

De 9 maanden challenge

ALLE FEITEN,
WEETJES & FABELS
VOOR TIJDENS JE
ZWANGERSCHAP



ik **Oei,
groei!**

FRANS X. PLOOIJ & XAVIERA PLAS



www.kosmosuitgevers.nl

www.oeikgroei.nl

© Vierde druk, augustus 2017

Eerder verschenen onder de titel *Oei, ik groei! Buik- en babygeheimen*

© 2009/2017 Kiddy World Promotions BV, Arnhem

Exploitatierecht Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp: Studio Room

Lay-out binnenwerk: Femke den Hertog/Studio Room

Illustraties: Kiddy World Promotions B.V., Arnhem

ISBN 978 90 215 6429 6

NUR 854

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

VOORWOORD

Het ontstaan van een nieuw leven is het mooiste en het meest wonderbaarlijke wat er bestaat. De hele zwangerschap bestaat uit allemaal elementen waarvan we wel wéten dat ze bij een zwangerschap horen, maar waarvan we niet weten waaróm dat nou precies zo is. Met dit boek hopen we je een beetje meer inzicht te geven in al deze mysteries. Maar we willen je naast kennis over de zwangerschap, bevalling en kraamtijd ook iets anders meegeven: humor en zelfvertrouwen. Ook al is het ontstaan van een nieuw leven het mooiste wat er is, dat wil niet zeggen dat het ook makkelijk is. **TWIJFELS EN ONZEKERHEDEN, AFGEWISSELD MET TOTALE EUFORIE, HOREN ERBIJ.** En als je al die extremen met een hoop humor tot je neemt en je eigen grenzen eraan aanpast, kun je echt genieten van het wereldwonder dat in je buik groeit.

We hopen dat dit boek je een steuntje in de rug zal geven tijdens de zwangerschap en wensen je negen maanden plezier!

Frans en Xaviera

INHOUD

(PRE)CONCEPTIE: HET RELATIONELE VOORBEREIDINGSWERK 10

Als een eikel een zaadcel ontmoet...	12
De eikel en de spermacel: een mooie combinatie	15
DNA: de blauwdruk voor je 'ik'	18
Jongen of meisje?	22

ZWANGERSCHAP: NEGEN MAANDEN VAN EXTREMEN 26

HCG, de moeder van alle eerste zwangerschapskwaaltjes	28
Misselijk	32
Slaap!	35
Van onderen! Kruisgeheimen...	37
Je krijgt er de kriebels van	40
Olifantenenkels, worstenbenen en spataderen	44
Progesteron	49
Nesteldrang	52
Pieken en dalen in de emoties	56
BBB, favorite parts of the body!	60
Met huid en haar moeder	64



Gelukkig is er altijd nog die roze wolk...	68
Echo's, tests en meer	71
De placenta en waarom kinderen uit de kool komen	76
Zwanger en zin in seks – of juist niet	79
Mannelijke emoties	82
Gebruiksaanwijzing: zo heb je geen last van gezeur	84

WEEK IN, WEEK UIT: OEI, IK GROEI! IN DE BUIK **86**

BEVALLING EN KRAAMTIJD	118
O jee, een wee!	120
Yes, eindelijk bevallen... of toch niet?	123
Hoe beval jij het best?	128
Van uitscheuren tot orgasme	132
Babyblues: afkicken van de hormonen	135
Zo ziet je baby eruit	137
Kraamtradities en kraamfeesten	141



DNA: DE BLAUWDRUK VOOR JE 'IK'

OP HET MOMENT VAN DE BEVRUCHTING LIGT ALLES AL VAST. DAT WOORD 'ALLES' KOMT VOOR TOEKOMSTIGE OUDERS VAAK ALS EEN SCHOK, ALSOF JE OPVOEDING EN HET MILIEU WAARIN JE KIND OPGROEIT NIETS UITMAKEN. MAAR DE BIOLOGISCHE WAARHEID IS DAT VERREWEG HET GROOTSTE GEDEELTE VAN HET UITERLIJK EN KARAKTER VAN JE BABY AL VASTLIGT LANG VOORDAT JIJ ÜBERHAUPT WEET DAT JE ZWANGER BENT...

BEETJE PAPA, BEETJE MAMA

Je kunt natuurlijk niet zeggen dat de ene ouder meer doorgeeft dan de andere. Per item dat je doorgeeft, houdt je kindje alles wat jij doorgeeft en alles wat je partner doorgeeft. **IN ELKE CELKERN LIGGEN DUS JOUW DOOR-GEGEVEN EIGENSCHAPPEN EN DIE VAN JE PARTNER.** De eigenschappen die zich laten zien, noem je de dominante eigenschappen; de eigenschappen die er genetisch wel zijn, maar die niet naar voren komen, noem je recessieve eigenschappen.

KLEUR BEKENNEN

Het meest zichtbaar in het gevecht van de dominante en recessieve eigenschappen is de kleur van de huid, de ogen en het haar. Over het algemeen kun je zeggen dat donkere kleuren **DOMINANT ZIJN EN LICHT KLEUREN RECESSIEF**, alleen kent de natuur hierbij ook weer een poldermodelletje: de ideale tussenvorm tussen mama en papa – wat donkerder haar dan mama, maar wat lichter dan papa. Hetzelfde geldt natuurlijk voor de huidskleur: een gekleurde vrouw en een blanke man krijgen een kindje met een lichtere huid dan mama, maar een donkerdere huid dan papa.

HOW TO GET

- **Krullend haar:** zowel papa als mama moet op de chromosomen krullen meegeven;
- Golvend haar: papa óf mama moet de krullen doorgeven;
- **Sluik haar:** papa én mama moeten sluik haar doorgeven;
- Een goed zichtbare oorlel: als een van de ouders een oorlel doorgeeft binnen zijn genetische materiaal, dan krijgt de baby ook een goed zichtbare oorlel. Lijkt het alsof jullie allebei geen lel hebben, dan krijgt je baby ook geen zichtbare oorlel;
- **Tongrollen:** net als bij een zichtbare oorlel is dit zo dominant, dat slechts een van de ouders het hoeft door te geven.



KLEURENBLINDHEID: TYPISCH VOOR JONGENS

Er zijn veel meer mannen dan vrouwen kleurenzwak of kleurenblind. Deze afwijking ligt namelijk op het X-chromosoom. Een jongen heeft maar één X-chromosoom; als deze dus drager is van de afwijking, komt die afwijking naar voren. Een meisje heeft twee X-chromosomen. Als zij één goed X-chromosoom heeft, zal de afwijking niet zo snel naar voren komen; dat gebeurt pas als beide X-chromosomen de afwijking tot kleurenzwakte of kleurenblindheid dragen.



OEFENINGETJE TUSSENDOOR:

Strek je benen en wijs met je tenen omhoog, richting je hoofd. Draai even rondjes met de voeten en de bloedsomloop kan er weer tegenaan!

WAARSCHUWINGSSIGNALEN!

Zowel onrustige benen als kramp in je benen is een waarschuwingssignaal voor jou. Als je ze negeert zal dat ongetwijfeld tot spataderen leiden. Neem altijd preventieve maatregelen, maar vooral bij deze waarschuwingssignalen!

MULTJES VOOR TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Stop naaldhakken en andere killer heels in de kast en draag ze nu even niet. Waarom? Heel simpel: de belasting op je voeten is nu zo groot dat je een stevig draagvlak nodig hebt dat de voeten helpt in plaats van tegenwerkt. Op een feestje kun je echt nog wel een hakje aan, maar niet te hoog en je moet er niet te lang op staan.

BASIC JEANS

Verwen jezelf met drie goede zwangerschapsbroeken. Ga niet prutsen met een elastiekje tussen de knopen, maar geef jezelf een goede broek vanaf de dag dat je normale broek niet meer dichtgaat. Zorg voor voldoende groeiruimte bij de band, die aan de onderkant van de buik zit (meestal de nepversie van de rits of knopen). De broek staat goed en knelt de bloedsomloop niet af.

KLEDINGTRUCS

- Ben je echt wat mollig nu je zwanger bent? Kies dan voor een diepe V-hals. Dat maakt slank;
- Ben je lang en valt je buik daardoor minder op? Door een tuniek te dragen trek je de aandacht naar je buik;
- Ben je klein en slank en wil je buik maar niet in het oog springen? Werk dan met laagjes.

Feiten

Bloedarmoede zou wel eens bij kunnen dragen aan het wel of niet krijgen van rusteloze benen.

Zwangerschapsondergoed knelt niet; daardoor heb je minder last van allerlei beenkwaaltjes.

Aan het eind van de zwangerschap heeft 70 procent van de vrouwen last van beenkwaaltjes.

Sommige vrouwen kunnen in de vijfde maand van de zwangerschap hun enkels al niet meer zien; anderen kunnen hun enkels de hele zwangerschap zien.

MANNELIJKE EMOTIES

HELAAS NOG ALTIJD EEN ONDERGESCHOVEN KINDJE: DE EMOTIES VAN DE VADER IN SPE. MISSCHIEN IS DAT OOK WEL LOGISCH, OMDAT ER NU EEN-MAAL VEEL MEER AAN HET VROUWENLICHAAM VERANDERT DAN AAN HET MANNENLICHAAM. OF NIET? WEET JE DAT SOMMIGE ONDERZOEKEN AANTONEN DAT BIJNA 50 PROCENT VAN DE MANNEN OOK LICHAMELIJKE ZWANGERSCHAPSKLACHTEN HEEFT?

COUVADE

Sommige mannen leven zo intensief met de zwangerschap mee, dat zij zélf fysieke zwangerschapsverschijnselen gaan vertonen. Deze mannen klagen bijvoorbeeld over rugpijn, indigestie of veranderingen in eetlust. Net als hun zwangere vrouw hebben ze de behoefte om 's avonds de benen omhoog te doen en genieten ze opeens van heel ander eten dan voorheen. **WE HEBBEN HET HIER NIET OVER EEN MODERNE ZWANGERSCHAPSVERSIE VAN DE METROMAN**, maar over een verschijnsel dat zich bij heel veel mannen voordoet en niets met trends te maken heeft. Couvade is een fysiek en psychisch proces dat veel te vaak met een lachertje wordt afgedaan. En om te bewijzen dat het echt een fysiek proces is: er zijn zelfs hormonale veranderingen waargenomen bij mannen!

MANNELIJKHEID DOOR FERTILITEIT?

Veel mannen voelen zich mannelijk als ze in staat zijn een kind te verwekken. Als een soort statussymbool vertellen ze dat ze hun vrouw zwanger hebben gemaakt. Maar heren, mocht je er ook zo over denken: er is geen enkele vrouw die haar man opeens mannelijk vindt doordat ze zwanger is. En zulke protserige praatjes vinden dames ook niet echt opwindend. Andersom zijn er ook mannen die zichzelf niet meer mannelijk vinden als ze moeilijk of niet in staat blijken kinderen te krijgen.

EVEN MINDER TESTOSTERON

Je hoeft geen last van couvade te hebben om toch hormonale veranderingen te ondergaan als je vrouw zwanger is. Aangetoond is dat mannen die samenwonen met een zwangere vrouw zachter worden. En dan hebben we het niet over 'ik houd maar even mijn mond want anders krijg ik de wind van voren', maar over **EEN ECHTE AFNAME VAN DE HOEEVEELHEID TESTOSTERON BIJ DE MAN**. En dat terwijl testosteron bekendstaat als het mannelijke hormoon. Er is ook een toename van vrouwelijke hormonen, zoals prolactine, een hormoon dat een rol speelt bij de borstvoeding. Maar om nou te zeggen dat mannen borstvoeding kunnen geven... Hoewel er zelfs onderzoeken zijn waaruit blijkt dat sommige mannen 'melk' produceren. Het gaat dan echter om een foutje in de natuur en de melk die geproduceerd wordt, is lang niet genoeg voeding voor een baby.

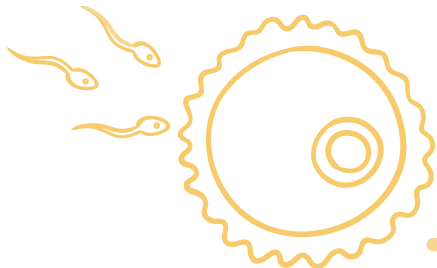




*Week in,
week uit:*

OEI IK GROEI
IN DE BUIK





week 1

Dit is een bijzondere week: **DEZE WEEK TELT WEL ALS WEEK 1, MAAR JE BENT NOG NIET ZWANGER!** Toch is er een reden om hier met het tellen van de zwangerschap te beginnen. Je kunt namelijk nooit precies voorspellen op welke dag je zwanger wordt. Om alle twijfels weg te nemen als het gaat om de datum waarop je zwanger bent geworden, tellen we de zwangerschap gewoon vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie. We gaan er dan van uit dat je ongeveer 40 weken later zult gaan bevallen. Een gezonde zwangerschap duurt tussen de 37 en 42 weken. Nu snap je ook waarom. Die marge van 'min drie weken' en 'plus twee weken' op de gemiddelde 40 heeft te maken met het moment van je eisprong. Slik tot de tiende week van de zwangerschap foliumzuur. Zo verklein je de kans op bijvoorbeeld een open ruggetje.

week 2

EISPRONG EN BEVRUCHTING!

Vrouwen die een gemiddelde cyclus van vier weken hebben, zullen aan het eind van deze week een eisprong krijgen. Aan je baarmoeder zitten twee dunne kanaaltjes, de eileiders, en aan het eind van deze eileiders zitten de eicellen. Elke maand komt er een eikel tot rijping. Deze eikel 'springt' de eierstok uit als hij rijp is en dat noem je de eisprong. **VERVOLGENS GAAT DE RIJPE EICEL DOOR DE EILEIDERS NAAR DE BAARMOEDER.** Daar wordt de eikel bevrucht en begint een nieuw leven. Er bestaan ook simpele testen waarmee je met een paar druppels urine kunt testen of je op dat moment een eisprong hebt en op en top klaar bent om zwanger te worden...



week 3

DE EERSTE TEKENEN?

Dat je lichaam en je humeur echt onder invloed staan van hormonen, merk je misschien nu al. Je kunt nog geen zwangerschapstest doen, maar je **MERKT DAT JE LICHAAM ANDERS IS DAN NORMAAL**. Op zich is dat niet zo gek. Vanaf het moment dat de eicel bevrucht is, gaat je lichaam als een gek aan het werk om je baby een veilige groeiplaats in de baarmoeder te verschaffen. Eerste tekenen van een zwangerschap: misselijkheid en jeukende of branderige borsten.

week 4

TESTTIJD

De tijd die je moest wachten voordat je eindelijk de zwangerschapstest kon doen, leek eindeloos te duren. Nu is het zo ver. Aan het eind van deze week kun je vanaf het moment dat je een dag over tijd bent een zwangerschapstest doen!

OEI, IK GROEI IN DE BUIK

Vanaf de bevruchting zijn de eicel en zaadcel met elkaar versmolten en hebben ze zich al talloze keren gedeeld. Twee cellen werden vier cellen. Vier werden er acht. Acht werden er zestien. **NU IS ER AL EEN ECHT KLOMPJE VAN CELLEN ONTSTAAN**. Er gebeurt iets bijzonders rondom de vijftiengste dag: de klomp cellen verdeelt zich dan in drie lagen. De bovenste laag zal zich gaan ontwikkelen tot het zenuwstelsel en de zintuigen, de middelste laag tot de spieren, bloedvaten, nieren, geslachtsorganen en botten, en de onderste laag ontwikkelt zich tot het ademhalingsapparaat en het maag-darmkanaal. De klomp cellen krijgt nu ook een andere naam: vanaf nu heet je buikbaby een embryo!

ik Oei, groei!

De 9 maanden challenge

Je bent zwanger en dat is een adembenemend avontuur. De hormonen gieren door je lichaam tijdens de zwangerschap en de eerste maanden daarna. Je krijgt veel informatie over je heen, maar weet je ook waarom de dingen gaan zoals ze gaan?

Wat is nesteldrang? Hoe kun je als man het beste reageren op stemmingswisselingen van je zwangere vrouw? Zit het vrouwenlichaam echt effectiever in elkaar dan dat van een man? Wat gebeurt er in het mannenlichaam tijdens de zwangerschap van zijn vrouw? En hoe zit het eigenlijk met seks tijdens de zwangerschap?

Oei, ik groei! De 9 maanden challenge is een vrolijk en humoristisch boek over de zwangerschap, bevalling en kraamtijd, vol leuke feiten en weetjes. Daarnaast bevat het boek een weekkalender waarin je van week tot week kunt lezen wat er in je lichaam gebeurt. Een onmisbare vraagbaak voor tijdens je zwangerschap.




KOSMOS

NUR 854
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

