

## verloskundigen boxmeer



Marwil Gommers

Imke Derikx

Marinda Hendriks

Beugenseweg 6, 5831 LS Boxmeer

telefoon 0485 - 573 406

[www.verloskundigenboxmeer.nl](http://www.verloskundigenboxmeer.nl)

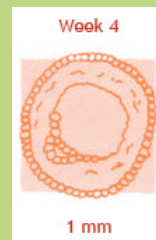
## Groeikalender, 42 weken op een rij

### • Week 1 - Rekenlesje

Je zou kunnen zeggen dat je deze en de volgende week cadeau krijgt. Je bent op dit moment immers nog niet zwanger. Waarom deze week toch meetelt? Dat is om zo nauwkeurig mogelijk te kunnen berekenen wanneer de baby geboren wordt. Om die reden wordt er niet uitgegaan van het moment van de bevruchting (dat weet je immers niet precies), maar van de eerste dag van je laatste menstruatie. Door daar negen maanden plus zeven dagen bij op te tellen, kun je zelf berekenen wat de uitgerende datum is. Het gaat uiteraard om een schatting. Of de baby ook exact op die dag komt, is nog maar zeer de vraag.

### • Week 2 - Een minuscule kans

Ongeveer halverwege je maandelijks cyclus maakt een rijpe eicel zich los uit de eierstokken. Vanaf dat moment tot enkele uren later is bevruchting mogelijk. Een eicel heeft op zich geen lang leven, slechts een kleine zesendertig uur. Zaadcellen houden het langer vol, ongeveer tweenzeventig uur. Als je een of twee dagen voor de eisprong hebt gevreeën, kunnen er dus nog levende zaadcellen aanwezig zijn. Bij elke zaadlozing komen er ruim vijfhonderdmiljoen zaadcellen vrij. Die gaan allemaal op weg naar dat ene eitje. Uiteindelijk bereiken maar een paar honderd zaadjes hun doel en krijgt er hooguit ééntje de kans het eitje binnen te dringen. Dat is het moment van de bevruchting.



### • Week 3 - De bevruchting

Wanneer de zaadcel met het binnenste van het eitje in contact is gekomen, voegen ze zich samen, zoals twee zeepbellen één zeepbel kunnen worden. Die kern is de eerste cel van je kind. Deze cel deelt zich vervolgens eerst door twee, dan door vier, daarna door acht en zo verder. Als het eitje zich na ongeveer een week in de baarmoederwand nestelt, is het al een klompje van zestien cellen. In dat vrijwel onzichtbare klompje ligt al oneindig veel vast, zoals de bouw van je kind, de kleur haren en ogen, de intelligentie, het karakter en zelfs de geur van de huid!

### • Week 4 - Taken verdelen

Het stipje in je buik groeit zo hard, dat het met het blote oog zichtbaar zou kunnen zijn. Inmiddels heeft het zich vermenigvuldigd tot enkele duizenden cellen. Onderling hebben die cellen het werk inmiddels verdeeld. De cellen die de baby gaan vormen bevinden zich aan één kant: de embryonale knoop. De cellen rondom de holte vormen over een paar weken de placenta die je kind negen maanden lang van voedsel zal voorzien. Weer een andere groep zorgt voor de vliezen. Over een paar dagen zal het trosje cellen dat je baby gaat worden zich in de baarmoeder nestelen. De eerste weken wordt je kind gevoed via de bloedvaten in de baarmoederwand.

### • Week 5 - Rijstkorreltje

Het klompje cellen dat straks je baby wordt, heeft nu ongeveer de maat van een korrel rijst. Het begint zelfs al een beetje vorm te krijgen. Als je het goed zou bekijken, zou je een hoofdje en een staartje kunnen ontdekken. De ontwikkeling van je kind is fascinerend. Denk alleen maar eens aan alle lichaamsdelen waarvan we er twee hebben. Twee armen, twee ogen, twee longen, twee nieren... Ze ontstaan tegelijkertijd, maar door verschillende groepen cellen. Het is haast niet te geloven dat de ene groep voor het linkeroor zorgt, terwijl een andere groep een oor met dezelfde grootte en vorm voor de rechterkant ontwikkelt! Ondertussen wordt er alles aan gedaan om van je baarmoeder een veilig nestje te maken.

### • Week 6 - Kloppend hartje

Het vruchtje wordt nu embryo genoemd en lijkt een beetje op een garnaaftje. Langzaam ontstaat er een duidelijk hoofdje en een nekje. Er zijn ook al beginnende oogjes die nog ver uit elkaar staan, bijna aan de zijkant van het hoofdje. In het midden van het gezichtje verschijnt het puntje van de neus. Op de echo is heel vaag de ruggengraat te zien. Er is ook al een bloedsomloop en er is een begin gemaakt met organen als lever en nieren en met het maag-darmsysteem. En, misschien wel het allerleukste om te weten, het hartje is gaan kloppen!

### • Week 7 - Armpjes en beentjes

De baby groeit nu 1 millimeter per dag en is ongeveer zo groot als de nagel van je pink. Vooral de ontwikkeling van de armpjes gaat razendsnel. Vorige week waren er alleen nog maar een paar knobbeltjes aan de romp zichtbaar, nu heeft de baby al duidelijk een boven- en onderarm. Over drie dagen ontwikkelt zich aan het einde van de onderarm een soort schijf, waaraan je het begin van de vijf vingertjes al kunt zien. De beentjes zijn iets later aan de beurt. In verhouding tot de rest is het hoofdje ontzettend groot. Dat zal nog een hele tijd zo blijven: pas later in de zwangerschap wordt het lijfje in verhouding wat groter. Maar een hele tijd na de geboorte krijgt het hoofdje pas de juiste proporties.

### • Week 8 - Kwetsbaar

Tot nu toe was de baby eigenlijk een slap vormpje. Deze week ontstaat het begin van het volledige skelet. In alle opzichten begint het 'fabriekje' nu echt te draaien: het hartje klopt zo'n zestig keer per minuut, de hersenen beginnen te functioneren en kunnen signalen uitzenden naar de organen, de maag produceert al verteringssappen, de lever maakt bloedcellen... De baby in je buik groeit op dit moment supersnel en ontwikkelt zoveel belangrijke eigenschappen, dat hij ook heel kwetsbaar is. Daarom is het juist in deze eerste weken zo belangrijk dat je schadelijke stoffen als alcohol, sigaretten en medicijnen vermijdt.

### • Week 9 - Mopsneusje

Vanaf deze week wordt er door de deskundigen niet meer over een embryo gesproken, maar over een foetus. Je kind kan al met de handjes (ter grootte van een erwt!) wriemelen en is in het bezit van een prachtig mopsneusje. Amper drie centimeter lang heeft hij inmiddels een echt menselijk gezicht gekregen, compleet met mondje en zelfs al een tong. Ook de armen zijn weer een stukje verder gegroeid en hebben nu handen met vingertjes. En de benen, die nu gaan groeien, hebben al knieën, enkels en tenen. Wist je dat de baby zich ook al kan bewegen? Maar dat kun je nu nog niet voelen.

### • Week 10 - De eerste mijlpaal

Vanaf nu is je kind compleet en zal het alleen nog maar groeien. Toch is het nog lang niet levensvatbaar. Het heeft nog maanden de tijd nodig om zich verder te ontwikkelen en de organen moeten rijpen om straks goed te kunnen werken. De baby voelt zich dus voorlopig opperbest in jouw buik. Als de organen eenmaal goed gevormd zijn, kan er niet veel meer fout gaan en dat is een geruststellende gedachte. De baby heeft nu een boven- en een onderkaak, waarin al twintig kleine knobbeltjes zitten die na de geboorte de melktandjes worden. En boven op het bolletje groeit het eerste haar! Hij houdt meestal de beentjes voor zich gevouwen en meet nu zo'n viereneenhalve centimeter.



### • Week 11 - Jongen of meisje

Je kind maakt een ware groeispuurt door. In één week tijd is het maar liefst een volle centimeter gegroeid en verdubbeld in gewicht! Vanaf nu blijft die groei nog even in dat enorme tempo doorgaan. Pas na de zestiende week wordt het weer wat minder. Niet dat de baby er zelf erg van onder de indruk is. Je hebt zelfs kans dat hij op dit moment rustig op zijn duimpje ligt te zuigen. En dat terwijl hij zo'n belangrijke fase doormaakt. Want dit is het moment waarop de geslachtsorganen worden gevormd: de eierstokken of de zaadballen. Overigens stond meteen al bij de bevruchting vast of de baby een jongetje of een meisje wordt.

### • Week 12 - Grijpen en gapen

Niet alleen zuigt de baby op de duim, hij kan ook al met de handjes grijpen, de navelstreng vastpakken, zich uitrekken en af en toe heerlijk gapen. Vanaf nu krijgt hij steeds meer menselijke trekjes. De oogleden, die kort geleden zijn ontstaan, zijn klaar er. bedekken het hele oog. Ze zullen nog tot de zevende maand aan elkaar geplakt blijven. Pas dan gaan de oogjes echt open. Maar het oogwit, de iris en de pupil zitten al wel allemaal op hun plaats. Alweer een mijlpaal: wanneer je eerdaags bij de verloskundige komt, kun je misschien via de doptone het hartje horen kloppen!

### • Week 13 - Zichtbaar zwanger

Groeit de baby wel genoeg? Waarschijnlijk wel. Maar in de eerste maanden merk je daar zelf niet zo veel van. Nu de organen zijn gevormd, stopt hij alle energie in het groter worden en... begint er bij jou langzaam een klein buikje te groeien! Overigens zegt je eigen gewicht niets over de gezondheid van de baby. Als je zelf weinig aankomt, hoeft dat dus niet te betekenen dat je kind niet groeit. En als je juist veel aankomt, wil dat niet automatisch zeggen dat dat ook voor de baby geldt. Vanaf nu zal de verloskundige tijdens elke controle zorgvuldig je buik aftasten om de hoogte van de baarmoeder en daarmee de groei van de baby te controleren. Bij twijfel kan ze altijd een echo laten maken.

### • Week 14 - Rondjes zwemmen

Het kind in je buik is één en al beweeglijkheid, al kun je dat nog niet voelen. Het trappelt met de beentjes, zwaait met de handjes (op een echo is dat soms heel mooi te zien), balt die tot vuistjes en kan zelfs al gekke gezichten trekken. Ondertussen zwemt het lekker rond in het vruchtwater: het heeft immers nog alle ruimte. Af en toe port het met een elleboog of voetje tegen de baarmoeder. Pas over een paar weken zul je van die zachte bewegingen iets voelen. De baby kan het mondje openen en de lipjes samenpersen. Voor echte zuigbewegingen is het nog te vroeg, maar hij kan wel al slikken. Je kind drinkt zelfs kleine slokjes vruchtwater. En als het zich daarin verslikt, krijgt het de hik!

### • Week 15 - Koffielepeltje

Het hoofdje is nu zo groot als een knikker, de vuistjes zijn zo groot als een erwte. En in het totaal is de baby met zijn elf centimeter ongeveer even lang als een koffielepeltje. Je kind krijgt de allereerste donshaartjes. Het hele lichaam wordt ermee bedekt. Het heeft een snorretje en haren op het voorhoofd, de buik en de handjes. De haartjes blijven tot ongeveer de zevenendertigste week zitten. Waarschijnlijk houden ze het huidsmeer, dat door talgkliertjes wordt aangemaakt en de baby tegen infecties beschermt, op zijn plek. De niertjes werken al en je baby doet zelfs af en toe een plasje, dat keurig wordt afgevoerd met het verversen van het vruchtwater.

### • Week 16 - Tien kleine nageltjes

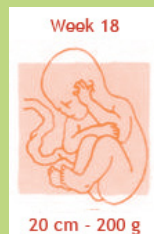
De vingers en teentjes hebben tien piepkleine nageltjes gekregen. En op het gezichtje komen heel voorzichtig wenkbrauwen en wimpertjes tevoorschijn. Ook de stembanden zijn klaar, maar zonder lucht kan de baby er nog geen geluid mee produceren. Heb je je een keer flink gestoten of ben je nogal hard gevallen? Dat is geen reden om in paniek te raken. De baby kan gelukkig heel wat hebben. Je zou de baarmoeder kunnen vergelijken met een ballon waar water in zit. Het vruchtwater vormt een prima bescherming en vangt de grootste klap op. Maak je je toch bezorgd, bel dan even met de verloskundige.

### • Week 17 - Licht en donker

De baby groeit gemiddeld zo'n twee centimeter per week en heeft nu de grootte van een tandenborstel. Hij kan sinds kort dwars door de oogleden, het vruchtwater en de baarmoeder- en buikwand heen licht en donker onderscheiden. Dus als jij met je blote buik in de zon zit, zal hij dat zeker merken!

### • Week 18 - Plopje?

Wist je trouwens dat je kind nu al de vingerafdrukken ontwikkelt die het zijn leven lang zal behouden? Wie weet voel je nu voor het eerst beweging: een klein "plopje" in je buik. Je baby kan jouw geduld ook erg op de proef stellen en dat je pas in de 24ste week een "plopje" voelt. Tussen de 18 en 22 weken zal de verloskundige jou sturen voor een echo waarbij de organen van de baby nauwkeurig worden bekeken of ze in aanleg goed zijn.



### • Week 19 - Atletisch typje

De donshaartjes van een aantal weken geleden vallen nu langzaam uit. Daarvoor in de plaats komen iets grovere haren, vooral op het hoofdje. Bij elke zwangerschapscontrole zal de verloskundige je buik aftasten om de hoogte van je baarmoeder te bepalen. Als het goed is, is de baarmoeder nu al zo ver uitgerekt, dat de verloskundige deze net onder je navel kan voelen. Als het goed is, zit je baby nu al bijna op de helft van zijn uiteindelijke lengte. En als je een heel atletisch typje draagt, zuigt hij nu met evenveel gemak op de voetjes als op de handjes!

### • Week 20 - Vlindertjes in je buik

De baby schopt, zwaait, en maakt salto's. Als je die capriolen nog niet hebt gevoeld, zal het waarschijnlijk niet lang meer duren voor het zover is. Of misschien heb je al wel iets gemerkt, maar het niet als bewegingen van de baby herkend, Ben je van je tweede zwanger? Dan heb je de baby misschien al veel eerder gevoeld. Dit kan zelfs al bij veertien weken! Maar ook nu geldt: misschien moet je toch nog een paar weken wachten voordat het zover is. Hoe je de baby precies herkent? Wat je voelt is misschien het beste te omschrijven als een soort vlindertje in je buik. In het begin goed te verwarren met wat gerommel in je darmen. Maar als je het een paar keer hebt gevoeld, weet je het zeker: het is de baby!

### • Week 21 - Baarmoeder

In theorie ben je al over de helft van je zwangerschap. Een vreemd idee... Op dit moment zal de baarmoeder al behoorlijk naar boven uitgerekt zijn en tot de navel reiken. De baby komt nu per week ongeveer zestig gram aan. Hij heeft nog steeds volop ruimte om te bewegen en dat betekent dat je hem de ene keer boven en dan weer onder in je buik zult voelen of aan de zijkant.

### • Week 22 - Slaaphouding

Je merkt waarschijnlijk dat de baby vooral actief wordt als jij rustig gaat liggen en dat hij slaapt als jij bezig bent. Toch is dat niet zo vreemd als het lijkt. In het eerste geval probeert je kind zijn evenwicht te herstellen, in het tweede geval wordt het door je bewegingen vanzelf in slaap gewiegd. Maar hoe actief de baby soms ook is, het grootste gedeelte van de tijd wordt er geslapen. Knus in elkaar gedoken, in de favoriete foetushouding, die overigens voor elke baby net weer even anders is. De een slaapt met de kin op de borst en opgetrokken knietjes, de ander met één gestrekt beentje, een derde houdt een handje op het hoofd. In die karakteristieke slaaphouding zal je baby zich ook na de geboorte het lekkerst voelen.

### • Week 23 - Ademoefening

De baby heeft nu het gewicht van één pond bereikt en bijna alle organen zijn volledig ontwikkeld. Je baby kan echt met de dag meer. Niet alleen kan hij iets stevig vastpakken en geluiden horen, hij kan sinds kort ook ademen. Geen lucht, maar vruchtwater ademt hij in en uit de longtjes, en dat is meteen een mooie oefening. Dat is nodig, want de longen zijn de enige organen die nog niet rijp genoeg zijn. De baby traint daarnaast ook zijn spieren door volop te bewegen. Gelukkig is de navelstreng lang genoeg om te zorgen dat hij daarvoor meer dan genoeg ruimte heeft.

### • Week 24 - Vertrouwde liedjes

De oortjes hebben bijna hun uiteindelijke vorm en horen steeds meer. In de eerste plaats vooral het gerommel van je darmen en het kloppen van je hart. Maar ook je (gedempte) stem. Leuk: de liedjes die je nu regelmatig zingt, zullen je baby na de geboorte bekend in de oren klinken. Dan zal hij er waarschijnlijk ook rustig van worden. Zo rustig als die vertrouwde geluiden hem kunnen maken, zo onrustig kan je baby trouwens worden van harde muziek, het slaan van een deur en harde stemmen. Dit heeft vooral te maken met je eigen reactie op die geluiden: je baby schrikt niet echt van de geluiden zelf. Je kunt nu ook contact maken: als je je hand op je buik legt, reageert je kind daar soms op.

### • Week 25 - Druktemaker

De baarmoeder komt nu boven je navel uit. De zachte bewegingen van eerst veranderen in stompen, woelen en schoppen. De navelstreng is zo zacht en soepel, dat je kind er niet in verstrikt kan raken. Hoe vaak je de baby moet voelen bewegen, is niet precies te zeggen. Als het wat minder is, hoeft dat helemaal niets te betekenen. Voel je de baby een paar uur niet, dan neemt hij waarschijnlijk gewoon wat rust. Ook kan je te druk bezig zijn geweest om er op te letten. Of dat je al zo gewend bent aan die kleine stompjes, dat je ze niet eens meer opmerkt. Neem bij duidelijk veel minder bewegingen contact op met de verloskundige.

### • Week 26 - Luistertruc

Rond deze tijd gaan de oogjes open. Of dat betekent dat je kind behalve licht en donker ook meer kan zien, is niet bekend. Er is trouwens sprake van nóg een mijlpaal: de hartslag van de baby is nu zo sterk, dat je partner -waarschijnlijk - het hartje thuis kan horen kloppen. Het enige dat hij hiervoor nodig heeft is een wc-rolletje. Laat hem zijn oor op het rolletje leggen en het andere uiteinde zachtjes tegen je buik drukken. De beste plek is ongeveer tien centimeter onder de navel. Hoort hij na een aantal seconden niets, dan lukt het waarschijnlijk wel als hij het rolletje een beetje verschuift.



### • Week 27 - Onderonsje

Als je met je handen over je buik wrijft, zal de baby erop af komen. Leuk, zo'n onderonsje! Lukt dit niet meteen, probeer het dan eens zo: ga ontspannen liggen en haal adem door je buik. Leg een hand tegen de zijkant of bovenkant van je buik. Je zult merken dat de baby naar je hand toekomt en er lekker tegenaan gaat liggen. Misschien voel je het niet meteen, maar als je je concentreert en het een paar dagen achter elkaar op een vast tijdstip doet, lukt het vast. Probeer daarna eens met je kind te spelen door je hand telkens een paar centimeter te verschuiven. Hij komt steeds opnieuw naar je hand toe. Hiervoor moet je je wel volledig ontspannen. Neem er dus de tijd voor, en kies er het liefst elke dag hetzelfde moment voor uit.

### • Week 28 - Levensvatbaar

Als je baby nu geboren wordt, heeft hij onder deskundige begeleiding al een goede kans om het te redden. Maar natuurlijk is hij daar eigenlijk nog lang niet aan toe. Hij is immers pas net een half jaar oud. En ontwikkelt zich nog elke dag verder. Zo was het spijsverteringskanaal al lang klaar, maar beginnen zich nu pas de smaakpapillen te ontwikkelen. Overigens zal je baby daar pas na de bevalling iets aan hebben, want het vruchtwater dat hij drinkt is smaakloos. De botjes zijn al behoorlijk stevig, al blijft het schedeltje zacht genoeg om straks door het geboortekanaal te kunnen.

### • Week 29 - Daq- en nachtritme

De verhouding tussen het hoofdje en het lijfje van de baby is nu ongeveer normaal. Je kind heeft bovendien al een duidelijke gezichtsuitdrukking. De manier waarop hij met de wenkbrouwen frons of een grimas maakt, lijkt misschien precies op jouw frons of de lach van je partner. De baby heeft trouwens ook al een eigen karaktertje en stijl. Dit merk je als je op zijn bewegingen gaat letten. Je zult zien dat er een duidelijke regelmaat in zit. Je kind heeft een eigen dag- en nachtritme. Ook de manier waarop het zich beweegt, is heel herkenbaar. En let maar eens op: als het nu heel driftig met de beentjes trappelt, zal het dat na de geboorte waarschijnlijk ook doen.

### • Week 30 - Oefenweeën

Zo nu en dan kun je een harde buik krijgen, een soort wee. Wees gerust: het betekent niet dat de bevalling al in aantocht is. De baarmoeder is gewoon wat aan het oefenen. Je baby krijgt steeds minder ruimte in je buik. Misschien ligt hij al netjes met het hoofdje naar beneden, maar het kan ook zijn dat hij nog in een stuit ligt. Ook niets om je zorgen over te maken: nog zes weken lang heeft hij ruimte genoeg om zich andersom in de baarmoeder te nestelen.

### • Week 31 - Couveusekindje

Je kind is nu al lekker stevig en ziet er 'klaar' uit. Toch is het heel belangrijk dat het nog een poosje in de baarmoeder blijft. Het temperatuursysteem is nog niet goed ontwikkeld: hij zou zichzelf buiten de baarmoeder niet warm kunnen houden. Ook is de weerstand nog niet voldoende opgebouwd, waardoor het risico op infecties nog erg groot is. Wordt je kind deze week al geboren, dan moet hij dus meteen de couveuse in.

### • Week 32 - Bandenpijn

Als je goed naar je buik kijkt, zie je er soms een handje of voetje 'uitsteken'. Toch is het echte kopjeduikelen nu voorbij. Je hebt grote kans dat je kind zich met het hoofdje omlaag heeft gewenteld. Dat kun je misschien ook voelen, doordat hij met een beentje tegen je ribben drukt en met het hoofdje tegen je bekken-bodemspieren. Soms kun je hierdoor (flinke) last krijgen van bandenpijn. Je kunt deze pijn verlichten door even rustig te gaan zitten of liggen.

### • Week 33 - Donshaartjes

Sommige kinderen kunnen nu geen kant meer op in de baarmoeder. Het zachte vachtje, waarmee hij of zij tot nu toe helemaal bedekt was, begint langzaam maar zeker te verdwijnen. De haartjes komen net als losgelaten huidcellen en stukjes huidsmeer in het vruchtwater terecht. Dat de baby daar gewoon van drinkt, is geen enkel probleem. Als zijn maag te vol is van het vruchtwater, kan de maaginhoud het middenrif zo gaan prikkelen dat dat in een reflex samentrekt. Dit is de hik en is juist goed voor de ontwikkeling van maag en darmen.

### • Week 34 - Groot of klein?

De nagels hebben nu bijna de topjes van de vingertjes bereikt. De nieren werken, de longetjes zijn vrijwel rijp... Kortom: de baby is bijna 'klaar voor de start'. Hij komt nu ook nog maar een paar ons per week aan. Hoe groot het kindje precies is, is niet exact aan je buik te zien. In een kleine buik hoeft immers niet per se een kleine baby te zitten. En in een dikke buik niet zonder meer een grote baby. De grootte van je buik wordt naast het gewicht van de baby ook bepaald door de stevigheid van het spierweefsel, de hoeveelheid vruchtwater, de mate waarin je vocht en vet vasthoudt en je postuur.



### • Week 35 - Het hoogste punt

Ongeveer rond deze tijd bereikt de baarmoeder het hoogste punt: de ribboog. Als de baby komt, zul je ook nu nog in het ziekenhuis moeten bevallen. De longe-tjes kunnen namelijk nog steeds niet geheel op eigen kracht werken. En dus zal je kind nog een poosje in de couveuse moeten liggen. Wanneer het voor de verloskundige of de gynaecoloog niet duidelijk is in welke houding de baby ligt, wordt er deze of volgende week een echo gemaakt.

### • Week 36 - Tijd om in te dalen

Als dit je eerste zwangerschap is, zal de baby rond deze tijd met het hoofdje dieper in het bekken zakken. Bij een tweede kind gebeurt dit meestal later, omdat de buikspieren al meer uitgerekt zijn en de baby nu nog ruimte heeft. De huid van de baby is nog steeds bedekt met huidsmeer, dat hem beschermt tegen infecties. Rond de vijfendertigste week laten de meeste stukjes huidsmeer los. De vlokjes drijven daarna rond in het vruchtwater. Aan het vruchtwater is ook te zien of de baby op het juiste moment geboren wordt. Is het vruchtwater kraakhelder zonder vlokjes, dan is hij te vroeg. Helder met vlokjes betekent op tijd en bij melkwit vruchtwater zijn de vlokjes helemaal opgelost en is de baby aan de late kant.

### • Week 37 - Opgetrokken beentjes

Schrik niet als je je kind opeens anders voelt bewegen. De bewegingen zijn doorgaans nu wat zachter en subtieler. Dit komt gewoon omdat het strak ligt en met opgetrokken beentjes in de baarmoeder ligt. Hoewel je soms nog wel een schop van de voetjes of een stomp van een elleboogje krijgt. Maak je je zorgen, bel dan altijd even met de verloskundige. Omdat de baby nu laag in de baarmoeder zit en op je blaas drukt, moet je waarschijnlijk vaker naar de wc. Maar tegelijkertijd kun je nu ook makkelijker ademen. Probeer nu vooral voor afleiding te zorgen. De baby kan elk moment komen, maar het zou ook heel goed nog een paar weken kunnen duren.

### • Week 38 - Voorraadge

De baby krijgt nu twintig a dertig gram vet per dag. Daarmee bouwt hij alvast een reserve op voor de eerste dagen na de geboorte. Zo kan je kind rustig aan de borst of de fles wennen zonder al te hongerig te worden of te veel gewicht te verliezen. Het laagje vet onder de huid is nu zo dik, dat de baby straks zijn eigen lijfje goed op temperatuur kan houden. Er stroomt nu per minuut zo'n tien liter bloed langs de placenta, vol voedingsstoffen voor je baby. Mocht de baby deze week komen, dan mag je gewoon thuis bevallen.

### • Week 39 - Klaar voor de start

Als de buikwand niet te dik is, kan je partner nu gewoon zijn oor op je buik leggen en zo het hartje horen kloppen. De baby ligt 'startklaar' voor de baarmoedermond. De botjes zijn nog zo soepel, dat ze zich makkelijk kunnen voegen naar de vorm van het geboortekanaal: dankzij de fontanelen, de openingen tussen de schedelbeenderen, kan het hoofdje tijdens de bevalling iets smaller worden en er dus makkelijker uit komen. De schedelbeenderen schuiven tijdens de bevalling over elkaar, waardoor het hoofdje de eerste tijd extra ovaal lijkt.

### • Week 40 - Uitgerekend!

Eindelijk: de uitgerekende datum. Elk uur daarna waarin er niets gebeurt, is er waarschijnlijk één te lang, al trekken de meeste baby's zich hier weinig van aan. Of de baby veel van de bevalling zal merken? Tijdens de eerste uren kan hij nog wat slapen. Wanneer de weeën elkaar steeds sneller opvolgen, kan hij minder bewegen en wordt hij wakker. De persweeën zijn voor je kindje het minst prettig. Het hoofdje wordt heen en weer geduwd. Eenmaal geboren valt alle druk weg. Wel moet hij in korte tijd aan allerlei nieuwe prikkels, zoals fel licht en harde geluiden, wennen.

### • Week 41 - Rekenfoutje?

Misschien een tegenvaller, maar het kan goed zijn dat jullie deze week ingaan zonder dat er iets gebeurd is. Uiteindelijk komt maar vier procent van alle baby's precies op tijd. Waaróm een zwangerschap langer kan duren, is niet precies bekend. Vermoed wordt dat het te maken heeft met de grootte van de placenta. Een grote placenta produceert veel progesteron, een hormoon dat de weeënactiviteit afremt. Het kan ook zijn dat de prikkels die de weeën op gang moeten brengen, niet sterk genoeg zijn. Alvast een geruststelling: van de baby's die over tijd zijn, wordt negentig procent binnen tien dagen na de uitgerekende datum geboren.

### • Week 42 - De baby komt echt wel!

Meestal betekent langer dan veertig weken zwanger zijn dat de baby het erg naar zijn zin heeft in je buik. Er is dus geen reden om je zorgen te maken: hij komt echt wel! En als de placenta tweeënveertig weken lang goed heeft gewerkt, ziet de baby er net zo uit als op tijd geboren kinderen. Hij heeft alleen geen huidsmeer meer op zijn velletje en waarschijnlijk zijn de handjes en voetjes een beetje uitgedroogd. Een bevalling inleiden gebeurt. Tenzij er natuurlijk iets is met de baby of dat er bij jou een medisch probleem is geconstateerd. Eén troost: dat lange wachten ben je echt meteen vergeten als je je kind in je armen houdt!



### • Met dank aan:

het maandblad "KINDEREN". Illustraties: Carin Vogtlander