harde geluiden van buitenaf. Misschien merk je zelfs dat het schrikt van een hard geluid door plots een schokkende beweging te maken. De longen produceren een oppervlakteactieve stof, dit voorkomt dat de longen dichtplakken of -klappen tijdens het uitademen. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 29 cm, zo groot als een aubergine en weegt 515 gram.

Hoe verliep deze week?

Hoeveel ben je tot nu toe aangekomen?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 24

Hoppa! Weer een mijlpaal! Misschien wel de belangrijkste van je zwangerschap! Je kindje is vanaf deze week levensvatbaar! Al is het natuurlijk te hopen dat het nog heel wat weken veilig in je buik blijft! Je kindje zit intussen in een megagroeispurt en groeit deze week bijna 100 gram! En jij? Jij kan nu last krijgen van Braxton Hicks, ofwel harde buiken. Deze zijn over het algemeen pijnloos en onschuldig. Heb je ze vaak? Dan is dat een teken om het rustiger aan te doen. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 30 cm, zo groot als een aubergine en weegt 600 gram

Hoe verliep deze week?

Wat vind je het meest bijzonder aan zwanger zijn?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

BABYUITZET

MEUBELS

- 0 bedje
- 0 commode
- 0 kast
- 0 box
- 0 boxkleed
- 0 kinderstoel (met newbornzitje)
- 0 wipstoeltje

VERZORGING

- 0 badje (met standaard)
- 0 badthermometer
- 0 hydrofiele luiers
- 0 hydrofiele doeken XL
- 0 badcapes
- 0 spuugdoekjes
- 0 aankleedkussen
- 0 aankleedkussenhoezen
- 0 thermometer baby
- 0 luieremmer
- 0 luiers maat 1
- 0 billendoekjes
- 0 billenzalf
- 0 babyshampoo
- 0 babyolie
- 0 nagelschaartje met ronde punten
- 0 kartonnen vijltjes
- 0 fopspeentje

BORSTVOEDING

- 0 voedingshemdjes
- 0 voedings BH's
- 0 kolfapparaat
- 0 flesjes
- 0 newborn flesspeentjes
- 0 zoogcompressen

Inkijkexemplaar

CHECKLIST

FLESVOEDING

- 0 flesjes
- 0 newborn flesspeentjes
- 0 zuigelingenvoeding
- 0 magnetron of flessenwarmer

SLAPEN

- 0 matras
- 0 moltons
- 0 hoeslakens
- 0 lakentjes
- 0 katoenen of wollen dekentjes
- 0 slaapzakje
- 0 kruik
- 0 kruikenzak
- 0 babyfoon

ONDERWEG

- 0 autostoeltje
- 0 kinderwagen
- 0 luiertas
- 0 draagzak
- 0 verschoningsmatje
- 0 campingbedje

inkijkexemplaar

WEEK 25

De huid van je kindje begint meer roze te worden. Dit komt omdat de kleine haarvaatjes zich vullen met bloed en je kindje steeds meer babyvet aanmaakt. Het rimpelige velletje wordt langzaamaan gladder gestreken. Deze week zullen de neusgaten zich ook openen. En jij? heb jij al meegemaakt dat mensen ongevraagd aan je buik willen voelen? En ben je al begonnen aan de babykamer? Begin hier niet te laat mee, nu ben je nog redelijk fit en mobiel. Bedenk ook dat sommige spullen een lange levertijd kunnen hebben. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 34 cm, zo groot als een papaja en weegt 660 gram.

Hoe verliep deze week?

Heeft je partner het kindje al voelen schoppen?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 26

De laatste week van het tweede trimester! Het is al bijna aftellen geblazen. Je kindje begint langzaam zijn Lanugo (donshaartjes) te verliezen, al kan het makkelijk zo zijn dat er bij de geboortje nog wat haartjes op het lijfje zittten, maar deze gaan vanzelf weer weg. Het skelet van je kindje is volledig ontwikkeld, alleen de gewrichten zijn nog niet verbonden. En jij? Doordat je baarmoeder al dicht bij je ribben komt, is de kans groot dat je wat kortademig bent. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 35 cm, zo groot als een papaja en weegt 773 gram.

Hoe verliep deze week?

Hoeveel weeg je nu?

Wat vind je het vervelendste aan zwanger zijn?

Inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

VERTEL EENS!

MAMA

Wat vondje het leukst het 2e trimester?

Verloopt alles zoals je had verwacht?

Wat vind je spannend?

PAPA

Wat vond je het leukst het 2e trimester?

Verloopt alles zoals je had verwacht?

Wat vind je spannend?

inkijkexemplaar

CHECKLIST

DERDE TRIMESTER - WEEK 27 t/m 40

- O babykamer
- O vluchtkoffer
- O geboorteplan
- O naam kiezen
- O geboortekaartje
- O bed op klossen
- O babyuitzet

inkijkexemplaar

WEEK 27

Je kindje groeit lekker door! Qua lengte zal het nog steeds gestaag doorgroeien, maar niet meer verdubbelen. Het gewicht van je kindje daarentegen, zal nog 4x zo zwaar worden! De longen blijven zich constant ontwikkelen en je kindje is maar wat druk bezig met het oefenen van het in- en uitademen van vruchtwater. En jij? Misschien lig jij 's nachts regelmatig wakker omdat je de slaap niet kan vatten, en moet je misschien wel om de haverklap naar de wc. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 36 cm, zo groot als een papaja en weegt 886 gram.

Hoe verliep deze week?

Ga je nog iets speciaals met je partner doen voor je bevalt?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 28

Je kindje kan nu met de ogen knipperen en zelfs al licht en donker waarnemen. De oogjes kunnen zelfs al wat kleur hebben, maar voor de definitieve kleur moeten de ogen aan licht worden blootgesteld. Soms kun je pas als je kindje al 9 maanden is, met zekerheid zeggen wat de definitieve kleur ogen is. De longen zijn nu klaar! Hoewel ze nog wel verder moeten rijpen. Als je kindje nu geboren zou worden, zullen zijn longen nog wel ondersteuning van een beademingsapparaat nodig hebben. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 37 cm, zo groot als een papaja en weegt 1 kilo.

Hoe verliep deze week?

Heb je last van harde buiken?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 29

Deze week begint het beenmerg in de botten van je kindje rode bloedcellen aan te maken. Over de botten gesproken... Deze gaan nu ook uitharden van kraakbeen naar botweefsel. Je zal je kindje veel voelen bewegen want het is hard aan het oefenen om de spieren sterker te maken. En jij? Kan jij je tenen nog zien? of begint je buik al flink in de weg te zitten en heb je het gevoel dat een simpele beweging als het omdraaien in bed al aan begint te voelen als een halve volksverhuizing? Aan het einde van deze week is je kindje ongeveeer 38 cm, zo groot als een winterpompoen en weegt 1150 gram.

Hoe verliep deze week?

Voel je weleens dat je kindje de hik heeft?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 30

De donshaartjes blijven gestaag uitvallen en het laagje babyvet wordt steeds dikker. Tot aan de geboorte zal je kindje per week zo'n 250 gram aankomen! De hersenen van je kindje worden rimpeliger om meer ruimte te maken voor de groei van het hersenweefsel. Je kindje wordt dus steeds slimmer en slimmer!
En jij? Jij hebt misschien wel het gevoel dat je juist met de week meer dingen gaat vergeten!
Maak je geen zorgen. Het kan misschien vervelend voor je zijn, maar dit is volkomen normaal. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 39,5 cm, zo groot als een winterpompoen en weegt 1333 gram.

Hoe verliep deze week?

Heb je last van zogenaamde zwangerschapsdementie?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 31

Je kindje heeft het drukker dan ooit! Het schopt, hikt, ademt, draait, kijkt, grijpt, zuigt, en beweegt. Je kindje ontwikkelt ook een slaap-beweeg patroon en je zult misschien wel merken dat je kindje steeds meer op vaste tijden slaapt. Doordat je kindje zo actief is, is het belangrijk dat je een gezond eetpatroon er op nahoudt. Zo zijn vitamine C, eiwitten, foliumzuur, ijzer en calcium onmisbaar voor je kindje!
Braxton-Hicks (harde buiken) komen ook steeds vaker, als oefening voor het 'echte werk'. Aan het einde van deze week is je kindje 41 cm, zo groot als een winterpompoen en weegt 1516 gram.

Hoe verliep deze week?

Wat is je buikomvang?

Heb je striae?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 32

Het aftellen is nu echt begonnen! Je kindje is er bijna helemaal klaar voor. Mocht je nu bevallen heeft het waarschijnlijk maar een klein beetje medische ondersteuning nodig. Grote kans dat je kindje al met zijn hoofdje naar beneden ligt, maar mocht dit nog niet zo zijn, geen zorgen! Er is nog een grote kans dat het alsnog tijdig in de juiste positie draait. En jij? Heeft de nesteldrang al toegeslagen? Zie je ieder kruimeltje liggen? Heb je de babykleertjes al 36x netjes gerangschikt? Of gaat dat jou voorbij? Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 42 cm, zo groot als een winterpompoen en weegt 1700 gram.

Hoe verliep deze week?

Heb je al nesteldrang?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 33

Je kindje wordt elke dag groter, zwaarder en sterker. Dit ondervind jij ook want die eens zo lieve schopjes lijken nu af en toe ware karatetrappen! Je buik is inmiddels zo groot dat je moeite krijgt om je sokken en schoenen aan te doen. Maar je bent er nog niet! Je kindje is begonnen aan de eindsprint en zal tot aan de bevalling nog gaan verdubbelen in gewicht. Nog even volhouden dus! Pas je wel een beetje goed op jezelf en doe je rustig aan? Een heerlijke powernap zo nu en dan is een dikke aanrader! Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 43 cm, zo groot als een suikermeloen en weegt 1900 gram

Hoe verliep deze week?

Houd je vocht vast?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 34

En? Kan je vanaf deze week al gaan genieten van je welverdiende rust? Of heb je ervoor gekozen om nog door te blijven werken? Wat je ook gekozen hebt, houd in de gaten dat je voldoende rust pakt en alles een tandje lager doet. En hoe is dat bij jou? Wist je al snel hoe je kindje zou gaat heten of ben je nog steeds aan het twijfelen tussen een aantal namen? Je kindje groeit in ieder geval ongestoord verder. Dit is ook een goed moment om te beginnen met een geboorteplan. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 44,5 cm, zo groot als een suikermeloen en weegt 2133 gram.

Hoe verliep deze week?

Ben je er al helemaal klaar voor?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

VERLOF!

Yes! verlof! Nu zijn echt de laatste loodjes aangebroken! De één heeft de dagen tot aan het verlof af zitten tellen terwijl de ander moeiteloos tot 36 weken doorwerkt. Hoe dan ook heb je er vast naar uitgekeken! Hoe ga jij die tijd invullen? Probeer je zoveel mogelijk van de rust en me-time in huis te genieten voordat je oudere kind(eren) weer uit school komt/komen? Of is het je eerste zwangerschap en ga je het er nog even van nemen en las je nog wat qualitytime met jezelf in bij een schoonheidsspecialist of kapper? Wat je ook van plan bent, doe wat goed voelt en luister naar je lichaam.

Heb je afgeteld naar je verlof?

Wat wil je zeker nog doen voordat je kindje geboren wordt?

inkijkexemplaar

EERSTE PAKJE

plak hier een foto van de eerste kleertjes die je kindje aankrijgt

inkijkexemplaar

WEEK 35

Je kindje is nog lekker bezig met het kweken van dat schattige babyvet. Al wordt het voor je kindje ook steeds krapper in je buik. Door het slaapritme dat je kindje heeft ontwikkeld, komt het nu ook in de REM-slaap fase. Dit is de fase waarin je kunt dromen. Je kindje kan dit nu dus ook! Bij jou zijn de laatste loodjes ingegaan, en het aloude cliché wordt tijdens een zwangerschap wel heel letterlijk genomen. De laatste loodjes wegen letterlijk het zwaarst! Lukt het je nog om je sokken aan te doen? Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 46cm, zo groot als een suikermeloen en weegt 2366 gram.

Hoe verliep deze week?

Hoeveel kilo ben je al aangekomen?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 36

De kans is groot dat je kindje al ingedaald ligt, of dit vanaf deze week gaat doen. Indalen betekent dat je kindje met het hoofdje dieper in de bekkenbodem gaat liggen. Voor jou kan dit een hele opluchting zijn, omdat je misschien merkt dat je buik hierdoor 'iets lager' komt en dit iets meer bewegingsvrijheid oplevert. Als je nog niet met verlof was dan 'moet' je volgens de wet uiterlijk deze week met verlof. Pak je rust en geniet ervan! Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 47 cm, zo groot als een suikermeloen en weegt 2600 gram.

Hoe verliep deze week?

Ben je er al uit of je borstvoeding of flesvoeding gaat geven?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

VLUCHTKOFFER

MAMA

- 0 telefoon + oplader
- 0 pinpas
- 0 ID bewijs
- 0 zorgverzekeringspasje
- 0 tandenborstel
- 0 tandpasta
- 0 deodorant
- 0 borstel/kam
- 0 haarelastiekje
- 0 make-up
- 0 make-up remover
- 0 lippenbalsem
- 0 lenzen / bril
- 0 lenzendoosje + lenzenvloeistof
- 0 eventuele medicatie
- 0 2 shirts
- 0 pyjama / nachthemd
- 0 makkelijke (ruime) broek
- 0 2 hemdjes
- 0 2 (ruime) onderbroeken
- 0 sokken
- 0 warme trui
- 0 (voedings) BH's
- 0 slippers / pantoffels
- 0 snacks voor de ergste trek
- 0 tablet + oplader

JE KINDJE

- 0 autostoeltje (+ voetenzak bij koud weer)
- 0 dekentje
- 0 omslagdoek
- 0 2 mutsjes
- 0 2 rompertjes maat 50
- 0 2 rompertjes maat 56
- 0 2 setjes kleding maat 50
- 0 2 setjes kleding maat 56
- 0 2 paar sokjes

Inkijkexemplaar

CHECKLIST

- 0 jasje maat 56
- 0 newbornluiers

JE PARTNER

- 0 verzekeringspapieren van beide
- 0 papieren van de verloskundige
- 0 geboorteplan
- 0 lijst met belangrijke telefoonnummers
- 0 telefoon + oplader
- 0 deodorant
- 0 lenzen / bril
- 0 lenzendoosje + lenzenvloeistof
- 0 eventuele medicatie
- 0 2 shirts
- 0 broek
- 0 tandenborstel
- 0 tijdschriften
- 0 tablet + oplader
- 0 snacks voor de ergste trek

- 0 camera + oplader
- 0 eventueel extra geheugenkaartje

Vluchtkoffer

of je nu thuis of in het ziekenhuis wilt bevallen, niemand weet van tevoren hoe je bevalling zal verlopen. Daarom is het slim om tijdig een vluchtkoffer klaar te hebben staan. Begin hier op tijd aan zodat je in alle rust kunt inpakken. Verstandig is om hem uiterlijk bij 37 weken ingepakt en wel klaar te hebben staan.

inkijkexemplaar

WEEK 37

Hoppa! Reden voor een klein feestje! Je kindje is vanaf deze week officieel voldragen! De longen zijn volledig ontwikkeld, er is al voldoende babyvet gekweekt en het zou nu ieder moment kunnen gebeuren! ...maar het zou ook zomaar nog bijna 5 weken kunnen duren. Wie zal het zeggen? Als je de zwangerschap zonder complicaties hebt doorlopen mag je vanaf deze week al thuisbevallen. Jij kan waarschijnlijk bijna niet meer wachten om je kindje eindelijk in je armen te kunnen sluiten! Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 48 cm, zo groot als een watermeloen en weegt 2800 gram.

Hoe verliep deze week?

Is het geboortekaartje startklaar?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

GEBOORTEPLAN

Een geboorteplan kan heel handig zijn in de aanloop naar de bevalling. In zo'n plan maak je duidelijk wat jouw voorkeuren en wensen zijn, of wat je juist níet wilt tijdens en vlak na de bevalling. Het is bestemd voor je partner, verloskundige en/of andere zorgverleners die bij jouw bevalling aanwezig zijn. Zij kunnen hier zoveel mogelijk rekening mee houden. Het is een beknopt document van 1 á 2 A4-tjes zodat het voor iedereen vlot te lezen is.

WEEËNFASE

Waar wil je bevallen?

Wie mogen erbij zijn?

Welke methodes wil je gebruiken tijdens het opvangen van de weeën?

Mogen ze je toucheren?

Wil je gebruik maken van pijnbestrijding? Zo ja, welke?

Hoe wil je dat de communicatie verloopt bij eventuele ingrepen?

Mogen ze je vliezen kunstmatig breken?

Inkijkexemplaar

PERSFASE & GEBOORTE

In welke houding wil je bevallen?

Wil je, waar mogelijk, je kindje zelf aanpakken?

Wil je meteen huid-op-huid contact?

Wie gaat er met je kindje mee als deze de ruimte moet verlaten voor controles?

Wie knipt de navelstreng door?

Wil je het navelstrengbloed doneren of bewaren?

Wil je de placenta zien?

Wil je de placenta bewaren?

Wat zijn je wensen rondom borstvoeding?

Overige zaken die belangrijk zijn voor jou:

Navelstrengbloed doneren

In navelstrengbloed zitten bloedvormende stamcellen. Deze zijn de basis om cellen voor ons bloed en afweersysteem te vormen. Normaal gesproken wordt het navelstrengbloed samen met de placenta na afloop van de bevalling weggegooid. De stamcellen uit navelstrengbloed kunnen gebruikt worden voor stamceltransplantaties, bijvoorbeeld bij mensen met leukemie.

bron: Sanquin

Inkijkexemplaar

WEEK 38

Alles staat in het teken van de bevalling: de vluchtkoffer staat klaar, telefoons staan paraat, extra boodschappen zijn in huis gehaald... kom maar op! Als je met een keizersnede bevalt, weet je waarschijnlijk al de datum waarop dit gaat gebeuren. Je kindje kweekt in de tussentijd nog wat extra babyvet en dikkere hoofdharen voor de perfecte geboortecoupe. Alles voor die verpletterende eerste indruk en ontmoeting! En jij? "ben ik nog iets vergeten?" Je hoofd lijkt af en toe een vergiet, maar gelukkig is het tijdelijk! Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 49,5 cm, zo groot als een watermeloen en weegt 3200 gram.

Hoe verliep deze week?

Kijk je uit naar de bevalling?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 39

Vanaf deze week zal je buik bijna niet meer groter worden, gelukkig maar! Hoe zou dat moeten passen?! De hersenen van je kindje zijn zich wel nog volop aan het ontwikkelen en zullen dit de komende jaren blijven doen. En jij? Heb jij al voortekenen dat de bevalling om de hoek is? Heb je al lichte ontsluiting? Ben je al gestript? Of wordt dit binnenkort gedaan? Belangrijk is om goed voor jezelf te blijven zorgen. Neem je rust (of word je er al gek van dat iedereen dit tegen je zegt?) maar beweeg ook voldoende. Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 51 cm, zo groot als een watermeloen en weegt 3600 gram.

Hoe verliep deze week?

Hoe gaat het slapen?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 40

Je hebt de uitgerekende datum bereikt! Hoewel je je niet moet vastpinnen op deze 'magische datum'. Slechts 4% van de zwangere vrouwen bevalt uiteindelijk op de uitgerekende datum. Het meerendeel van de zwangeren bevalt in de 5 dagen na de uitgerekende datum. Ondanks alle bakerpraatjes is er bijna niets wat je kunt doen om de bevalling op te wekken. Het enige waarvan wél is aangetoond dat het een bevalling kan stimuleren is: seks! (écht waar!) Maar of je daar op dit moment aan moet denken...?! Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 52 cm, zo groot als een watermeloen en weegt 4000 gram.

Hoe verliep deze week?

Hoeveel ben je in totaal aangekomen?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

WEEK 41

Joehoe, waar blijf je nou?! Oh, wat duurt wachten toch lang. Zeker als je zó nieuwsgierig bent! Ongeveer de helft van alle zwangeren loopt overtijd, je bent dus zeker geen uitzondering en het is niets om je zorgen om te maken. Je kindje zit nog wel lekker warm en maakt zich niet druk om een uitgerekende datum die verstreken is. En jij? Inmiddels heb jij er ongeveer een dagtaak aan, zo vaak als dat je naar de WC moet om te plassen! Niet zo gek, want die watermeloen in je buik drukt aardig op je blaas! Aan het einde van deze week is je kindje ongeveer 53 cm, zo groot als een watermeloen en weegt 4400 gram.

Hoe verliep deze week?

Hoeveel ben je in totaal aangekomen?

inkijkexemplaar

plak hier je buikfoto

inkijkexemplaar

VERTEL EENS!

MAMA

Wat ga je het meest missen aan zwanger zijn?

Wat ga je absoluut niet missen?

Wat was het meest waardevolle advies voor jou?

Wat was het gekste advies dat je kreeg?

PAPA

Wat ga je het meest missen aan afgelopen tijd?

Wat ga je absoluut niet missen?

Wat was het meest waardevolle advies voor jou?

Wat was het gekste advies dat je kreeg?

inkijkexemplaar

CHECKLIST

EEN ALLERLAATSTE CHECK VOOR DE BEVALLING

- O vluchtkoffer
- O autostoeltje
- O bevestigen autostoeltje oefenen
- O inhoud geboorteplan weten (voor de partner)
- O belangrijke telefoonnummers opgeslagen
- O extra boodschappen in huis
- O bed op klossen
- O eventueel oppas stand-by voor je oudere kind(eren)

inkijkexemplaar

DAAR BEN JE DAN!

Je naam is:

Je naam betekent:

Je bent geboren op:

om uur

Je weegt gram

Je bent cm lang

Hier ben je geboren:

Je APGAR score direct na de geboorte was: en na 10 minuten:

Deze mensen waren bij je geboorte aanwezig:

Zo had je geheten als je van het andere geslacht was geweest:

Inkijkexemplaar

JE EERSTE FOTO!

plak hier de eerste foto van je kindje

inkijkexemplaar

DE BEVALLING

HOE MAMA 'M HEEFT BELEEFD

inkijkexemplaar

inkijkexemplaar

inkijkexemplaar

inkijkexemplaar

DE BEVALLING

HOE PAPA 'M HEEFT BELEEFD

inkijkexemplaar

inkijkexemplaar

inkijkexemplaar

inkijkexemplaar

GEBOORTEKAARTJE

plak hier het geboortekaartje

inkijkexemplaar

JE KAMERTJE

plak hier een foto van de babykamer

inkijkexemplaar

En zo ben je een dierbare herinnering rijker!

Benieuwd naar de andere leuke invulboeken en
producten van kaartjelief?
Kijk dan snel op:

kaartjelief.nl

©Kaartjelief

inkijkexemplaar

KAARTJELIEF