

# Zwanger

## Beste (aanstaande) ouder,

Je hebt het tweede deel van de serie GroeiGids in handen. Deze GroeiGids Zwanger is voor iedereen die zwanger is en voor de partner, die ook ouder gaat worden. Wanneer je al eerder in verwachting bent geweest, heb je misschien minder vragen dan iemand die voor het eerst zwanger is. Ook voor jou (en je partner) kan de informatie uit dit boekje interessant zijn, omdat er steeds weer nieuwe informatie is en je nu misschien andere vragen hebt. De GroeiGids helpt je keuzes te maken om je kind gezond te laten (op)groeien. De GroeiGids bestaat uit zeven boekjes, een website [groeigids.nl](http://groeigids.nl), een app en een verzamelbox:

- Kinderwens
- Zwanger
- Borstvoeding
- Kraam
- 0-4 jaar
- Basisschoolkind
- Puberteit

In de verschillende delen van de GroeiGids vind je informatie over gezond zwanger worden, zwanger zijn en over de ontwikkeling, gezondheid en opvoeding van je kind in de verschillende levensfasen. De GroeiGids kan daarnaast dienstdoen als een vraagbaak bij veel kleine en grote twijfels of vragen waarmee alle ouders in de praktijk te maken krijgen. Door de overzichtelijke inhoudsopgave en de trefwoordenlijst ben je snel bij het onderwerp waarover je meer wilt weten. Elk deel biedt ook ruimte voor je eigen aantekeningen en voor het

opbergen van papieren en voor berichten, notities of verslagen van andere instellingen waarmee je te maken krijgt.

Misschien wil je er (echo)foto's aan toevoegen. Ook daarvoor is plaats. Zo wordt dit boekje voor jou en (later voor) je kind een waardevol document vol herinneringen. Om de GroeiGids prettig leesbaar te houden, is besloten om in de tekst niet telkens zowel 'hij' als 'zij' te gebruiken als het over de verloskundige, de arts of je kind gaat. We duiden de verloskundige, de huisarts en de gynaecoloog daarom consequent met 'zij' en 'haar' aan en je toekomstige kind met 'hij' en 'hem'.

Delen van deze GroeiGids zijn afkomstig uit de folder Zwanger! Een digitale versie van deze folder vind je in het Nederlands en Engels op [rivm.nl/zwanger](http://rivm.nl/zwanger)!

### Wij wensen je veel leesplezier!

Sinds 1 januari 2015 zijn gemeenten verantwoordelijk voor een plek waar je als toekomstige ouders voor alle vragen rondom gezondheid, opvoeden en ontwikkeling van kinderen terecht kunt. Sommige gemeentes organiseren dit via een Centrum voor Jeugd en Gezin. Andere gemeenten hebben sociale (wijk)teams, jeugdteams en/of websites met complete zorg- en opvoedinformatie. Met vragen over je baby kun

je ook al bij het consultatiebureau terecht. Soms maakt de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau al in je zwangerschap een huisbezoek.

Uitgerekend op

---

Onder verloskundige controle bij

Andere belangrijke adressen:  
(naam kraambureau)

---

---

Overigens zijn de delen Zwanger, Kinderwens, Borstvoeding, Kraam en 0-4 in het Engels beschikbaar. Bestel eventueel zelf via [groeigids.nl/bestellen/algemeen](http://groeigids.nl/bestellen/algemeen).



### Afspraken

dag	datum	tijd	locatie/bijzonderheden
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Als je niet op je afspraak kunt verschijnen, laat dit je verloskundige of gynaecoloog zo snel mogelijk weten. Zij kunnen dan die tijd voor iemand anders gebruiken.





Maak via de GroeiGids app een Groeipad aan voor je kind en houd alles bij van je zwangerschap. Ontvang ook elke week berichten over hoe je kind zich ontwikkelt. Dit Groeipad loopt door van ongeboren kind tot en met de puberteit..



### Als je weinig of geen Nederlands spreekt

Als je nog weinig Nederlands spreekt, is het verstandig iemand mee te nemen om voor je te vertalen. Je kunt het best kiezen voor iemand die jouw vertrouwelijke informatie mag horen.



De informatie van de GroeiGids vind je ook op [groeigids.nl](http://groeigids.nl). Je vindt daar nog veel meer informatie.

## Inhoud

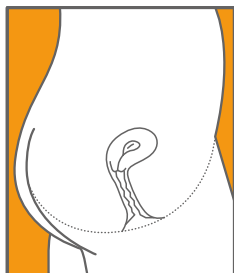
Groei en ontwikkeling van je ongeboren kind	8
Een kind op komst!	11
Bezoeken aan de verloskundige of gynaecoloog	13
Prenatale screening	25
Aanmelden voor kraamzorg	27
Gezond leven	29
Je lichaam verandert, dat kan ongemakken geven	41
Praktische zaken	54
Vorbereiding op de bevalling	61
Omgaan met weeën	65
Vorbereiding op borstvoeding	71
De groei van de zwangere buik	76
Het einde van de zwangerschap	78
De bevalling	80
De baby is geboren!	86
Controle van de baby na de bevalling	92
Nu zijn jullie ouders	96
Websites	99
Adviezen van de verloskundige, gynaecoloog, kraamverzorgende of verpleegkundige	101
Colofon	102
Trefwoordenregister	104

Snel informatie over een onderwerp vinden?  
Kijk in het trefwoordenregister vanaf pagina 104!



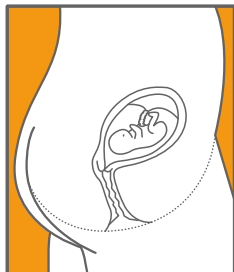
## Groei en ontwikkeling van je ongeboren kind

Elke week lezen hoe je baby groeit? Download de GroeiGids app!



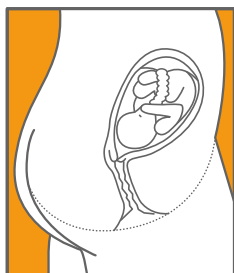
### 6 weken

De zwangerschapsduur (van gemiddeld 40 weken) wordt berekend vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie, hoewel de bevruchting van de eicel 2 weken later plaatsvindt. Je bent dus volgens de berekening 6 weken zwanger, maar je ongeboren kind is nog maar 4 weken oud. Het hart, de maag, de darmen en de hersenen ontwikkelen zich. Het hart begint te kloppen. Je kindje is nu ongeveer 1 cm groot.



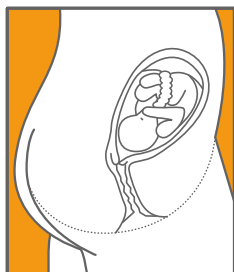
### 12 weken

Alles zit erop en aan, je kindje moet zich nu verder ontwikkelen en volgroeien. Hij beweegt armen en benen, maar dat kun je nog niet voelen. Je kindje is nu ongeveer 8 cm groot. Doorslikken en uitplassen van het vruchtwater begint.



### 16 weken

Je kindje is ongeveer 17 cm groot en weegt ongeveer 120 gram. Met een apparaat kun je het hart nu goed horen kloppen. De oren beginnen te werken en horen de lichaamsgeluiden van jou.

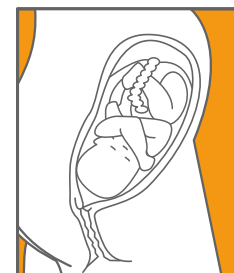


### 20 weken

Je kindje is 20 tot 25 cm groot en weegt 225 tot 350 gram. Hij reageert op geluiden van buitenaf. De bewegingen van je kindje zijn nu voelbaar. Bij een eerste zwangerschap kan het nog wel ongeveer 3 weken duren, voordat je dit gevoel herkent.

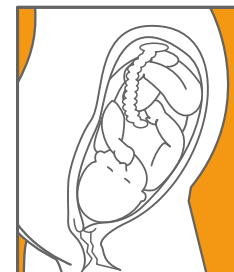
### 24 weken

Je kindje is nu ongeveer 30 cm groot en weegt ongeveer 600 gram. Baby's kunnen ook de hik krijgen en dat is dan goed te voelen: het lijkt op regelmatig zacht getik in je buik. Je baby hoort nu geluiden van buiten de baarmoeder. Ook van de mensen om je heen.



### 28 weken

Je kindje is ongeveer 35 cm groot en weegt meer dan 1 kg. Hij slaapt, ontwaakt en zuigt aan zijn duim. Hij begint zijn oogjes te openen. Kinderen bewegen het meest tussen 23 en 2 uur 's nachts. Als je wilt kun je je kind regelmatig hetzelfde liedje laten horen, dan herkent hij het na de geboorte.



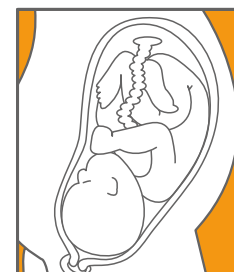
### 36 weken

Je kindje is nu ongeveer 45 cm groot en weegt bijna 2,5 kg. Vanaf nu zal er nog elke dag 30 gram bij komen. Meestal ligt hij met zijn hoofdje naar beneden en daalt hij in in je bekken. Op deze leeftijd kan je baby reageren op bekende stemmen.



### 40 weken

Tussen de 37 en 42ste week is normaal het einde van de zwangerschap. Dit is de periode dat de meeste kinderen geboren worden. Bij de geboorte wegen baby's gemiddeld ongeveer 3 - 4 kg wegen en ongeveer 50 cm groot zijn.





# Een kind op komst!

Je bent in verwachting, er komt een baby. Misschien merk je er nog niets van. Of misschien voel je je juist heel anders dan anders. Je lichaam past zich meteen aan de nieuwe situatie aan. Voor jou én voor je partner is het wennen en aanpassen. Je kunt je blij en trots voelen, maar ook onzeker zijn. De verloskundige of de gynaecoloog zal je de komende maanden begeleiden en je helpen om met meer vertrouwen aan de bevalling en het ouderschap te beginnen. Met dit deel van de GroeiGids proberen we je extra informatie te geven.

## Communicatie met de baby in je buik

Met je ongeboren baby kun je als aanstaande ouder al op verschillende manieren contact hebben. Het lijkt misschien moeilijk voorstelbaar, maar onderzoek toont duidelijk aan dat pasgeboren baby's de stem van hun ouders meteen herkennen. Het is goed voor de ontwikkeling van de baby als beide ouders al tijdens de zwangerschap, regelmatig tegen hun ongeboren kind praten en/of bijvoorbeeld liedjes voor hem zingen. Veel ouders, maar ook eventueel de andere kinderen uit het gezin, vinden dat leuk om te doen. Via de buikwand kun je hem ook strelen en aanraken. Zo leer je het lichaampje en het temperament van je kind al een beetje kennen. Het is verrassend om op een gegeven moment te ontdekken dat je kindje echt met bewegingen of met plotselinge rust reageert op je aanrakingen en je stem. Daarmee 'zegt' hij al dingen tegen je! Communicatie met je ongeboren kind is heel goed mogelijk.

Praten, aanraken, aankijken, aandacht geven blijft belangrijk als de baby eenmaal geboren is. Door daar al mee te beginnen als hij nog niet ter wereld is gekomen, bouw je een band met je kind op en dat is goed voor heel zijn verdere ontwikkeling. Zie [lichaamstaal.nl](http://lichaamstaal.nl) en [babywerk.nl](http://babywerk.nl).



Het is mogelijk om voorlichtingsbijeenkomsten te volgen. Vraag hiernaar bij je verloskundige of bij de Jeugdgezondheidszorg, bijvoorbeeld bij een consultatiebureau in je buurt. Er worden vaak ook films getoond over borstvoeding, over de bevalling en over contact met je baby.

## Bezoeken aan de verloskundige of gynaecoloog

### Verloskundige of gynaecoloog?

In Nederland wordt onderscheid gemaakt tussen zwangerschappen met en zonder medische indicatie. Als je zwangerschap normaal verloopt en je hebt geen medische indicatie, dan begeleidt de verloskundige je zwangerschap, de bevalling en de kraamperiode. Indien er andere of extra zorg nodig is, zul je over het algemeen in een ziekenhuis gaan bevallen en door een klinisch verloskundige of gynaecoloog worden begeleid. Als het op jouw situatie van toepassing is, kun je in dit boekje waar 'verloskundige' staat ook 'gynaecoloog' lezen.

Als je je vragen van tevoren opschrijft, vergeet je deze niet te stellen als je bij je verloskundige of gynaecoloog bent.



### Vorbereiding op het eerste bezoek

Je kunt je kind laten onderzoeken op bepaalde aangeboren afwijkingen. De verloskundige of gynaecoloog vraagt bij je eerste bezoek of je meer wilt weten over deze onderzoeken. Het gaat om de screening op down-, edwards- en patau-syndroom en de 13- en 20 wekenecho. Vanaf (naar verwachting) 1 september 2021 wordt de

mogelijkheid van de 13-wekenecho standaard aan iedere zwangere aangeboden. Dit wordt ook wel 1e trimesterscreening genoemd. Om je voor te bereiden op deze vraag kun je voor de eerste afspraak de website [onderzoekvanmijnongeborenkind.nl](http://onderzoekvanmijnongeborenkind.nl) bekijken.

### Het eerste bezoek

Je eerste afspraak wordt meestal gepland voordat je tien weken zwanger bent. Tijdens je eerste bezoek aan de verloskundige of gynaecoloog krijg je vragen over je gezondheid, de gezondheid van je partner en de beide families en over je leefstijl. De verloskundige of gynaecoloog zal ook vragen of je meer wilt weten over de screening op Down-, Edwards- en Patausyndroom en de 13- en 20 wekenecho. Deze onderzoeken zijn niet verplicht. Je beslist zelf of je ze wilt. Als je meer wilt weten over deze onderzoeken, krijg je een uitgebreid gesprek. Pas na dit gesprek besluit je of je deze onderzoeken wilt.

Meestal vindt tijdens het eerste bezoek meteen een onderzoek plaats: de verloskundige of de gynaecoloog meet je bloeddruk en voelt naar de grootte van de baarmoeder. Als je drie maanden zwanger bent, zal ook worden geluisterd of het hartje van je kind al te horen is. Natuurlijk kun je zelf vragen stellen en dingen over jezelf vertellen. Bloedonderzoek zal ingezet worden, zie blz 17.

### Ben je al eens zwanger geweest?

Eén van de vragen is of je eerder al eens zwanger bent geweest, en zo ja, hoe deze zwangerschappen zijn verlopen. Ook miskramen en abortussen worden meegeteld als zwangerschappen.

### Hoe lang ben je zwanger?

Bij het vaststellen van de duur van je zwangerschap begint de telling bij de eerste dag van je laatste menstruatie. De bevruchting heeft ongeveer twee weken na deze eerste dag plaatsgevonden. Als je volgens de telling dus zes weken zwanger bent, is het vruchtje ongeveer vier weken oud. Een volledige zwangerschap duurt gemiddeld 40 weken. Het is belangrijk om te weten wanneer de eerste dag van je laatste menstruatie was, of die normaal was en op welke datum je bijvoorbeeld met de pil bent gestopt of het spiraaltje hebt laten verwijderen.

### De eerste echo

De verloskundige zal je doorverwijzen voor het maken van een termijnecho om de precieze duur van de zwangerschap vast te stellen. De echo vindt plaats rond de 10e-12e week en kan in- of uitwendig worden gedaan. Deze echo laat ook zien dat het hartje van je baby klopt. Een enkele keer zie je meer dan één hartje kloppen. Soms is er een reden om nog eerder een echo te maken.

### Je gezondheid

De verloskundige wil veel weten over je gezondheid. Aan de hand van jouw antwoorden kan worden vastgesteld of er extra risico's zijn voor de gezondheid van jou en je baby. Als je hierover vragen hebt, stel ze dan aan je verloskundige.



### Wisselende gevoelens

Het is normaal dat je je anders voelt tijdens een zwangerschap. Als je je down voelt of je maakt je zorgen als partner, bespreek dit met je verloskundige. Vertel het ook als je ooit een depressie of angststoornis hebt gehad. Wanneer je psychische problemen ervaart tijdens de zwangerschap is het van belang dat met de verloskundige te bespreken. Als gevolg van hormoonwisselingen kan een tijdelijke dip doorslaan naar een depressie. Meer informatie lees je in de folder 'Mentaal klaar voor je baby', die te downloaden is via [trimbos.nl](http://trimbos.nl), onder de zoekterm: baby. Stop niet zomaar met medicijnen die je eerder gebruikte. Overleg dit met je zorgverlener. Sommige medicijnen kun je blijven slikken, of er is andere begeleiding mogelijk.

### Centering pregnancy

Na de termijnecho kun je bij veel verloskundigen en sommige ziekenhuizen kiezen voor Centering Pregnancy in plaats van individuele zorg. Centering Pregnancy is een programma dat de medische controles en alle informatie rondom zwangerschap, de bevalling en de eerste babytijd combineert. Daarnaast is er ook tijd om al je vragen te stellen en je ervaringen te delen met vrouwen die rond dezelfde periode zijn uitgerekend. Meer informatie vind je op [Samenweetjemeer.nl](http://Samenweetjemeer.nl)

### Erfelijkheid

De verloskundige informeert of er bij jou, je partner of in beide families erfelijke ziektes, erfelijke aandoeningen of aangeboren afwijkingen voorkomen en of je familie van elkaar bent. Sommige ziektes of aandoeningen zijn namelijk al vroeg in de zwangerschap bij je baby op te sporen. Het onderzoek dat hiervoor nodig is heet prenatale screening. Zie bladzijde 25 en [onderzoekvanmijnongeborenkind.nl](http://onderzoekvanmijnongeborenkind.nl).

### Bloedonderzoek

Aan het begin van de zwangerschap wordt bij jou bloed afgenomen voor onderzoek. Dat gebeurt alleen met jouw toestemming. Het laboratorium onderzoekt je bloed op infectieziekten, bloedgroepen en antistoffen tegen bloedgroepen, ijzergehalte en soms glucose (suikergehalte). Kijk voor meer informatie op [rivm.nl/bloedonderzoekzwangeren](http://rivm.nl/bloedonderzoekzwangeren)

### Het laboratorium onderzoekt je bloed op drie infectieziekten

**Hepatitis B:** het hepatitis B-virus kan een infectie van de lever veroorzaken. Soms merkt iemand



hier zelf niets van. Als na de infectie blijkt dat iemand 'drager' is van het hepatitis B-virus kan hij andere mensen besmetten. Als een moeder het virus bij zich draagt, heeft de baby daarvan geen schade tijdens de zwangerschap. Maar bij de bevalling kan de baby met het virus in aanraking komen en besmet raken. Blijkt uit het bloedonderzoek dat je drager bent? Dan krijgt je baby kort na de geboorte een injectie met antistoffen. Deze antistoffen beschermen het kind tegen het virus. Daarnaast is het belangrijk dat je kind zelf afweer opbouwt tegen het hepatitis B-virus. Baby's van moeders met hepatitis B worden direct ingeënt.

**Lues (syfilis):** dit is een seksueel overdraagbare aandoening. De bacterie kan gevaarlijk zijn voor de zwangerschap en kan ernstige aangeboren afwijkingen veroorzaken. Als een moeder lues heeft, krijgt zij antibiotica. Hiermee kan besmetting van de baby worden voorkomen. Na de geboorte wordt bloed van de moeder en van de baby afgenomen om te onderzoeken of de baby besmet is.

**HIV:** het hiv-virus veroorzaakt de ziekte aids. Hiv is dankzij nieuwe virusremmers tegenwoordig een chronische ziekte. Je kunt met hiv besmet raken als je onveilig vrijt met iemand die besmet is, of als je in aanraking komt met besmet bloed. Als uit het bloedonderzoek blijkt dat je met hiv bent besmet, word je doorverwezen naar een gespecialiseerd hiv-centrum. Je kunt het virus tijdens de zwangerschap of bevalling via je bloed op je baby overdragen, of daarna via borstvoeding. De kans op besmetting kan zeer sterk worden verminderd door virusremmers te gebruiken tijdens de zwangerschap.

### Het laboratorium onderzoekt je bloed ook op bloedgroepen en antistoffen tegen bloedgroepen

**Bloedgroep A, B, AB of O:** voor het geval je een bloedtransfusie nodig hebt, is het goed om te weten of je bloedgroep A, B, AB, of O hebt.

**Rhesus-bloedgroep:** heb je bloedgroep Rhesus D-negatief of Rhesus c-negatief? Dan krijg je in week 27 nog een keer een bloedonderzoek. Kijk voor meer informatie bij [rivm.nl/bloedonderzoekzwangeren](http://rivm.nl/bloedonderzoekzwangeren)

**Antistoffen tegen bloedgroepen:** als het laboratorium antistoffen tegen bloedgroepen in je bloed vindt, bespreekt de verloskundige met je of verder onderzoek nodig is.

### Tijdens de zwangerschap kun je ook nog andere onderzoeken krijgen. We noemen er hieronder een paar

**Hemoglobinegehalte (Hb):** dit onderzoek zal diverse keren tijdens je zwangerschap plaatsvinden. Het Hb-gehalte in je bloed wijst uit of je bloedarmoede hebt. Bijna altijd is dat goed te behandelen en niet schadelijk voor de baby.

**Glucose:** soms wordt bloed onderzocht op het suikergehalte. Als dit te hoog is, kan dit wijzen op zwangerschapssuikerziekte. Dat is meestal goed te behandelen.

**Rodehond (rubella):** meestal ben je beschermd tegen deze ziekte als je al eens een infectie met het virus hebt doorgemaakt of als je gevaccineerd bent. Als je niet gevaccineerd bent kan een bloedonderzoek aangevraagd worden. Als je namelijk geen antistoffen zou hebben, kan een rodehond-infectie tijdens de zwangerschap bij een kind aangeboren afwijkingen veroorzaken. Onder andere daarom is het vaccineren met BMR (bof, mazelen en rodehond) op jonge leeftijd belangrijk.



Meer informatie over bloedonderzoek in de zwangerschap vind je op [rivm.nl/bloedonderzoekzwangeren](http://rivm.nl/bloedonderzoekzwangeren)

**Andere seksueel overdraagbare aandoeningen.** Als je (een vermoeden van) een seksueel overdraagbare aandoening (soa) hebt, dan is het van belang om dat te melden bij je verloskundige. Chlamydia of gonorrhoe (druiper) bijvoorbeeld geven niet altijd klachten, maar een baby kan te vroeg geboren worden of er na de geboorte oogontsteking of longontsteking van krijgen. Een kweek uit de baarmoedermond geeft duidelijkheid. De behandeling bestaat uit een kuur met antibiotica, die onschadelijk is voor de baby. Zie [soa.nl](http://soa.nl).

**Erfelijke bloedarmoede:** ben je (oorspronkelijk) afkomstig uit het Middellandse-Zeegebied (Turkije, Marokko, Italië, Griekenland, etcetera), het Midden-Oosten, delen van Azië (India, Indonesië) of Afrika, dan kan het nodig zijn te onderzoeken of je drager bent van erfelijke bloedarmoede (bijvoorbeeld sikkelcelziekte en thalas-

semie). Als drager heb je vaak weinig klachten, maar deze bloedarmoede kan niet verholpen worden met ijzertherapie. Als beide ouders van de baby drager zijn van deze erfelijke bloedarmoede, kan een ernstige vorm van bloedarmoede bij een kind ontstaan. Heb jij of de vader familie met erfelijke bloedarmoede, meld dit dan bij je verloskundige. Ook als je als partners (verre) familie van elkaar bent, is dat belangrijk om te melden. Zoek voor meer informatie op [groeigids.nl](http://groeigids.nl) erfelijke bloedarmoede

### Zwangerschapscontroles

In het begin van de zwangerschap ga je ongeveer om de vier tot zes weken naar de verloskundige voor controle. Tegen het einde van de zwangerschap worden de tussenliggende periodes korter. Het aantal controles hangt af van het verloop van je zwangerschap. De verloskundige bespreekt iedere keer hoe het met je is, beantwoordt je vragen en voert de onderstaande controles uit.

**Grootte van de baarmoeder.** Bij iedere controle voelt de verloskundige met haar handen op je buik naar de baarmoeder en meet zij de hoogte van je baarmoeder op. Ze beoordeelt daarmee de groei van de baby.

**Hartslag van de baby.** Ongeveer vanaf de derde maand kan de verloskundige de hartslag van de baby (laten) horen. Vanaf dat moment luistert zij iedere keer naar de harttonen van je kind. Het kan heel emotioneel zijn om het hartje van je baby zo snel te horen kloppen! Het slaat wel 120 tot 160 keer per minuut, bijna twee keer zo snel als je eigen hart!