

ik **Oei,
groei!**

Ik ben zwanger! ... en nu?

Alle fabels, feiten &
weetjes op een rij

Xaviera Plooi

FONTAINE UITGEVERS



Inhoud

VOORWOORD

9

(PRE)CONCEPTIE: HET RELATIONELE VOORBEREIDINGSWERK

- ◆ Als een eikel een zaadcel ontmoet... 12
- ◆ De eikel en de spermacel: een mooie combinatie 16
- ◆ DNA: de blauwdruk voor je 'ik' 20
- ◆ Jongen of meisje? 24

ZWANGERSCHAP: NEGEN MAANDEN VAN EXTREMEN

- ◆ HCG, de moeder van alle eerste zwangerschapskwaaltjes 30
- ◆ Misselijk 34
- ◆ Slaap! 37
- ◆ Van onderen! Kruisgeheimen... 40
- ◆ Je krijgt er de kriebels van 44
- ◆ Olifantenenkels, worstenbenen en spataderen 48
- ◆ Progesteron 53
- ◆ Nesteldrang 58
- ◆ Pieken en dalen in de emoties 62
- ◆ BBB, favorite parts of the body! 67
- ◆ Met huid en haar moeder 71
- ◆ Gelukkig is er altijd nog die roze wolk... 76

- ♦ Echo's, tests en meer 79
- ♦ De placenta en waarom kinderen uit de kool komen 84
- ♦ Zwanger en zin in seks – of juist niet 88
- ♦ Mannelijke emoties 92
- ♦ Gebruiksaanwijzing: zo heb je geen last van gezeur! 94

WEEK IN, WEEK UIT: OEI, IK GROEI! IN DE BUIK 97

BEVALLING EN KRAAMTIJD

- ♦ O jee, een wee! 130
- ♦ Yes, je gaat eindelijk bevallen... of toch niet? 134
- ♦ Hoe beval jij het best? 139
- ♦ Van uitscheuren tot orgasme 144
- ♦ Babyblues: afkicken van de hormonen 148
- ♦ Zo ziet je baby eruit 151
- ♦ Kraamtradities en kraamfeesten 156

Voorwoord

Het ontstaan van een nieuw leven is het mooiste en het meest wonderbaarlijke dat 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 hoop ik je een beetje meer inzicht te geven in het hoe en waarom (al blijft het soms mysterieus!).

Ik wil 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 veel humor tot je neemt en je eigen grenzen eraan aanpast, kun je echt genieten van het wereldwonder dat in je buik groeit.

Ik hoop dat dit boek je een steuntje in de rug geeft tijdens de zwangerschap en wens je negen maanden plezier!

Xaviera





(PRE)CONCEPTIE:

het relationele voorbereidingswerk

Als een eicel een zaadcel ontmoet

Als je smoorverliefd bent, ervaar je dat als heel bijzonder. Veel biologen zien verliefdheid echter als een onderdeel van het leven dat zorgt dat mensen een goede DNA-match vinden, zodat ze gezonde kinderen zullen krijgen. Weg met ‘O, hij maakt me zo gelukkig’ – hier komt de wetenschappelijke variant: ‘O, wij krijgen sterke kindjes!’

NEUS BEPAALT PARTNERKEUS

Vrouwen hebben een heel bijzondere neus. Als ze het zweet van mannen ruiken, bepalen ze namelijk onbewust of ze een goede DNA-match met die mannen hebben in verband met de voortplanting. Zie het vrouwelijke reukorgaan maar als een soort pre-predictorstick. Vinden we daarom mannen die zich in het zweet werken best aantrekkelijk? Maar waarom eisen we dan toch dat ze zich daarna meteen wassen? Zijn we bang dat een andere vrouw dezelfde sterke DNA-match ruikt?

FEROMONENSIGNAAL: IK BEN TOE AAN SEKS

Zowel mannen als vrouwen scheiden feromonen uit: geurstoffen om seksuele partners te lokken. Bij dieren, die anders met seks omgaan dan mensen en geen pil kunnen slikken of condooms kunnen gebruiken, betekent seks automatisch: kinderen krijgen. Bij de mens ligt dat anders. Ook al worden we onbewust gedreven door het verlangen om ons DNA voort te planten, we zenden ook wel eens feromonen uit just for fun.

Raarmaarwaar

Uit onderzoek blijkt dat aantrekkelijkheid (met name symmetrische botten) erfelijk is, vooral bij mannen. Houd dat maar eens in je achterhoofd als je de volgende keer je schoonouders ziet...

EROS VERSUS WETENSCHAP

De wetenschap zegt dus eigenlijk dat verliefdheid niets anders is dan een zoektocht naar goed DNA. Voor degenen die niet zo blij zijn met deze onromantische doodoener is er altijd nog Eros, de god van de liefde en erotiek. Of laat ook hij ons in de steek? De filosoof Plato heeft ons laten zien dat Eros, zoon van Poros (Vermogen) en Penia (Armoede), in feite slechts 'verlangen' is. Eros, oftewel het verlangen in ons, is dus altijd op zoek naar de compensatie van zijn eigen tekortkomingen.

DE ONTMOETING VAN EEN EITJE MET EEN EITJE OF EEN SPERMACEEL MET EEN SPERMACEEL

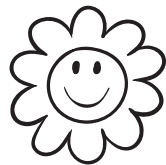
Vroeger was het alleen normaal dat 'het prinsesje' later een 'prinsje' zou ontmoeten met wie ze lang en gelukkig zou leven. Tegenwoordig weten we wel beter en willen bijvoorbeeld homoseksuele stellen en alleenstaanden net zo graag kinderen als heteroseksuele stellen. Biologisch gezien is dat echter een beetje lastig. Dames kunnen als paar een kind krijgen door kunstmatige inseminatie (in het ziekenhuis van een anonieme of bekende donor, of thuis van een bekende donor, gewoon door het

inbrengen van het sperma met een plastic spuitje zonder naald). Ook alleenstaande vrouwen kunnen zo een kind krijgen natuurlijk. Koppels en alleenstaanden kunnen een kind adopteren, twee mannen kunnen samen met een draagmoeder een kind krijgen met of zonder co-ouderschap, en twee koppels kunnen samen een kind krijgen. Deze kinderen krijgen het druk met Vader- en Moederdag: ze hebben namelijk twee van ieder!

In dit boek spreken we het meest over 'de moeder' en soms ook 'de vader'. Dat heeft vooral te maken met allerlei biologische en psychische veranderingen bij de biologische moeder. Ook zijn sommige voorbeelden geschreven vanuit de conceptie-gedachte tussen een man en een vrouw. Maar dit boekje is net zo goed bedoeld voor alle andere typen vaders en moeders met een ouderrol.

TOPPERS VAN AANTREKKELIJKHEID

- ✓ symmetrie in de botstructuur;
- ✓ volle lippen (bij vrouwen);
- ✓ korte afstand tussen neus en onderkant kin (bij vrouwen);
- ✓ grotere afstand tussen neus en onderkant kin (bij mannen);
- ✓ een smalle taille ten opzichte van de heupen (bij vrouwen).





Feiten

**VROUWEN
HOUDEN BIJ HUN
PARTNERKEUZE REKENING
MET DE SOCIO-ECONOMISCHE
STATUS, MANNEN GAAN VOORAL AF
OP HET UITERLIJK.**

**32% VAN DE PARTNERS ONTMOET ELKAAR
TIJDENS HET UITGAAN OF OP VAKANTIE,
15% VIA VRIENDEN, 15% OP HET WERK, 7%
BIJ EEN VERENIGING OF GEMEENSCHAP,
6% VIA FAMILIE EN 13% VIA INTERNET.**

**GEMIDDELD ONTMOETEN WE
ONZE LEVENSPARTNER OP
ONS DERTIGSTE.**

De eicel en de spermacel: een mooie combinatie

Een baby'tje ontstaat natuurlijk wanneer de spermacel zich in de eicel boort. Officieel heet het dan nog geen baby, maar in de kiem zijn wel alle menselijke en persoonlijke eigenschappen aanwezig. De bevruchting is een prachtig poldermodel: een beetje van haar, een beetje van hem. Of toch meer van de een of juist van de ander?

POLDERMODEL IN DE PRAKTIJK

In tegenstelling tot elke andere cel, met 46 chromosomen, hebben eicellen en zaadcellen allemaal maar 23 chromosomen. Die chromosomen bevatten de eigenschappen die de moeder en de vader doorgeven. Als de eicel en de spermacel samenkomen, tellen ze dus weer 46 chromosomen, voor de helft van de vader gekregen en voor de helft van de moeder. Een baby is dus hét voorbeeld van het ideale poldermodel.



VROUWEN ZIJN EFFECTIEVER

Tijdens een vrijpartij die tot een nieuw menselijk leven leidt, stelt de vrouw welgeteld één eikel ter beschikking (bij een twee-eiige tweeling twee eicellen). Een man stelt daar zo'n 150 miljoen spermacellen tegenover om een succesvolle bevruchting tot stand te brengen! Zouden we daaruit kunnen concluderen dat vrouwen zelfs al vóór de conceptie effectiever werken dan mannen?

Raarmaarwaar

De eikel is de grootste cel van het menselijk lichaam, de spermacel de kleinste.

MANNEN ZIJN BIKKELS

Mannen (of in elk geval de spermacellen) zijn in de kern hardere bikkels. Terwijl de eikel rustig afwacht, vechten de spermacellen zich tijdens een zware tocht door de baarmoedermond, de baarmoeder en de eileider. Ze zwemmen keihard, wel drie millimeter per minuut, en slechts een handjevol overleeft de reis. En dat terwijl de eikel niets anders doet dan wachten, wachten en nog eens wachten.

SIZE MATTERS

Voor het genot van een vrijpartij doet het formaat er niet toe, maar voor de effectiviteit van ons genetisch materiaal wel. Een eikel is veel groter dan een spermacel. Dat komt doordat de spermacel in de eikel moet passen en er aan de oppervlakte van de eikel genoeg ruimte moet zijn voor honderden spermacellen die de strijd aangaan. De eerste spermacel die binnendringt, is de winnaar. Voor de andere spermacellen is de vrouw genadeloos: ze sterven af in het zure vaginale milieu.

CONCEPTIEFABELS

Mannen kunnen een vrouw alleen zwanger maken tijdens een ejaculatie; 30 procent van de mensen gelooft dit fabeltje nog. 20 procent van de vrouwen denkt nog steeds dat ze moet klaarkomen om zwanger te kunnen worden...

HET RECEPT VAN EEN MEERLING

- ✓ 2 eicellen en 2 zaadcellen, of
- ✓ 1 eikel en 1 spermacel die zich na de eerste celdelingen al 'opsplitsen' in twee of meer celgroepjes...



Feiten

**DE
VORMING VAN
EEN ZAADJE DUURT
ONGEVEER DRIE MAANDEN.**

**DE ZAADCEL MOET ZO'N 17 CM
AFLEGGEN VOORDAT HIJ DE EICEL
BEREIKT. VOLGENS ONDERZOEK 'RUIKT'
EEN SPERMACEL WAAR HIJ NAARTOE MOET
OM DE EICEL TE VINDEN.**

**DIRECT NA HET BINNENDRINGEN VAN
DE SPERMACELKOP IN DE EICEL
VERANDERT HET MEMBRAAN VAN
DE EICEL; ER KAN DAN GEEN
ANDERE SPERMACEL
NAAR BINNEN.**

DNA: de blauwdruk voor je 'ik'

Op het moment van de bevruchting ligt alles al vast. Dat woord 'alles' komt voor de 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 deel van het uiterlijk en karakter van je baby al vastliggen lang voordat nog maar iemand weet dat hij eraan komt...

BEETJE VADER, BEETJE MOEDER

Je kunt natuurlijk niet zeggen dat de ene ouder meer doorgeeft dan de andere. Per item dat doorgegeven wordt, heeft je kindje alles wat de moeder doorgeeft en alles wat de vader doorgeeft. In elke celkern liggen dus de doorgegeven eigenschappen van beiden. 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 lichte kleuren recessief. Alleen kent de natuur hierbij ook weer een 'poldermodelletje': de ideale tussenvorm tussen moeder en vader – wat donkerder haar dan moeder, maar wat lichter dan vader. Hetzelfde geldt

natuurlijk voor de huidskleur: een gekleurde vrouw en een blanke man bijvoorbeeld krijgen meestal een kindje met een lichtere huid dan de moeder, en een donkerdere huid dan de vader.

HOW TO GET

- ✓ Krullend haar: zowel vader als moeder geven krullen genetisch door;
- ✓ Golvend haar: vader óf moeder geeft krullen door;
- ✓ Sluik haar: vader en moeder geven sluik haar door;
- ✓ Een goed zichtbare oorlel: als een van de ouders een grote oorlel genetisch doorgeeft, dan krijgt de baby ook een grote 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 maar hoeft door te geven.

KLEURENBLINDHEID: TYPISCH VOOR JONGENS

Er zijn veel meer mannen dan vrouwen kleurenzwak of kleurenblind. Deze afwijking ligt namelijk in 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, komt de afwijking niet zo snel naar voren; dat gebeurt pas als beide X-chromosomen de afwijking tot kleurenzwakte of kleurenblindheid dragen.



Raarmaarwaar

Elk chromosoom is een dubbele spiraal met de genetische code van ons 'ik'. Elk piepklein chromosoom bevat meer dan twee meter DNA!

OOK ERFELIJK, MAAR MINDER LEUK

Behalve de kleuren van het uiterlijk van je kind en de lichamelijke vaardigheden die hij wel of niet heeft, liggen ook minder leuke dingen al vast in het DNA. Denk hierbij aan erfelijke aandoeningen of een grotere kans om later een bepaalde ziekte te krijgen. Een overdraagbare, verhoogde aanleg zien we onder andere bij kanker, suikerziekte en schizofrenie, maar ook andere aandoeningen kunnen een erfelijke factor hebben. Daarom vraagt je verloskundige je ook altijd naar de medische geschiedenis van de biologische familie van het kindje.

WIE WAS ER EERDER: DE KIP OF DE MENS?

We lijken qua uiterlijk natuurlijk helemaal niet op een kip, maar toch hebben mensen en kippen een belangrijke overeenkomst: er zijn voor beide zo'n twintig- tot vijftigduizend genen nodig.



Feiten

**INTELLIGENTIE IS ERFELIJK,
MAAR DE OPVOEDING IS VAN
CRUCIAAL BELANG.**

**TWEE INTELLIGENTE OUDERS HEBBEN EEN
GROTERE KANS OP EEN INTELLIGENT KIND.
OF DIE INTELLIGENTIE ER OOK UIT KOMT, IS
AFHANKELIJK VAN VEEL PSYCHOSOCIALE
FACTOREN EN DE MANIER VAN LEVEN
VAN DE MOEDER TIJDENS DE
ZWANGERSCHAP EN VAN DE
OPVOEDER(S) DAARNA.**

Jongen of meisje?

Vanaf het moment dat de eicel door de spermacel is bevrucht, ligt vast of je een dochter of zoon krijgt. De man is verantwoordelijk voor de geslachtsbepaling, hoewel steeds meer onderzoeken laten zien dat de vrouw toch ook wel invloed heeft.

JONGEN OF MEISJE, WAT IS HET VERSCHIL?

Natuurlijk zijn er honderden zichtbare verschillen tussen de seksen, maar in feite is er maar één bepalend verschil: de aan- of afwezigheid van een Y-chromosoom of een tweede X-chromosoom. Vrouwen hebben namelijk twee X-chromosomen waarvan ze er eentje doorgeven, dus ze kunnen ook alleen de X doorgeven. De man heeft een X- én een Y-chromosoom. Elke spermacel bevat echter een X- óf een Y-chromosoom. Dus afhankelijk van de vraag welke spermacel de eicel bevrucht, krijg je een meisje of een jongen.

MEISJES HOUDEN HET LANGER UIT, JONGENS ZIJN SNELLER

Je kunt grofweg stellen dat zaadcellen met het Y-chromosoom – de jongetjes – sneller zwemmen. Zaadcellen met het X-chromosoom – de meisjes – overleven langer in de baarmoeder als ze moeten wachten op een eicel. Jongens zijn dus sneller, maar meisjes hebben een groter uithoudingsvermogen.

FABELS OVER SEKSE

Je kunt natuurlijk beter niet afgaan op de volkswijsheden rondom het bepalen van de sekse:

- ✓ Ben je zwanger geworden tijdens het missionarisstandje? Dan krijg je een meisje.
- ✓ Heb je je man tijdens de ejaculatie recht in de ogen gekeken? Dan krijg je een jongen.
- ✓ Heb je je benen omhooggehouden na het vrijen? Dan zijn de snelle, dus de jongsencellen, eerder bij de eicel aangekomen.

ONTHOUDING VOOR EEN MEISJE?

Natuurlijk heb je nooit helemaal invloed op het geslacht van je kind, dat zou ook niet goed zijn. Maar heb je toch een lichte voorkeur en wil je de natuur een beetje stimuleren? Vrij dan eens volgens het volgende schema. Wil je een jongen, vrij dan lekker vaak tijdens en net voor de eisprong. Hoop je op een meisje, vrij dan niet meer na de tiende dag van je cyclus.

ACCEPTATIE VAN DE SPERMACEEL

Steeds meer onderzoeken tonen aan dat de moeder toch zijdelings invloed heeft op de sekse van de baby. Zo laten diverse onderzoeken zien dat de eicel 'gewilliger' is voor de ene dan voor de andere spermaceel. Met andere woorden: de eicel accepteert de ene spermaceel makkelijker dan de andere. Het verschil tussen deze spermacellen? Je raadt het al: het X- of het Y-chromosoom.

FABELTJES OVER HET UITERLIJK VAN DE MOEDER

- ✓ Heeft je buik de vorm van een watermeloen? Gefeliciteerd, haal de roze muisjes maar in huis: je krijgt een dochter!;
- ✓ Heeft je buik de vorm van een voetbal? Haal dan maar blauwe muisjes!;
- ✓ Een 'hoge' buik? Dan wordt het een meisje;
- ✓ Een 'lage' buik? Dan wordt het een jongen;
- ✓ Is je navel gevoelig? Dan wordt het een meisje;
- ✓ Groeien je billen in hetzelfde tempo als je buik? Ook dan wordt het een meisje;
- ✓ Is de moeder heel erg misselijk? Dan wordt het vast een meisje!

WETEN OF JE EEN ZOON OF DOCHTER KRIJGT?

Ook al ligt het geslacht bij de conceptie al vast, je moet nog weken wachten voordat je het te weten kunt komen – áls je het al wilt weten. Vrouwen die een vlokkentest laten doen, meestal tussen de 11 en 14 weken, kunnen het geslacht dan al weten. Bij de vlokkentest wordt namelijk naar het DNA gekeken en je kunt vragen of daarbij ook naar het geslacht kan worden gekeken. Als je niet in aanmerking komt voor een vlokkentest of dit niet wilt, kun je rond de twintigste week een echo laten maken en het geslacht van de baby zien. Maar het heeft natuurlijk ook wel wat om je bij de geboorte te laten verrassen...

